SSOAR

Open Access Repository
www.ssoar.info

Minimalismus - Ein Reader

Derwanz, Heike (Ed.)

Veröffentlichungsversion / Published Version
Sammelwerk / collection

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:
transcript Verlag

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:
Derwanz, H. (Hrsg.). (2022). *Minimalismus - Ein Reader* (Edition Kulturwissenschaft, 44). Bielefeld: transcript Verlag. https://doi.org/10.14361/9783839460764

Nutzungsbedingungen:
Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de

Terms of use:
This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Comercial-NoDerivatives). For more Information see:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0

gesis
Leibniz-Institut
für Sozialwissenschaften

Mitglied der
Leibniz-Gemeinschaft

Diese Version ist zitierbar unter / This version is citable under:
https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-89763-4

HEIKE DERWANZ (HG.)

MINIMALISMUS

EIN READER

[transcript]

Heike Derwanz (Hg.)
Minimalismus – Ein Reader

Edition Kulturwissenschaft | Band 44

Heike Derwanz ist Juniorprofessorin für die Vermittlung Materieller Kultur an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Die Kultur- und Kunstwissenschaftlerin war vor einer Vertretungsprofessur in Ethnologie und Kulturwissenschaften an der Universität Bremen Projektkoordinatorin der interdisziplinären Forschungsinitiative »Low-Budget-Urbanität« an der HafenCity Universität Hamburg. Seit 2018 erforscht sie in dem DFG-geförderten Projekt »Textilminimalismus. Pioniere nachhaltiger Praxis?« die Alltagspraktiken deutschsprachiger Minimalist:innen. Ihre thematischen Schwerpunkte sind u.a. die Kulturanthropologie des Textilen und der Mode, ökonomische Praktiken und Stadtethnologie.

Heike Derwanz (Hg.)

Minimalismus – Ein Reader

[transcript]

Diese Publikation wurde im Rahmen des Projektes »Textil-Minimalist:innen. Pioniere nachhaltiger Praxis« durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft gefördert (Projektnummer 316930392).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Lizenz (BY-NC-ND). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung, gestattet aber keine Bearbeitung und keine kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de
Um Genehmigungen für Adaptionen, Übersetzungen, Derivate oder Wiederverwendung zu kommerziellen Zwecken einzuholen, wenden Sie sich bitte an rights@transcript-publishing.com
Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

© 2022 transcript Verlag, Bielefeld

Umschlaggestaltung: Maria Arndt, Bielefeld
Mitarbeit: Niklas Reinken
Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar
Print-ISBN 978-3-8376-6076-0
PDF-ISBN 978-3-8394-6076-4
https://doi.org/10.14361/9783839460764
Buchreihen-ISSN: 2702-8968
Buchreihen-eISSN: 2702-8976

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.
Besuchen Sie uns im Internet: *https://www.transcript-verlag.de*
Unsere aktuelle Vorschau finden Sie unter *www.transcript-verlag.de/vorschau-download*

Inhalt

Perspektiven auf das Phänomen Minimalismus
Zur Einführung
Heike Derwanz (Kulturwissenschaften) 7

Minimalismus alltagskulturell
Konsumverzicht als komplexe Tauschpraxis
Timo Heimerdinger (Kulturanthropologie) 35

Licht und Schatten der Wahlfreiheit
Minimalismus und nachhaltiger Konsum in der sozial-ökologischen Transformation
Stephan Lorenz (Soziologie) 57

Einblicke in minimalistische Kleiderschränke
Von textilen Alltagspraktiken und minimalistischen Prozessen
Verena Strebinger (Kulturanthropologie) 69

Rückzug als Fortschrittsutopie
Kulturpsychologische Anmerkungen zum Minimalismus
Herbert Fitzek (Kulturpsychologie) 89

Einfachheit, Glück und Askese
Themen minimalistischer Auseinandersetzung in Deutschland
Heike Derwanz (Kulturwissenschaften) 111

Minimalismus als christliche Grundhaltung
Michael Plattig O.Carm. (Katholische Theologie) 137

Inspiration Zen?
Minimalismus als Weg
Wibke Schrape (Ostasiatische Kunstgeschichte) 159

Minimalismus als Universalismus
Zur Ästhetik des Weniger in der Moderne
Annette Geiger (Designgeschichte) 183

Das gute Leben jenseits der Konsumkultur
Reimagining the good life beyond consumer culture:
A revolution in consciousness [Übersetzung aus dem Englischen]
Samuel Alexander (Politikwissenschaften) 205

Autor:innen 233

Perspektiven auf das Phänomen Minimalismus
Zur Einführung

Heike Derwanz (Kulturwissenschaften)

Minimalistische Ästhetiken und Fragen zu Einfachheit und Überfluss schwirren durch Internet und Printmedien. Für jüngere Generationen erscheint Minimalismus als neues Phänomen, das gegenwärtig die Alltagskultur in Deutschland verändert. Dass aber die Diskussionen über Wohlstand, Besitz und menschliche Grundbedürfnisse lange Traditionen haben, ist bisher im populären Diskurs nicht sichtbar. Ausgehend vom Minimalismus-Trend möchten wir mit diesem Buch erstmals den Zugang zur Vielschichtigkeit des Phänomens und seiner langen Kulturgeschichte eröffnen. Der Reader ist einführend und zugänglich sowohl für Studierende als auch für Interessierte konzipiert. Als Produkt eines Workshops zu interdisziplinären Perspektiven auf Minimalismus ist er Teil des Forschungsprojektes *Textil-Minimalist:innen – Pioniere nachhaltiger Praxis?* (2018–2021). In dem kulturanthropologischen Projekt stellten wir uns die Frage, ob und wie nachhaltigere Lebensweisen im Alltag bereits durch Minimalist:innen umgesetzt werden. Sind sie die Vorbilder, die uns in ihren Videos zeigen, wie wir Programme zur Erhaltung unseres Planeten in Realität umwandeln können? Minimalismus berührt dabei so viele Fragen zum Leben im 21. Jahrhundert, dass besonders die Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen Lösungen versprach.

Bei der wissenschaftlichen Beschäftigung mit zeitgenössischen kulturellen Phänomenen haben die verschiedenen sozial- und kulturwissenschaftlichen Disziplinen eigene Perspektiven und Methoden. Religiöse Texte und Texte der griechischen Philosophie sind faszinierende historische Quellen, die das Maßhalten diskutieren. Im wissenschaftlichen Raum wird heute vor allem aus der Perspektive der Konsumforschung in den Wirtschafts- und Sozialwissenschaften über Minimalismus und freiwillige Einfachheit nachgedacht. Minimalismus selbst erscheint dabei als ein Sammelbegriff unterschiedlicher Praktiken, Ästhetiken und Motivationen. Der Minimalismus-Reader beginnt

mit den zeitgenössischen Deutungen des heute in den Medien sichtbaren Phänomens aus der Perspektive der Soziologie, Kulturanthropologie und Kulturpsychologie und geht dann in historische Betrachtungen der Kulturwissenschaft, Theologie, Kunst- und Designgeschichte über. Der letzte Beitrag ist die Übersetzung eines Artikels des australischen Politikwissenschaftlers Samuel Alexander über die transnationale Bewegung der »freiwilligen Einfachheit«, Voluntary Simplicity, einer alternativen Bezeichnung für den Lebensstil des Minimalismus.

In manchen Disziplinen, zum Beispiel in der Kulturanthropologie, Soziologie oder morphologischen Kulturpsychologie, werden eigene empirische Daten gesammelt. In anderen wird mittels Interpretation und Kontextualisierung von Quellen aus kulturellen Archiven der heutigen Populärkultur bis hin zu kanonisierten Werken der Hochkulturen gearbeitet. In all den Spuren menschlicher Lebensstile und des Nachdenkens über Einfachheit und Maßhalten finden die Autor:innen des Readers Motive des zeitgenössischen Minimalismus. »Seit den Anfängen der anthropologischen Reflexion weiß der Mensch um die Gefährdung seiner selbst durch Maßlosigkeit und Vermessenheit« (Hufnagel 2010: 204), bemerkt der Mainzer Philosoph Erwin Hufnagel. In dieser Einführung möchte ich mich deshalb mit den in allen Disziplinen vorhandenen Grundkonstanten des Themas beschäftigen: erstens dem Maß und den Dingen, zweitens Ästhetiken und Gestaltungen und drittens darüber ausgehandelte Normen und die moralische Aufladung des Themas.

Das Maß und die Dinge

Dass Menschen *zu viele* Dinge besitzen können, wird in Berichten und Dokumentationen über das Messie-Syndrom, aber auch in der Netflix-Serie »Aufräumen mit Marie Kondo« seit Jahren deutlich kommuniziert. Das pathologische Horten von Dingen ist als zwanghafte Persönlichkeitsstörung anerkannt (Pritz et al. 2009). Auch in der Ankündigung der Netflix-Serie wird auf die negativen Auswirkungen von zu vielen Dingen hingewiesen, sie seien Altlasten, die beseitigt werden müssten, und erst das Aufräumen schaffe Raum für Lebensfreude (Netflix o. J.). Minimalismus scheint das Gegenbild zu einer Machtübernahme der Dinge zu sein, das Kontrolle, Ordnung und Schönheit bringt.

Ratgeber und Studien beschreiben, dass Messies Dinge anders bewerten, ein anderes Verhältnis zu ihnen haben. Messies, so schreiben Cherrier und

Ponnor (2010) sowie Pritz et al. (2009), sehen in allen Dingen ein Potenzial für die Zukunft. Sie denken, dass sie die Dinge wieder gebrauchen werden und können sich deshalb von Verpackungen, Zeitungen oder anderem nicht trennen. Minimalist:innen hingegen leben genau diese Beziehung zwischen Menschen und Dingen nicht. Das Ziel ihrer Reflektionen über das »Dinge Brauchen« ist, viele Dinge nicht mehr besitzen zu müssen. Wie unter einem Vergrößerungsglas werden so die Beziehungen zwischen Menschen und ihren Dingen im Messie-Sein und im Minimalismus als Lebensformen sichtbar. Ich möchte diese Beobachtung theoretisch in der in diesem Reader präsentierten wissenschaftlichen Position der Materiellen Kultur verankern.

Minimalismus als Lebensform betrifft in seiner materiellen Dimension zunächst den Alltag und den Haushalt, nachgeordnet die Produktion der Dinge. Sie sind Forschungsgegenstände des interdisziplinären Bereiches der *Materiellen Kultur*, die sich zunächst mit der materiellen Seite heutiger oder früherer Kulturen beschäftigte (Bräunlein 2012: 31). Dinge wurden hier als Zeichen für menschliches Handeln gesehen und es wurde versucht, ihre Bedeutung nachzuvollziehen (ebd.: 34). Ab den 1980er-Jahren wurden die Dinge auf andere Weise in den Mittelpunkt gerückt, indem sie mit Praktiken und Handlungsmacht verbunden wurden. In den USA und Großbritannien entstanden die *Material Culture Studies* und in verschiedenen Wissenschaften spricht man von einem *Material Turn* (ebd.: 35). Um die scheinbare Macht der Dinge im Leben von Minimalist:innen und Messies zu verstehen, braucht es diese neuen Konzepte, die das soziale und kulturelle Leben von Menschen nicht mehr als etwas Immaterielles abgetrennt von der Welt der Dinge denken (Samida et al. 2014: 4 f.). Im Zuge der Akteur-Netzwerk-Theorie wird seitdem von der Agency, der Wirkmacht von Dingen, gesprochen, die sie in Verbindung mit menschlichen und nicht-menschlichen Akteur:innen haben (Hahn/Neumann 2018: 11–15). Das Bild der Netzwerke wurde mittlerweile weitergedacht und mit anderen Anteilen, wie Atmosphären, zum Bild der Assemblagen ausgeweitet (Derix et al. 2016: 395; Hahn/Neumann 2018: 25; Farias 2010: 14 f.). In minimalistischen Wohnungen herrschen zum Beispiel ruhige und klare Atmosphären, die eine Überflutung von Oberflächen mit Stiften, Kassenzetteln, Werbeflyern und anderen alltäglichen Dingen als unpassend erscheinen lassen. In Assemblagen ermöglichen Dinge das Wirken von Menschen und umgekehrt. Neu daran ist, dass auch Potenziale, Wünsche und Projektionen einbezogen werden. Dinge sind also Zeichen und Medium, ihre Bedeutungen und Funktionen sind aber stark abhängig vom Kontext und von unserer aktuellen Beziehung zu ihnen (Samida et al. 2014: 1). Für die Diskussion über Mini-

malismus sollten deshalb zwei Merkmale der wissenschaftlichen Diskussion gegenüber dem Alltagsverständnis hervorgehoben werden: Zum einen geht die Bedeutung von vielen Dingen in unserem Leben weit über den »praktisch-funktionalen Sach- oder Nutzwert« hinaus, wie Samida et al. es formulieren (ebd.). Sie seien, so Samida et al., mehr als die »Summe einiger genau spezifizierter Eigenschaften« (ebd.: 8). Sie besitzen beispielsweise gerade im Alltag eine orientierende Funktion und ordnen unsere Lebenswelt (ebd.). Zum anderen sind die Rollen und Bedeutungen, die Dinge annehmen, ambivalent, widersprüchlich (ebd.) oder nicht immer vorhanden (Hahn 2010: 17).

Genau diese Vielfalt zeigt sich in der oft ungewöhnlichen Umgangsweise von Messies und Minimalist:innen mit Dingen. Cherrier und Ponnor beispielsweise untersuchten funktionale Messies, also Personen, die sich noch in ein Leben mit anderen Menschen integrieren können (2010: 10). Sie stellten fest, dass die Bedeutung von Dingen von ihren Gesprächspartner:innen im Kontext der Wegwerfgesellschaft gesehen werden und primär auf drei Aspekten beruhen. Die Befragten verbinden sich emotional durch die Dinge erstens mit der Vergangenheit und zweitens mit der Zukunft: Sie bewahren die Dinge auf, die sie an Orte, Menschen und Ereignisse erinnern. Sie bewahren aber auch Dinge für zukünftige Generationen (ebd.: 13, 17). Ein wichtiges drittes Motiv ist der Wunsch, Ressourcen zu schonen und damit nachhaltig zu handeln (ebd.). Es macht nun den Umgang von Messies mit Dingen aus, dass diese Beweggründe zum Horten führen, nicht aber zur Pflege und konservierenden Aufbewahrung (ebd.: 18). Die Dinge nehmen überhand und können nicht mehr gemanagt werden. Bei dysfunktionalen Messies vermischt sich Haushaltsabfall mit anderen Gegenständen und lässt keine Organisation oder Kontrolle mehr zu (ebd.: 9). Ihre ursprüngliche Motivation, Dinge für schlechte Zeiten vorzuhalten, kann nicht mehr eingelöst werden und führt stattdessen zu einem sozialen Rückzug (ebd.). Es ist die Menge der Dinge und die Unmöglichkeit ihrer funktionalen Ordnung, die das Gegenbild zur minimalistischen Lebensweise bilden. Aus der theoretischen Perspektive der materiellen Kultur ist es aber auch eine Überladung mit Bedeutungsebenen und Potenzialen. »Messies«, schreiben Pritz et al., »weigern sich, die Dinge nur nach ihrem Nutzen zu beurteilen, sie machen sie zu Wertgegenständen […]« (2009: vii). Auch die Kulturanthropologin Sophie Woodward weist in einer Studie über »Kram« (*clutter*) darauf hin, dass es so schwer ist, mit ihm umzugehen, weil er mit sozialen Beziehungen aufgeladen ist und durch seine Materialität Macht über Menschen besitzt (2021: 13). Kram ist gar eine Assemblage verschiedener Dinge mit der Tendenz, sich zu erweitern (Löfgren

2012: 113). Er führt uns einen Konflikt vor Augen: Wir möchten nachhaltig und sparsam handeln und Dinge mehrmals benutzen und andererseits aufgeräumt wirken (ebd.).

Minimalismus setzt hier mit sowohl emotionalen als auch funktionalen Strategien zur Bewältigung der in der Überflussgesellschaft vorhandenen Dinge an. Die Hamburger Ethnografin Julia Susan Helbig beschreibt in ihrer Arbeit »Minimalismus zwischen Downshifting und Konsumverzicht«:

> »Die materiellen Lebensumstände werden von den Akteuren selbst nicht als Reichtum erlebt, sondern als Belastung. Das Verwalten der vielen persönlichen Gegenstände wird als Herausforderung empfunden und die damit verbundenen Ressourcen von Zeit und Raum als Verschwendung bedauert. Die Akteure sind der Ansicht, dass Gegenstände, die keine Verwendung finden, unnötigerweise zu viele von diesen Ressourcen binden. Durch ein Reduzieren des eigenen Besitzes sollen diese Ressourcen wieder frei gesetzt werden.« (2015: 55)

Das Aufräumen oder »Entrümpeln« wird nicht nur von Julia Susan Helbig, sondern auch in der ethnografischen Studie von Verena Strebinger als Einstiegspraxis benannt. Beschrieben werden emotionale Herangehensweisen, zum Beispiel die der amerikanischen Minimalistin Courtney Carver in ihrem Jahrescoaching *A simple year*. Hier leiten folgende drei Fragen das Sortieren von persönlichen Gegenständen: Bedeutet es mir etwas? Welche Emotionen fördert das Objekt? Würde ich es mir zu Hause hinstellen? (2009: 23). Aber auch rein funktionale Methoden werden in minimalistischer Literatur erwähnt, wie zum Beispiel, alles auszusortieren, was nicht regelmäßig genutzt wird (Helbig 2015: 68). Helbig betont, dass die materiellen Dinge in ihrer Reduktion von Minimalist:innen genutzt werden, um »das eigene Leben klarer, übersichtlicher und einfacher zu gestalten, sicht-, zeig- und erfahrbar« (ebd.: 65).

Das Ziel des minimalistischen Umgangs mit Dingen wird oft durch das Zitat des Architekten Mies van der Rohe »*less is more*« (Chayka 2020: 63) zusammengefasst und häufig auch angepasst, wie im Namen des Blogs von Courtney Carver *Be more with less*. Die Begriffe *Weniger* und *Minimum* – das geringste oder niedrigste Maß – geben vielen Konzepten ihre Namen. Das Abgeben von Dingen (und auch immateriellen und digitalen Aspekten wie Freundschaften oder Mitgliedschaften), um etwas anderes dafür zu bekommen, ist der Zugang des ersten Artikels dieses Sammelbandes. Der Kulturanthropologe **Timo Heimerdinger** setzt sich darin mit dem Begriff und den

Praktiken des Verzichts im Alltag auseinander. Heimerdinger schlägt eine Definition minimalistischer Alltagspraktiken vor, die nicht die Reduktion oder den Verzicht auf Besitz oder bestimmte Tätigkeiten in den Fokus rückt, sondern den Nutzen und Gewinn, der durch die Reduktion erreicht wird. Das intentionale und zielgerichtete Loswerden, um etwas anderes zu erlangen, entspricht einer Tauschökonomie, die durch Heimerdingers kulturanthropologische Analyse des Phänomens mithilfe des Verzicht-Begriffes in den Blick kommt. Dies illustriert das Beispiel der wohl international bekanntesten Fürsprecher des Minimalismus, die sich »*The Minimalists*« nennen. Die Amerikaner Joshua Fields Milburn und Ryan Nicodemus haben ihren minimalistischen Prozess und auch ihre Definitionen von Minimalismus in mehreren Büchern nachvollzogen. Sie betonen den Aspekt des bewussten Tausches:

> »Minimalists don't focus on having less, less, less. Rather, we focus on making room for more, more, more: more time, more passion, more experiences, more growth, more contribution, more contentment – and more freedom. It just so happens that clearing the clutter from life's path helps us make that room.« (2015: 4)

Die vielen Selbstdokumente von Minimalist:innen lassen zwar erkennen, dass Minimalismus immer eine persönliche Reise darstellt, die individuell begangen wird (siehe die Beiträge von Heimerdinger, Strebinger und Schrape in diesem Band), aber sie ermöglichen damit noch keinen wissenschaftlichen Zugang dazu, wie Minimalist:innen das neue Maß der Dinge finden und halten. **Verena Strebinger** zeigt in ihrem Artikel am Beispiel von Kleidung, wie drei von 45 interviewten Minimalist:innen ihren Kleiderschrank, aber auch ihre Beziehung zu ihrer Kleidung bearbeitet haben. Anhand ihres selbst erhobenen Datenmaterials beschreibt Strebinger detailliert den minimalistischen Prozess und widerlegt damit, dass es »nur« um eine Reduktion des Kaufens geht. Minimalist:innen überdenken und verändern vielmehr ihren gesamten Umgang mit Kleidung. Das neue Maß an Kleidung gibt den Ausschlag, sie auch anders zu behandeln. Der minimalistische Umgang mit Dingen zeigt sich damit vor allem in der Bewusstwerdung von Alltagspraktiken.

Für die eigenen Dinge ein neues Maß finden zu wollen, kann durch die Erfahrung des Überflusses und eines dadurch hervorgebrachten Kontrollverlustes motiviert sein. Der amerikanische Ökonom John Kenneth Galbraith hat in seinem Buch »*The affluent society*« bereits 1958 den Begriff der Überflussgesellschaft geprägt. In der Soziologie wird allerdings unter anderem von Georg Kneer (2001) und Stefan Lorenz (2009) darauf hingewiesen, dass der

Begriff zwar aufgenommen wurde und selbsterklärend scheint, aber nicht präzise ist. Ursprünglich erklärt Galbraith mit dem Begriff der Überflussgesellschaft, dass es genug gibt, um alle zu versorgen, und dass nur die Verteilung das Problem sei. Er weist mehrmals auf die stetig zunehmende Werbung und Produktion von neuen Bedürfnissen hin. Aus ethnologischer Perspektive kann hinzugefügt werden, dass sich beispielsweise die Menge der Haushaltsgegenstände (Löfgren 2012) immer weiter erhöht hat sowie auch die Anzahl der Quadratmeter, auf denen Menschen in Deutschland leben (Jaeger et al. 2018; Destatis 2020). Maßlosigkeit, schreibt Thomas Vogel in seinem Buch über Kulturpraktiken und Konzepte der Mäßigung, sei in unserer Kultur Teil des Fortschritts und positiv bewertet (2018: 14).

Doch Überfluss ist nur ein Auslöser von vielen (Elgin/Mitchell 2003 [1977]: 147–152; Shaw/Newholm 2002; Craig-Lees/Hill 2002: 197; Tolga 2021: 29–34). Viele deutsche Minimalist:innen grenzen Minimalismus von Armut ab (Raeggel 2017; Klumb/Siewert 2017). Die Beispiele amerikanischer Minimalist:innen deuten jedoch darauf hin, dass Verschuldung und damit drohende Armut sehr wohl starke Motivatoren für den minimalistischen Alltag sind (Fields Milburn/Nicodemus 2015). Drohender Armut mit der Neudefinition von Überflüssigem zu begegnen, ist auch in ethnografischem Material des Ausgangsprojektes zu Textil-Minimalismus präsent, wird aber nicht häufig ausgesprochen. Das Minimieren wird hingegen als Fortschritt und positive Entwicklung erzählt. Aus kulturpsychologischer Perspektive hat sich **Herbert Fitzek** in diesem Band mit möglichen Erklärungen beschäftigt, wie für Minimalist:innen das Reduzieren als Fortschritt erlebt wird. Für ihn ist der zeitgenössische Minimalismus eine Bewegung, die versucht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und so der Gleichgültigkeit und dem Überfluss zu begegnen. Sie stellt damit eine Verkehrung des gesellschaftlich propagierten Fortschritts durch Wachstum dar. Minimalistische Strategien sind jedoch eine Hoffnung, sich selbst wehren zu können und die eigene Kultur zu korrigieren, auch wenn sie aus Sicht der Kulturpsychologie nicht das einzige Rezept für ein gelungenes Leben darstellen.

Minimalismus kann also, wie auch Sparsamkeit (Miller 1998: 132 ff.; Podkalicka/Potts 2014), zur Strategie werden, um dem Überfluss an Dingen im Haushalt zu begegnen. Historisch ist Sparsamkeit die (teils vorausschauende) Antwort auf Knappheit oder einen Mangel. Der vorsichtige und kluge Umgang zur Schonung der Ressourcen erlebte in den Ländern des globalen Nordens nach der Wirtschaftskrise 2008 ein neues Interesse (ebd.: 2). Wie wird nun Minimalismus, der viele Merkmale mit Sparsamkeit teilt, durch

Überfluss motiviert? Der schwedische Kulturanthropologe Löfgren hat in einem Projekt Überfluss im Alltag untersucht. In seiner Feldforschung sind ihm vor allem Routinen aufgefallen, die den Alltag handhabbar machen: »Through routinization, people integrate and absorb new tasks, skills, objects, and ideas into the everyday« (ebd.: 109). Gemeint sind damit beispielsweise Bewältigungsstrategien wie Priorisieren, Zusammenlegen von Aufgaben, Planen, Synchronisieren, aber auch Vereinfachen (ebd.: 110). Überlastung, so Löfgren, tritt dann auf, wenn Routinen wegbrechen. Der Haushalt ist ein »komplexes System von Ordnung« (ebd.: 114), in dem Bewältigungsstrategien wie Ordnen und Verstauen die Unordnung der Dinge in Schach halten sollen (ebd.: 115). »Vergessen, Ignorieren oder Übersehen« sind andere Routinen (ebd.: 117), die nicht in einen minimalistischen Haushalt zu passen scheinen. Die minimalistische Lebensweise, so scheint es an dieser Stelle, ist eine Metastrategie, um sich der Dinge im Haushalt bewusst zu werden – unserer Beziehung zu ihnen, ihrer Beziehung zu anderen Dingen sowie den alltäglichen Praktiken mit ihnen. Minimalist:innen reduzieren mit dieser Reflektion die emotionale Überfrachtung durch Dinge, wie sie bei Messies vorherrscht. Mit einem sehr viel enger gesteckten Rahmen aus Dingen und Wahlmöglichkeiten beugen sie dem psychologischen Syndrom der *decision fatique* vor, der eingeschränkten Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und Kontrolle auszuüben (Pignatiello/Martin/Hickman 2018). Minimalismus ist eine Bewältigungsstrategie, die angepasst ist an die Überflussgesellschaft, in der die meisten Alltagsdinge massenproduziert, leicht ersetzbar und ohnehin nicht sehr langlebig sind. Doch Minimalismus wirkt nicht nur in der Handlung, sondern auch in der Wahrnehmung.

Maßvolle Gestaltungen

Minimalismus ist vornehmlich als eine Strömung in der Gestaltung bekannt, sei es in den Bereichen Kunst, Architektur, Design oder Musik. In den Medien beschreibt der Begriff Minimalismus aktuell eine Gestaltung, deren Wirkung viele Menschen besonders zu faszinieren scheint. Der deutsche Minimalist Michael Klumb umschreibt in einem Interview die Entwicklung seines Wohnraumes durch Minimalismus:

> »Ich stand in meiner Wohnung und alles war so unordentlich. Es war einfach zu viel. […] Bis ich mit dem Zustand meiner Wohnung zufrieden war,

> hat es ungefähr drei Jahre gedauert. […] Wenn man weniger Zeug hat, kann man schneller aufräumen, es sieht ordentlicher aus und man hat mehr freie Flächen. Es gibt auch weniger Ablenkung. Fühlt man sich beispielsweise unwohl, schaut man zuerst, was man am Äußeren ändern kann. Indirekt hat es aber auch einen Effekt auf einen selbst. Man fühlt sich einfach besser. […] Es kommt darauf an, wie man seine Wohnung gestaltet. Auf jeden Fall ist es erstmal leerer.« (Wiswedel o. J. 14 f.)

Aus der Perspektive der Philosophin und Minimalistin Ines Eckermann wird das Phänomen Minimalismus heute vor allem im Internet präsentiert:

> »YouTuber, Blogger und Instagramer geben ihren Minimalismus großzügig der Öffentlichkeit preis. Sie nehmen uns mit auf eine Tour durch ihre spartanisch möblierte Bleibe, zeigen ihren winzigen Kleidungsstapel her oder erklären, wie man mit drei verschiedenen Zutaten ein Fünf-Gänge-Menü für Minimalisten zaubert. […] Für manch andere Social-Media-Minimalisten grenzt es aber an ein Zuschaustellen des ultimativen Trend-Lifestyles und ihrer moralischen Überlegenheit […].« (2019: 233)

Eckermann ist die Überzeichnung und Kritik an der Ästhetik in ihrem Buch »Ich brauche nicht mehr« ebenso wichtig wie die Wertschätzung.

So viel zur Vorstellung, wie sie Anfang der 2020er-Jahre von minimalistischem Leben und auch minimalistischem Design präsent ist. Dabei werden immer wieder dieselben Vorbilder herangezogen: das Design der Moderne, zum Beispiel die Entwürfe des Bauhauses und seiner Nachfolgeinstitutionen, skandinavisches Design mit seiner hellen, reduzierten Farbwahl und natürlichen Materialien sowie japanische Ästhetiken (Chayka 2020: 4; 168–227). In diesem Band widmet sich **Wibke Schrape** aus der Perspektive der ostasiatischen Kunstgeschichte drei Themen, in denen der japanische Zen-Buddhismus als Inspiration für Minimalismus wirkt: Alltagshandlungen, Raum und Dingbeziehung. Heutige Minimalist:innen wie auch Texte von Zen-Buddhist:innen beschreiben ritualisierte Alltagshandlungen, die eher über das Tun als über das Denken verhandelt werden und auf die Seele wirken. Hier werden die oben genannten Alltagspraktiken wie Aufräumen und Putzen genannt, die auch in den Konzepten der in der westlichen Welt sehr einflussreichen japanischen Aufräumspezialistin Marie Kondō eine große Rolle spielen. Die Räume, auf die sich Minimalist:innen beziehen, sind dabei einfach und schlicht in wenigen Farben und Materialien gehalten und

finden in japanischen Wohn- und Teeräumen ein historisches Vorbild, das auch für die Vermarktung einer schlichten Ästhetik herangezogen wird.

Inspiriert von japanischem Wohnen und, dies wird wenig genannt, der Camping-, Bauwagenbewegung sowie Berg- und Waldhütten ist die Tiny-House-Bewegung medial sehr sichtbar. Die Ethnologin Lisa Maile publizierte eine Studie zu dieser »alternative[n], kostengünstige[n] und nachhaltige[n] Wohnform« (2020: 13). Das zunächst aus den USA bekannte Phänomen erlebt in Deutschland ebenfalls große Aufmerksamkeit. Es resultiert aus der Krise des deutschen Wohnungsmarktes in den Großstädten sowie den »grünen« Bewegungen. Das Leben in Tiny Houses wird von Maile eindeutig als »minimalistische Lebensweise« (ebd.: 15) bezeichnet und Minimalismus als ihr Vorläufer identifiziert (ebd.: 23). Mailes Intention ist es, die Bewegung als eine politische Antwort auf die Konsumgesellschaft zu lesen. Dies wird durch besonders umweltbewusste Praktiken beim Bau (und Betrieb) des Hauses ausgedrückt, das sich durch hochwertige Materialien, individuelle Details, multifunktionale Stauräume und Möbelstücke auszeichnet (ebd.: 26). Schon 1977 weisen die Autor:innen Elgin und Mitchell auf die qualitativen Unterschiede des *simple life* und seine ökonomischen Auswirkungen hin:

> »Living simply need not be equated with living cheaply. The hand-crafted, durable, esthetically enduring products that appeal to frugal consumers are oftentimes purchased at a considerable premium over mass-produced items. […] Material simplicity will thus likely be manifest in consumption styles that are less ascetic (of strictly enforced austerity) and more aesthetic (where each person will consider whether his or her level and pattern of consumption fits, with grace and integrity, into the practical art of daily living. « (2003 [1977]: 148)

Hochwertige Materialien und ein Fokus auf der Ästhetik waren schon in der Vergangenheit die Merkmale der Voluntary-Simplicity-Bewegung.

In den 1970er Jahren war die Kunstform der *Minimal Art* noch sehr präsent. Auch hier überraschte das Material und seine möglichst einfachen Formen. Minimal Art wurde ab 1963 von den US-amerikanischen Künstlern Donald Judd, Robert Morris, Dan Flavin, Carl Andre und Sol LeWitt in Form von Plastiken geometrischer Körper gezeigt (Brinkmann 2006: II f.). Aus heutiger kunsthistorischer Perspektive wird Minimal Art durch drei Merkmale charakterisiert:

> »Die in Farbe und Form gravierende Reduktion minimalistischer Kunst wehrt sich gegen eine gefühlsbetonte Interpretation, wie sie so häufig beim vorausgehenden und sich zeitgleich weiterentwickelnden, sogenannten (amerikanischen) abstrakten Expressionismus Anwendung findet. Die drei Maximen der Minimal Art, sich *erstens* in Kunstwerken auf einfache geometrische Formen, die von Donald Judd sogenannten Primary Structures, zurückzubesinnen, Werke *zweitens* in Serie herzustellen und dabei *drittens* auf industrielles Material sowie industrielle Fertigungstechniken zurückzugreifen, fordern nicht nur eine Neudefinition des Werkbegriffs, sondern auch der Künstlerin und des Künstlers.« (Krezdorn 2019: 72 f.)

Dies kann auch in verwandten Disziplinen nachvollzogen werden, etwa in der Architektur (beispielsweise die Karriere von Philip Johnsons Glashaus von 1949 [Chayka 2020: 56 f.]) oder in minimalistischen Produktdesigns wie von Dieter Rams, der mit seinen Büchern »So wenig Design wie möglich« (2013) oder »Weniger, aber besser« (2014) seine zehn Grundregeln zum puristischen Design verbreitete. Die Gestaltungsrichtungen beeinflussten sich dabei in ihrer dekorationslosen, funktionalistischen Gestaltung gegenseitig, wie in Abb. 1 zu sehen ist, wo sich Innenarchitektur und Kleidung im minimalistisch gestalteten Geschäft der Marke Jil Sander ergänzen.

Auch im Bereich modischer Kleidung diente minimalistische Ästhetik als Narrativ. Zeitschriften, wie »Vogue« und »Harper's Bazaar«, haben Künstler:innenaussagen und Beispiele der Minimal Art seit den 1960er-Jahren aufgenommen »to acclimate middle-class taste to the aesthetics of minimalism by pointedly fusing the dictates of minimal art and minimal fashion«, schreibt die Modehistorikerin Elyssa Dimant (2010: 47). Während Ingrid Loschek den Purismus als Stil erst in den 1990er-Jahren ansetzt und Minimalismus als seine Erweiterung begreift (Loschek 2007: 238), setzen die beiden Übersichtsbände »*Minimalism and fashion. Reduction in the post-modern era*« von Elyssa Dimant und auch Harriet Walkers »*Less is more. Minimalism in fashion*« den Zeitpunkt weitaus früher an. Harriet Walker beispielsweise bemerkt: »Any history of fashion in the twentieth century is a history of minimalism« (2011: 9). Sie bezieht dies auf die Entwicklung reduzierter und funktioneller Kleidung, die günstig für viele Menschen maschinell hergestellt werden konnte (ebd.: 11).

In den 1980er- und 1990er-Jahren wird der Begriff Minimalismus in Deutschland reflexartig für die Kleidung der Designerin beziehungsweise ab 1999 der Marke Jil Sander benutzt. Auf einer Modewebsite wird sie zitiert mit dem Credo: »Die reinste Form von Luxus ist Reduktion. Ein Kleidungsstück

Abb. 1: Jil-Sander-Geschäft in Mailand, Gestaltung Büro Gabellini Sheppard (2000).

Foto: Paul Warchol (2017).

ist perfekt, wenn man nichts mehr weglassen kann« (Unger o. J.). Minimalismus wird in den Quellen zu Sander mit Purismus gleichgesetzt, weitere beschreibende Begriffe sind Einfachheit, Funktionalität, Reinheit, Zeitlosigkeit (Lehnert 1998: 156). Modehistorisch wird Sanders geometrischer Stil und die Einfarbigkeit zum Merkmal minimalistischer Kleidung (Fabbri 2019: X). Sander betont in Interviews ihren Perfektions- und Qualitätsanspruch (zum Beispiel in »Harper's Bazaar« 1987; Schell/Morner 1989). In einem Interview mit der Zeitung »Die Welt« erklärt Sander 1989 über ihre Kundinnen: »Sie

wollen einen Gegenwert für ihr Geld und keine Wegwerfsachen. Die Frauen sind kritischer, sicher auch durch das Überangebot von Textilien, sind selbstbewusster. Sie wollen das Besondere, das sie kaufen, am Körper fühlen« (Schell/Morner 1989). Gemäß Jil Sander sollten sie lieber weniger, dafür aber hochwertige Kleidung kaufen, die zusammenpasst (ebd.).

Damit ist das heute mit Minimalismus assoziierte Konzept der *Capsule Wardrobe*, einer Basisgarderobe, umrissen (zum Beispiel Mak 2017; Dollase 2019). Es ist neben den Tiny Houses das am stärksten in den Medien rezipierte Phänomen minimalistischer Alltagspraktiken. Eine Capsule Wardrobe ist eine von mehreren Praktiken, den Überfluss an Kleidung im Haushalt zu beherrschen. Bereits seit den 1970er-Jahren existiert der Begriff, den die Schöpferin Susie Faux später definiert als eine »small considered collection of clothes providing an effective minimum number of garments to meet your daily needs« (Faux/Davies 1988: 54). In der ethnografischen Studie »Textil-Minimalist:innen. Pioniere nachhaltiger Praxis« wurden mehrere Capsule Wardrobes untersucht, die sich unter anderem durch ihre Kombinierbarkeit von anderen Kleiderschränken unterscheiden. Das ethnografische Material zeigt, wie sorgfältig die Auswahl anhand ästhetischer und qualitativer Prinzipien erfolgt (Strebinger 2019), um mit diesem Minimum tatsächlich die täglichen Bedürfnisse abzudecken.

Die Nutzung des Begriffes Minimalismus schwankt also je nach Bereich zwischen bloßer Reduktion in seiner breitesten Definition und dem Bezug auf geometrische Grundformen in enger Auslegung. In allen Beispielen ist das Klare und Geordnete jedoch das wichtigste Kennzeichen minimalistischer Gestaltung. Die Kulturwissenschaftlerin Stefanie Mallon geht in ihrem Buch »Das Ordnen der Dinge« der Bedeutung von Ordnung im Alltag nach. Sie fragt nach dem Aufräumen als soziale Praktik im Haushalt und zeigt, wie sehr Ordnung als soziale Norm gesetzt wird. Sie muss von Kindern erlernt werden und wird im Falle von Unordnung auf verschiedene Weisen gesellschaftlich sanktioniert. Wie Sophie Woodward (2021) und auch Löfgren (2012) betonen, entsteht Unordnung aber ständig und scheinbar von selbst, während Ordnung »unter Zufuhr von Energie und Informationen« geschaffen werden muss (Mallon 2018: 11). Ordnung ist mit anderen Normen wie Hygiene und psychischer Gesundheit verbunden und wird in Form der Sauberkeitserwartung vor allem an Frauen adressiert (ebd.: 220).

In diesem Band hat sich die Designhistorikerin **Annette Geiger** mit den normativen Implikationen der Ästhetik des Weniger beschäftigt. Sie erzählt die europäische Geschichte des Minimalismus als Ästhetik aus zwei Perspek-

tiven. Zum einen stellt sie die zivilisationskritische und individualistische Seite des heutigen Minimalismus heraus, in der nur eine privilegierte gesellschaftliche Schicht durch Verzicht mehr Selbstzufriedenheit erlangen kann. Geiger nennt es die Identitätspolitik bürgerlicher Schichten, sich gegen die Norm des Massenkonsums zu stellen. Das Gegenteil ist der Fall, wenn Minimalismus zur allgemeinen und universellen Norm des guten Geschmacks erhoben wird. Auf das Wesentliche beschränkt, in klarer Ordnung und mit mathematischen Idealformen wie Kugel, Kubus, Kegel oder Pyramide beansprucht minimalistisches Design universelle Gültigkeit, demonstriert aber auch hier durch die Gesten der Erhabenheit, wie sich herrschende Kulturen von populären abgrenzen. Beat Schneider bindet diese Beobachtung konkret an die 1990er-Jahre, in denen »archaische Schlichtheit« in das Design kam und »das Bewusstsein für Qualität, Langlebigkeit und ökologische Zusammenhänge« zum Differenzierungsinstrument der Mittelschichten wurde (2005: 174). Mit dem »Neuen britischen Design« erwuchs ein neuer Stil, den Schneider »Neue Einfachheit« nennt und der durch die Designer:innen von IKEA Einzug in die Massenkultur fand (ebd.: 177).

Ob Universalismus oder soziale Distinktion, minimalistische Gestaltung spielt auch in der Religions- und Philosophiegeschichte eine Rolle. In Publikationen zum Minimalismus ist der Bezug auf Ideen der Religion und Philosophie ein fester Bestandteil (Eckermann 2020: 1–12; Helbig 2015: 14–18; Alexander in diesem Band), ging doch oft eine Kultur des Maßhaltens von religiösen Gruppen aus. Andersherum wurde in diesen Bewegungen eine minimalistische Gestaltung genutzt, um den neuen Ideen oder der freiwilligen Einfachheit eine Gestalt zu geben und sich abzugrenzen. Der Calvinismus und auch das Design der Shaker waren dabei besonders einflussreich. **Michael Plattig** geht in seinem Text aus der Perspektive der katholischen Theologie den oft zitierten Wurzeln der freiwilligen Einfachheit im Neuen Testament, in christlichen Texten zur spirituellen Tradition und in Ordensregeln nach. Verschiedene Themen kommen dabei in den Blick, die heute noch wirken: Besonders im Neuen Testament und später bei den Wüstenvätern, einer Gruppe von Eremiten im 3. Jahrhundert n. Chr., suchten Menschen Freiheit, indem Abhängigkeiten und Bindungen an Güter vermieden wurden. Die Absicherung durch Güter wurde hier vor allem in Frage gestellt, zugleich aber auch Habgier und Besitz kritisiert, der auf Ungerechtigkeit basiert. Soziale Verantwortung durch Teilen mit anderen und Askese, zum Beispiel durch Fasten, sind weitere Motive der christlichen Quellen. Auch die Gestaltung des reduzierten Besitzes wurde bedacht. So entstanden detaillierte Vorschriften für die Kleidung,

die Eingang in viele Ordensregeln fanden. Die einfache Mönchskutte wurde sogar zum Symbol der neuen Armutsbewegungen im Hochmittelalter.

Moralischer Konsum

Um das Phänomen des Minimalismus ganz zu erfassen, fehlt noch ein letzter analytischer Zugang, der durch den Begriff des Konsums geleistet wird. Der Konsumbegriff rahmt die eben gemachten Ausführungen zur Beziehung zu den Dingen und zu den Gestaltungen des Weniger, indem er sie mit dem menschlichen Grundbedürfnis nach Konsum verbindet. Konsum ist deshalb in vielen Geistes- und Sozialwissenschaften ein weit ausdifferenziertes Forschungsfeld. Der Begriff Konsum wird dabei nicht nur in den einzelnen Wissenschaften unterschiedlich genutzt, sondern auch in Wissenschaft und Alltagsverständnis: In letzterem geht es zumeist lediglich um das Kaufen. Die Soziologie hingegen, so fasst Stefan Lorenz zusammen, befasst sich mit Konsumkritik als Kulturkritik, Lebensstilfragen, der Ausrichtung der Gesellschaft auf Konsum und mit sozialer Integration durch Konsum (2009: 68). Ein wichtiges Buch für die Aufarbeitung des Konsums in der Kulturanthropologie ist »The world of goods. Towards an anthropology of consumption« von Mary Douglas und Baron Isherwood von 1978, welches neue Grundlagen für die Interpretation westlicher Konsumgesellschaften legte. Die Autor:innen beschreiben darin beispielsweise, wie neue Produkte erfunden werden, die sich dann zu Notwendigkeiten entwickeln (1978: 98 f.). Sie entschleiern damit die vermeintlich klare und omnipräsente Differenzierung von Notwendigkeiten und Luxusgütern als soziale Konstruktion, eine der wichtigsten theoretischen Grundlagen für die minimalistische Frage nach den individuellen Bedürfnissen. In diese Zeit fallen auch die ersten Texte zur Voluntary-Simplicity-Bewegung in den USA von Duane Elgin und Arnold Mitchell, die eine soziale Bewegung mit dem Hebel des verminderten Konsums ankündigen (2003 [1977]).

Der britische Anthropologe Daniel Miller hat seit den 1990er-Jahren das Feld der Konsumtheorie neu bestimmt, indem er zeigte, dass viele Motive des Konsums durch soziale Beziehungen motiviert sind (für einen Überblick siehe Hahn 2005: 79). Dass Konsum oder Nicht-Konsum für das Verständnis des Phänomens Minimalismus zentral ist, wird in den Themen, die populärwissenschaftliche Quellen mit Minimalismus verbinden, deutlich. Die Kulturwissenschaftlerin **Heike Derwanz** analysiert in sechs populären Quellen aus den

Jahren 1998 bis 2018 die Variationen des Diskurses in Deutschland. Durch die sechs unterschiedlichen Medien kommen verschiedene Zugänge in den Blick, die überraschenderweise schon sehr lange diskutiert werden: Durch einen Spielfilm wird Minimalismus selbst zum Konsumprodukt; in einem Podcast sprechen Minimalisten über die Suche nach ihren ganz eigene Bedarfen; ein Trendreport aus dem Jahr 2003 zeigt den Wertewandel als Reaktion auf Überfluss und eine Gesellschaftsanalyse postuliert Askese als neoliberales Führungsinstrument. Minimalismus erscheint zumeist als Selbsttechnik durch Konsum oder selbst als ein moralisch aufgeladenes Konsumgut.

Minimalistischem Konsum wird auf vielen Gebieten enorme Wirkkraft zugetraut. Minimalismus ist dabei sicherlich zum Teil Projektionsfläche. Die Absage an den gewohnten Massenkonsum weckt beispielsweise Assoziationen mit Askese und sogar Mangel. Die alten Ängste jedoch, dass Minimalist:innen gar nicht mehr konsumieren und damit das Wirtschaftssystem gefährden, wurden viel diskutiert (zum Beispiel Huneke 2005) und inzwischen wohl ausgeräumt. Dorothy Leonard-Barton hat bereits 1981 vorausgesagt, dass es durch die Voluntary-Simplicity-Bewegung ein Wachstum im Bereich des Do-it-yourself und der recyclingfähigen langlebigen Waren geben würde (1981: 250). Das Zukunftsinstitut, das schon den Trendreport über den Simplify-Trend 2003 erstellt hat, erklärt heute, dass der Konsum der Minimalist:innen sich tatsächlich strukturell von dem der anderen unterscheidet: »Das Geld fließt nun nicht in den Konsum von Produkten, sondern in Dienstleister, die dabei helfen, Verzicht zu üben« (Zukunftsinstitut o. J.; siehe zum Beispiel Tolga 2021: 138–144). Die radikalen ökonomischen Veränderungen klingen in Zitaten der »*Minimalists*« an: »Minimalism is simply about stripping away the unnecessary things in your life so you can focus on what's important. Ultimately, minimalism is the thing that gets us past the things so we can focus on life's most important things – which actually aren't things at all« (Fields Milburn/Nicodemus 2016: 25).

Diese Einstellung wurde bereits in den 1990er-Jahren von der soziologischen Werteforschung als postmaterialistisch diskutiert (Lechleitner 2016: 31). Das wohl linearste und älteste Modell des Postmaterialismus nach Ronald Ingleharts besagt: »Ist der soziale Status der Familie schwach, wird die Ausbildung von materialistischen Wertorientierungen begünstigt, ist der soziale Status hoch, so entwickeln sich postmaterialistische Wertorientierungen« (Lechleitner 2016: 33). Postmaterialistische Werte zielen daher anstatt auf Versorgung und Sicherheit auf Partizipation und Menschenwürde sowie auf intellektuelle und ästhetische Bedürfnisse (ebd.: 45). Sie finden sich schon in

einem der meistgelesenen Büchern der Bewegung »Walden oder das Leben in den Wäldern« von Henry David Thoreau: »Wenn er die Dinge hat, die zum Leben nötig sind, so gibt es noch andere Bestrebungen, als das Überflüssige zu beschaffen: es steht ihm jetzt frei, sich dem Leben selbst zuzuwenden, da er von der niederen Arbeit beurlaubt ist« (1999 [1854]: 19). Das Buch »Walden« ist durchtränkt von diesen Wertungen Thoreaus über ein richtiges Leben und auch von einer hier sichtbaren Glorifizierung von Armut: »Was Luxus und Bequemlichkeit anbelangt, so haben die Weisesten immer ein einfacheres und ärmlicheres Leben geführt als die Armen. Niemand war ärmer als die […] Philosophen an äußeren Reichtümern, niemand so reich an inneren« (ebd.: 18).

Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass dies eine Position ist, die Entscheidungsmöglichkeiten im Konsum voraussetzt. Der Fokus des Artikels von **Stephan Lorenz** in diesem Band liegt deshalb auf den Konsumwahlfreiheiten, denen eine hohe soziale Bedeutung zukommt. Genau hier sind Minimalist:innen aktiv und »wählen« einen reduzierten und deshalb oft nachhaltigeren Konsum. Sie reagieren damit auch auf drei Probleme der Wahlfreiheit: Zwischen Luxusproblemen und Verlagerung von Bedürfnissen erscheinen erstens Überforderungen aufgrund der vielen Optionen, zweitens neue Zwänge und drittens die globale Frage der Nachhaltigkeit. Lorenz sieht dabei im Minimalismus eine Nische mit dem Potenzial, eine Vision für Antworten auf diese Fragen zu finden.

Minimalismus kann Konsumkritik bedeuten, er kann aber auch, wie Derwanz und Geiger in ihren Artikeln darstellen, einen Statuskonsum bezeichnen. Diese Beobachtung teilt die Ethnografin Julia Susan Helbig über Minimalist:innen: »Oder ist gerade die Nicht-Ausübung von Verschwendung eine Demonstration des eigenen Wohlstands? […] Was für den einen bedeutend ist, um seinen Status zu markieren, kann für den anderen lediglich schlechten Geschmack darstellen. In diesem Sinne können Minimalisten durchaus durch ihren Verzicht ausdrücken wollen, dass sie es gar nicht nötig haben, sich mit der Zurschaustellung von Überfluss zu produzieren« (2015: 33). Aus der Zusammenschau der soziologischen und kulturanthropologischen Konsumtheorien ist deshalb in Bezug auf Minimalismus festzuhalten, dass sich auch Minimalist:innen durch Gegen- oder Antikonsum nicht der Bedeutung von Konsum entziehen können.

Praktizierende des Minimalismus oder der Voluntary Simplicity werden in den Kontext des grünen, nachhaltigen Konsums gestellt (Evans 2011; Helbig 2015: 38 f.). Weniger und achtsamer zu kaufen, scheint auf den ersten

Blick eine Lösung für die Überfluss- und Konsumgesellschaft zu sein, indem Bürger:innen über ihren Konsum Produkte und Produktionsweisen wählen oder abwählen. Es sollte deshalb auf das Potenzial für nachhaltigere oder gar Postwachstumslebensstile hingewiesen werden.

Viele Praktiken, die in der Literatur als ein Leben in freiwilliger Einfachheit beschrieben werden, sind aus der Postwachstumsbewegung (engl. Post- oder Degrowth; Burkhart et al. 2017) bekannt. Postwachstumsorientierte Produktion und ein entsprechender Konsum können als nachhaltige Alternativen bezeichnet werden, die ökologische und soziale Ansprüche vereinen. Da es bisher nur in wissenschaftlichen Texten zum Minimalismus (wie Huneke 2005 oder Alexander in diesem Band) zusammenfassende Beschreibungen gibt, müssen die Praktiken und Ziele heutiger Minimalist:innen als individuell angesehen werden. Degrowth oder Postwachstum kann hingegen als eine soziale Bewegung definiert werden:

> »Degrowth steht für einen Transformationspfad hin zu Formen des Wirtschaftens und der gesellschaftlichen (Selbst-)Organisation, in denen das Wohlergehen aller im Zentrum steht und die ökologischen Lebensgrundlagen erhalten werden. Dies schließt eine grundlegende Veränderung der alltäglichen Praxis im Umgang miteinander und einen umfassenden kulturellen Wandel ebenso ein wie eine Überwindung der kapitalistischen Produktionsweise mit ihren Wachstums-, Wettbewerbs- und Profitzwängen. Degrowth ist kein geschlossenes Alternativmodell, kein fertiger Plan, der sich am Reißbrett entwerfen lässt. Vielmehr geht es darum, zentrale Bereiche des Wirtschaftens und Lebens zu repolitisieren, um gemeinsam Alternativen zu erdenken, auszuprobieren und zu erkämpfen. Die gemeinsamen Werte der gewünschten Transformation sind Achtsamkeit, Solidarität und Kooperation. Ziel ist ein selbstbestimmtes Leben in Würde für alle […].« (Burkhart et al. 2017: 108–117)

Samuel Alexander beschäftigt sich explizit mit der Frage, ob die Durchsetzung von Nachhaltigkeit das Leben in freiwilliger Einfachheit nach sich ziehen muss. Er kommt zu dem Ergebnis, dass sich für eine nachhaltigere Gesellschaft die gültigen, den Überkonsum favorisierenden Werte verändern müssen. Nachhaltigkeit könne nur durch strukturellen Wandel erreicht werden, den er im Postwachstum sieht. Eine politische Akzeptanz des Postwachstum-Modells würde vielen Menschen das freiwillige einfache Leben erleichtern (Alexander 2015: 108). Doch die politische Änderung könne wohl nur durch Minimalismus als Massenphänomen realisiert werden. Alexander (in diesem

Band), aber auch Heimerdinger (2020: 75) weisen darauf hin, dass Verzicht nicht erzwungen werden kann, sondern dass er sich selbst gewählt entwickeln muss, um verbreitet zu werden.

Minimalismus ist eines – vermutlich das medial sichtbarste und modischste – der Gesichter des Postwachstums. Doch eine minimalistische Alltagspraxis muss keinen nachhaltigeren Konsum inkludieren, das zeigt der Artikel von Verena Strebinger. Eine minimalistische Capsule Wardrobe muss nicht zwangsläufig nachhaltig sein, denn Kleidungsstücke könnten theoretisch jede Saison ersetzt werden. Das entspricht der Fast Fashion – dem schnellen Kaufen und Wegwerfen von Kleidung (Derwanz 2020). Auf der anderen Seite zeigen die empirischen Ergebnisse von Strebingers Ethnografie, dass sich Minimalist:innen über die Qualität der Kleidung beklagen. Durch das häufige Waschen und Tragen prägt schlechte Qualität die Konsumphase stärker als beim seltenen Tragen. In einem Konsumklima, in dem viele Produkte geplant schnell kaputt gehen, wird es auch Minimalist:innen schwerer fallen, nachhaltig zu konsumieren.

Forschungspotenziale

Minimalismus ist, wie der Titel des Forschungsprojektes »Textil-Minimalist:innen – Pioniere nachhaltiger Praxis?« andeutet, nicht einfach *eine* Lebensstil-Mode zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Minimalismus trägt das Potenzial in sich, den Alltag von Menschen so zu verändern, dass ihr Umfeld und auch die Erde positiv beeinflusst werden. Minimalismus ist, dies zeigt diese Einführung, ein altes, anthropologisches und – aufgrund der weitreichenden Konsequenzen – zugleich hoch brisantes und aktuelles Thema. Seit den letzten Zusammenstellungen von Texten durch Daniel Doherty und Amitai Etzioni 2003 in ihrem Reader »Voluntary simplicity. Responding to consumer culture« beziehungsweise »Less is more. An anthology of ancient and modern voices raised in praise of simplicity« (1991) von Goldian VandenBroeck ist einiges passiert. Mangelt es auch immer noch an spezifischen Studien zu Downshifting, Voluntary Simplicity und Minimalismus, so haben sich vor allem die Akteur:innen selbst in unzähligen Dokumenten zu Wort gemeldet. Die Bewegung wurde so durch Vermittlungsformate und Medien, aber auch Designgegenstände selbst kommodifiziert und konsumierbar gemacht.

Es bleiben bei diesen ersten Näherungen immer noch viele Fragen und ganze Bereiche über Minimalismus als Phänomen, Ästhetik, Lebensstil oder

auch als soziale Bewegung offen, die in Zukunft von Wissenschaftler:innen idealerweise interdisziplinär diskutiert werden sollten. Der australische Politik- und Rechtswissenschaftler **Samuel Alexander** beschreibt in seinem Text in diesem Band die heutige Bewegung der »freiwilligen Einfachheit« mit ihren alternativen Konsumpraktiken und auch Erzählungen. Er stellt die typischen Missverständnisse dar, die Rechtfertigungen, die Praktiken selbst und die Kritik an der Bewegung. Doch wie viele andere Wissenschaftler:innen verbleibt auch er in der Verkürzung politischer Mitbestimmung auf Konsum.

Der Politikwissenschaftler Oliver Geden kritisiert dies scharf, denn er sieht darin eine De-Politisierung und Moralisierung der Debatten um Nachhaltigkeit (2008: 133). Auch Stephan Lorenz kritisiert diese Argumentation, betrifft doch der Überfluss nicht alle in einer Gesellschaft, weshalb er von einer flexibilisierten Überflussgesellschaft spricht (2014: 63 f.). Am profanen Beispiel schwarzer Leggings in Größe 48, die eine große Nachfrage haben, aber nicht ausreichend angeboten werden, hat die Sozialanthropologin Kaori O'Connor widerlegt (2011: 1 f.), dass Nachfrage das Angebot steuern kann. Wählen können grundsätzlich ohnehin nur diejenigen, die konsumieren, und so legen auch Texte zum Minimalismus und Voluntary Simplicity nahe, dass es sich um ein Mittelschichtsphänomen handelt (Maile 2020: 25 und Grigsby 2004). Die noch ausstehende Unterscheidung von Sparsamkeit und Minimalismus kommt dabei wieder in den Blick. Wichtige soziale Differenzierungen, zum Beispiel, wie Minimalismus in verschiedenen gesellschaftlichen Klassen wirkt (Grigsby 2004: 119–164) und wie Minimalismus als Strategie gegen Armut neo-liberal ausgenutzt werden könnte, sind weitere Forschungslücken. Wohnung, Kleidung und Nahrungsmittel haben doch weit mehr Funktionen, als Menschen am Leben zu halten, wie in der kulturanthropologischen Theorie und durch den Beitrag von Stefan Lorenz in diesem Band ausformuliert wurde. Hier ist mithilfe der Wirtschaftsethnologie zu reflektieren, dass Ökonomie eine veränderbare, gesellschaftlich-kulturelle Konstruktion ist.

Wissenschaftler:innen sind bei zeitgenössischen Themen wie dem Minimalismus mit einer Vielfalt von Quellen konfrontiert, die als Selbstdokumente, populärwissenschaftliche Quellen oder bloße Dokumentationen die digitalen und analogen Archive überfluten. Eine Positionsbestimmung der eigenen Instrumentarien und Quellen ist deshalb besonders angebracht in einem Moment, in dem die Interessensbekundungen von allen gesellschaftlichen Seiten kommen. Welche Beziehungen haben beispielsweise Minimalismus und Religionen heute? Es ist ein spannendes Unternehmen, auf inter-

disziplinäre Weise den Einfluss des minimalistischen Designs auf das Leben über mehrere Jahrhunderte hinweg zu untersuchen.

Dies schärft auch den Blick für die von Alexander (in diesem Band) und Rodriguez (2017: 293) aufgeworfene Frage, inwieweit Minimalismus überhaupt eine Bewegung und vielleicht sogar eine politische Bewegung sein kann. Minimalismus hat die kritische Reflektion des Überkonsums (ebd.: 287) auf eine individuelle und verständliche alltägliche Ebene gebracht und veranschaulicht in den Selbstdokumenten den Tausch von Überfluss und Glück. Einige Minimalist:innen fangen an, sich über diese Reflektion über Abhängigkeiten und Ausbeutung durch Konsum zu informieren, doch es fehlt laut Alexander und Rodriguez das gemeinschaftliche Moment. An dieser Stelle fällt auch auf, dass Voluntary Simplicity intensiv in Australien und in den USA beforscht wurde; viele Primärquellen zum Minimalismus stammen aus den USA oder, im Rahmen des hier zugrundeliegenden Projektes, aus Deutschland. Es bleibt also zu klären, inwieweit sich Minimalismus und Voluntary Simplicity überhaupt global verbreitet haben und welche Einflüsse nationalstaatliche Gesetzgebungen oder auch ökonomische Atmosphären haben. Eine besondere Rolle spielt dabei sicherlich das Aufkommen der sozialen Medien und die Dominanz der englischen Sprache, was in einem transnationalen Forschungsprojekt untersucht werden könnte. Die deutschen Minimalist:innen zumindest »vergemeinschaften« sich – über lokale Treffen zu Minimalismus-Stammtischen, über Podcasts und digitale Netzwerke und, zumindest für ein paar Jahre, über die Minimal-Convention (siehe Klumb/Siewert 2017). Doch warum sollten sie sich neben den jahrtausendealten Diskussionen über das richtige Maß zwischen Haben und Sein (Erich Fromm) oder Individualität und Solidarität (im Christentum oder der Degrowth-Bewegung) auch noch der Aufgabe annehmen, die seit Jahrzehnten bekannten toxischen Auswirkungen der Überflussgesellschaft zu beheben? Die Frage, die uns aber im Anthropozän beschäftigt, bleibt trotzdem, ob die minimalistische Lebensweise einen Unterschied machen kann.

Literatur & Quellen

Alexander, Samuel (2015): Prosperous Descent: Crisis as Opportunity in an Age of Limits. Collected Essays Vol I. Melbourne: Simplicity Institute.

Bräunlein, Peter J. (2012): Material Turn. In: Georg-August Universität Göttingen (Hg.): Dinge des Wissens. Die Sammlungen, Museen und Gärten der Universität Göttingen. Göttingen: Wallstein. 30–44.

Brinkmann, Margit (2006): Minimal Art. Etablierung und Vermittlung moderner Kunst in den 1960er Jahren. Dissertation. Bonn: Friedrich-Wilhelms-Universität.

Burkhart, Corinna / Eversberg, Dennis / Schmelzer, Matthias / Treu, Nina (2017): Degrowth: In Bewegung, um Alternativen zu stärken und Wachstum, Wettbewerb und Profit zu überwinden. In: Konzeptwerk Neue Ökonomie / DFG-Kolleg Postwachstumsgesellschaften (Hg.): Degrowth in Bewegung(en). München: oekom. 108–117.

Chayka, Kyle (2020): The Longing for Less. Living With Minimalism. New York: Bloomsbury.

Cherrier, Hélène / Ponnor, Tresa (2010): A Study of Hoarding Behavior and Attachment to Material Possessions. In: Qualitative Market Research: An International Journal 13/1, 8–23.

Craig-Lees, Margaret / Hill, Constance (2002): Understanding Voluntary Simplicity. In: Psychology & Marketing 19/2, 187–210.

Derix, Simone / Gammerl, Benno / Reinecke, Christiane / Verheyen, Nina (2016): Der Wert der Dinge. Zur Wirtschafts- und Sozialgeschichte der Materialitäten. In: Zeithistorische Forschungen / Studies in Contemporary History 13, 387–403.

Derwanz, Heike (2020): Der schnelle Tod der Fast Fashion. Empirische Zugänge zu einer Theorie des Aussortierens. In: Haller, Melanie / Mallon, Stefanie / Rüter, Traute (Hg.): Der Tod und das Ding. Textile Materialitäten im Kontext von Vergänglichkeit. Münster: Waxmann. 211–239.

Destatis (2020): Wohnungsbestand Ende 2019: 42,5 Millionen Wohnungen. Pressemitteilung Nr. 281 vom 29. Juli 2020. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/07/PD20_281_31231.html [zuletzt abgerufen am 13.09.2021].

Dimant, Elyssa (2010): Minimalism and Fashion. Reduction in the Postmodern Era. New York: HarperCollins.

Doherty, Daniel / Etzioni, Amitai (Hg.) (2003): Voluntary Simplicity. Responding to Consumer Culture. Lanham et al.: Rowman & Littlefield.

Dollase, Sunray (2019): Capsule Wardrobe. Mini-Garderobe mit Maxi-Wirkung. Braunschweig: Selbstverlag.

Douglas, Mary / Isherwood, Baron (1978): The World of Goods. Towards an Anthropology of Consumption. Harmondsworth: Penguin.

Eckermann, Ines M. (2019): Ich brauche nicht mehr. Konsumgelassenheit erlangen und nachhaltig glücklich werden. Baden-Baden: Tectum.

Elgin, Duane / Mitchell, Arnold (2003 [1977]): Voluntary Simplicity. A Movement Emerges. In: Doherty, Daniel / Etzioni, Amitai (Hg.): Voluntary Simplicity. Responding to Consumer Culture. Lanham et al.: Rowman & Littlefield. 145–171.

Evans, David (2011): Thrifty, Green or Frugal: Reflections on Sustainable Consumption in a Changing Economic Climate. In: Geoforum 42/5, 550–557.

Fabbri, Fabriano (2019): The Eighties. For an Overall View. In: ZoneModa Journal 9/1, v–x.

Farias, Ignacio (2010): Introduction. Decentering the Object of Urban Studies. In: Farias, Ignacio / Bender, Thomas (Hg.): Urban Assemblages. How Actor-Network Theory Changes Urban Studies. London / New York: Routledge. 1–24.

Faux, Susie / Davies, Philippa (1988): Wardrobe. Develop Your Style and Confidence. London: Piatkus.

Fields Milburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2015): Essential. Essays by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical.

Fields Milburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2016): Minimalism. Live a Meaningful Life. Missoula: Asymmetrical.

Galbraith, John Kenneth (1998 [1958]): The Affluent Society. Fortieth Anniversary Edition. Boston / New York: Mariner.

Geden, Oliver (2008): Strategischer Konsum statt nachhaltiger Politik? Ohnmacht und Selbstüberschätzung des »klimabewussten« Verbrauchers. In: Transit 36. Heft Klimapolitik und Solidarität, 132–141.

Grigsby, Mary (2004): Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement. Albany: State University of New York Press.

Hahn, Hans Peter (2005): Dinge des Alltags – Umgang und Bedeutungen. Eine ethnologische Perspektive. In: König, Gudrun (Hg.): Alltagsdinge. Erkundungen der materiellen Kultur. Tübingen: TVV. 62–79.

Hahn, Hans Peter (2010): Von der Ethnografie des Wohnzimmers zur »Topografie des Zufalls«. In: Tietmeyer, Elisabeth / Hirschberger, Claudia / Noack, Karoline / Redlin, Jane (Hg.): Die Sprache der Dinge. Kulturwis-

senschaftliche Perspektiven auf die materielle Kultur. Münster et al.: Waxmann. 9–21.

Hahn, Hans Peter / Neumann, Friedemann (Hg.) (2018): Dinge als Herausforderung. Kontexte, Umgangsweisen und Umwertung von Objekten. Bielefeld: transcript.

Harper's Bazaar (1987): Jil Sander. Schöne Optik und gutes Material allein genügt nicht. In: Harper's Bazaar 9/1987.

Heimerdinger, Timo (2020) Verzicht – ein Reizvokabel im Diskursklima des Klimadiskurses. Kuckuck 2/35, 74-77.

Helbig, Julia Susann (2015): Minimalismus zwischen Downshifting und Konsumverzicht – Eine volkskundliche Studie auf Basis qualitativer Interviews. Unveröff. Masterarbeit, Universität Hamburg.

Hufnagel, Erwin (2010): Maßhalten – Pädagogische Ansichten über eine traditionsreiche Tugend. In: Bellebaum, Alfred / Hettlage, Robert (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. Wiesbaden: VS Verlag. 203–244.

Huneke, Mary E. (2005): The Face of the Un-Consumer. An Empirical Examination of the Practice of Voluntary Simplicity in the United States. In: Psychology & Marketing 22, 527–550.

Jaeger, Jochen A. G. / Schwick, Christian / Hennig, Ernest I. / Schwarzak, Marco / Krüger, Tobias / Behnisch, Martin / Soukup, Tomas / Orlitova, Erika / Nazarnia, Naghmeh / Kienast, Felix (2018): Messung der Zersiedelung ermöglicht Monitoring und stärkere Berücksichtigung in der Planung. In: Behnisch, Martin / Kretschmer, Odette / Meinel, Gotthard (Hg.): Flächeninanspruchnahme in Deutschland. Auf dem Weg zu einem besseren Verständnis der Siedlungs- und Verkehrsflächenentwicklung. Berlin: Springer. 245–267.

Klumb, Michael / Siewert, Daniel (2017): Zwischenfolge Feedback, Armut und Minimalismus, Youtube und mehr. In: Minimalismus Podcast. Der Podcast zum Thema Minimalismus. Episode 40. https://www.minimalismus-podcast.de/mp040/ [zuletzt abgerufen am 08.09.2021].

Kneer, Georg (2001): Überflussgesellschaft. In: Kneer, Georg / Nassehi, Armin / Schroer, Markus (Hg.) Klassische Gesellschaftsbegriffe der Soziologie. München: Fink, 422–443.

Krezdorn, Antonia (2019): Vom Hadern der Kunstkritik mit der Minimal Art. Greenberg – Lippard – Krauss. In: GA 2. Kunstgeschichtliches Journal für Studentische Forschung und Kritik 02, 72–90.

Lechleitner, Philipp (2016): Wertekonstellationen im Wandel. Eine empirische Bestandsaufnahme. Wiesbaden: Springer.

Lehnert, Gertrud (1998): Frauen machen Mode. Coco Chanel, Jil Sander, Vivienne Westwood u. a. m. Modeschöpferinnen vom 18. Jahrhundert bis heute. Dortmund: Ebersbach.

Leonard-Barton, Dorothy (1981): Voluntary Simplicity Lifestyles and Energy Conservation. In: Journal of Consumer Research 8, 243–252.

Löfgren, Orvar (2012): It's simply too much! Coping with domestic overflow. In: Czarniawska, Barbara / Löfgren, Orvar (Hg.): Managing Overflow in Affluent Societies. New York / London: Routledge. 101–179.

Lorenz, Stefan (2009): Die Tafeln zwischen Konsumismus und ‚Überflüssigkeit'. Zur Perspektive einer Soziologie des Überflusses. In: Selke, Stefan (Hg.): Tafeln in Deutschland. Wiesbaden: VS. 65–84.

Lorenz, Stephan (2014): Mehr oder weniger? Zur Soziologie ökologischer Wachstumskritik und nachhaltiger Entwicklung. Bielefeld: transcript.

Loschek, Ingrid (2007): Wann ist Mode? Strukturen, Strategien und Innovationen. Berlin: Reimer.

Maile, Lisa (2020) Tiny House Movement. Alternative Wohn- und Lebensformen als Ausdruck einer Postwachstumsstrategie. München: utz.

Mak, Wendy (2017): The Capsule Wardrobe. 1,000 Outfits from 30 Pieces. New York: Skyhorse.

Mallon, Stefanie (2018) Das Ordnen der Dinge. Aufräumen als soziale Praktik. Frankfurt/New York: Campus.

Miller, Daniel (1998): A Theory of Shopping. Ithaca: Cornell University Press.

Netflix (o. J.) Aufräumen mit Marie Kondō. Ankündigungstext. https://www.netflix.com/at/title/80209379 [zuletzt abgerufen am 10.09.2021].

O'Connor, Kaori (2011): Lycra. How a Fiber Shaped America. New York / London: Routledge.

Pignatiello, Grant A. / Martin, Richard J. / Hickman, Ronald L. (2018): Decision Fatique. A Conceptual Analysis. Journal of Health Psychology 25/1, 123–135.

Podkalicka, Aneta / Potts, Jason (2014): Towards a general theory of thrift. In: International Journal of Culture Studies 17/3, 227–241.

Pritz, Alfred / Vykoukal, Elisabeth / Reboly, Katharina / Agdari-Moghadam, Nassim (Hg.) (2009): Das Messie-Syndrom. Phänomen, Diagnostik, Therapie und Kulturgeschichte des pathologischen Sammelns. Wien / New York: Springer.

Raeggel, Gabi (2017) Minimalismus – Reichtum – Armut. https://achtsamer-minimalismus.de/2017/06/01/minimalismus-reichtum-armut [zuletzt abgerufen am 13.09.2021].

Rams, Dieter (2013): So wenig Design wie möglich. Hamburg: Edel.

Rams, Dieter (2014): Weniger, aber besser. 5. Aufl. Berlin: Gestalten.

Rodriguez, Jason (2018): US Minimalist Movement. Radical Political Practice? Review of Radical Political Economics 50/2, 286–296.

Samida, Stefanie / Eggert, Manfred K. H. / Hahn, Hans Peter (2014): Einleitung: Materielle Kultur in den Kultur- und Sozialwissenschaften. In: Samida, Stefanie / Eggert, Manfred K. H. / Hahn, Hans Peter (Hg.): Handbuch Materielle Kultur. Bedeutungen, Konzepte, Disziplinen. Stuttgart / Weimar: Metzler.1–12.

Schell, Manfred / Morner, Peter (1989): Jil Sander. Mein Name muß nicht auf jeder Kachel zu lesen sein. In: Die Welt 10.4.1989.

Schneider, Beat (2005): Design. Eine Einführung. Entwurf im sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Kontext. Basel et al.: Birkhäuser.

Shaw, Deidre / Newholm, Terry (2002): Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption. In: Psychology & Marketing 19, 167–185.

Der Spiegel (1987): »Ich möchte aufrütteln: Seht doch genau hin«. Die Designerin Jil Sander über Luxus und seine Moden. In: Der Spiegel 27/1987, 174–178.

Strebinger, Verena (2019): Von Farbfächern und Standardkombinationen. Alltagspraktiken im Rahmen von Capsule Wardrobe. In: Kuckuck 34/2, 40–43.

Thoreau, Henry David (1999 [1854]): Walden. Oder das Leben in den Wäldern. Köln: Könemann.

Tolga, Selim (2021): Minimalismus leben für Dummies. Weinheim: Wiley.

Unger (o. J.) Die Geschichte von Jil Sander. https://www.unger-fashion.com/brand-story-jil-sander [zuletzt abgerufen am 13.09.2021].

VandenBroeck, Goldian (Hg.) (1996): Less is More: An Anthology of Ancient and Modern Voices Raised in Praise of Simplicity. 2. Aufl. Rochester: Inner Traditions.

Vogel, Thomas (2018): Mäßigung. Was wir von einer alten Tugend lernen können. München: oekom.

Walker, Harriet (2011): Less is more. Minimalism in Fashion. London: Merrell.

Wiswedel, Alina (o. J.): Aufräumen als Lebensstil. Ein Minimalist im Interview. Greenup, 14–15.

Woodward, Sophie (2021): Clutter in Domestic Spaces. Material Vibrancy, and Competing Moralities. In: The Sociological Review, 1214–1228.

Zukunftsinstitut (o. J.): Minimalismus: Besser statt mehr. https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/minimalismus-besser-statt-mehr [zuletzt abgerufen am 13.09.2021].

Minimalismus alltagskulturell
Konsumverzicht als komplexe Tauschpraxis

Timo Heimerdinger (Kulturanthropologie)

Minimalismus ist ein *fuzzy concept* – vielgestaltig und im positivsten Sinne unscharf.

In kunst-, architektur-, musik- oder designhistorischer Hinsicht lassen sich – bei allem Differenzierungsbedarf um Begriff, Form und Anliegen – relativ eindeutig Vertreter:innen, Werke bzw. Objekte benennen, die dem Konzept des Minimalismus zuzurechnen sind: so etwa Ludwig Mies van der Rohe für die Architektur, Steve Reich für die Musik, Donald Judd für die bildende Kunst oder Dieter Rams für das Industriedesign, um nur einige kursorisch herausgegriffene Vertreter zu nennen. In alltagskultureller Hinsicht jedoch erweist sich die Vergegenständlichung eines minimalistischen Programms als weitaus schwieriger. Zwar sind Begriffe wie »Einfaches Leben« oder »Minimalismus« – wie nicht zuletzt die Beiträge dieses Readers zeigen – ebenso stark kulturhistorisch grundiert wie gegenwärtig populär (vgl. den Beitrag von Derwanz in diesem Band und auch Derwanz 2015), doch verbirgt sich hinter diesen Begriffen ein breites Spektrum an philosophischen Debatten, weltanschaulichen Positionen, politischen Implikationen und nicht zuletzt auch lebensweltlichen Praktiken. Mein Beitrag argumentiert aus kulturanthropologischer Perspektive und entwickelt einen konzeptionell-begrifflichen Zugang zur alltagskulturellen Denkform Minimalismus. Dafür beschäftigt er sich zunächst mit terminologischen Fragen. In der Folge schlägt er dann auf der Grundlage eines kulturwissenschaftlich präzisierten Verzichtsbegriffs die Theoretisierung von Minimalismus als alltagskulturelle Tauschökonomie vor und erläutert diesen Zugang an einem konkreten Beispiel. Er schließt mit einigen perspektivischen Überlegungen zu künftigen Aufgaben der alltagskulturwissenschaftlichen Minimalismusforschung.

Minimalismus als Prozess

Gegenwärtig haben es einzelne Protagonist:innen wie Marie Kondō und ihr Aufräumprogramm (vgl. Fugmann 2017), Tiki Küstenmacher mit seinen *simplify*-Tipps oder Joachim Klöckner mit seiner überschaubaren weiß-gelben Habe, die zur Gänze in einem kleinen Tagesrucksack Platz findet, zu einer bemerkenswert starken medialen Präsenz und Anschaulichkeit gebracht. Gerade wenn es um einzelne, sich selbst als »Minimalist:in« bezeichnende Personen geht, werden gerne griffige, oft auf Quantifizierung zielende Headlines formuliert. Überschriften wie »Wahrer Luxus: Dieser Mann besitzt nur 50 Dinge – und fühlt sich frei und zufrieden« (Trends der Zukunft 2018) oder »Ich minimiere, also bin ich« (Schlaefli 2015) suggerieren, dass sich alltagsweltlicher Minimalismus an Zahlen, einzelnen Objekten, radikalen Prinzipien oder konkreten Besitzinventaren festmachen lasse. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Klöckner zum Beispiel wird in der medialen Berichterstattung prägnant gerne als »der mit den 50 Sachen« o. ä. charakterisiert. Er selbst wird jedoch nicht müde zu betonen, dass es ihm weder um diese spezielle Zahl gehe, die quantifizierende Festschreibung dessen, was Minimalismus bedeute, noch überhaupt um die Anleitung oder Propagierung eines konkreten Praxisprogrammes. Sein Anliegen sei es vielmehr, Impulse für einen reflektierten Konsum- und Lebensstil zu geben, den letztlich aber jeder Mensch für sich selbst finden müsse. Minimalismus sei für ihn mithin »kein Ziel, sondern ein Weg« (Stoll/Klöckner 2019), es gehe ihm um eine undogmatische Suchbewegung der persönlichen Prioritätensetzung und bewussten Lebensgestaltung, wie die Bloggerin Katja Marczinske ausführt und in Zitaten Klöckners veranschaulicht:

> »Was sich wie ein roter Faden durch Joachims Überlegungen zieht, ist dieses Prozesshafte des Minimalismus. Improvisieren und probieren, bis er sich mit dem Ergebnis wohlfühlt: ›Es ist komplex, eine Lernerfahrung und ein inneres Wachstum dabei.‹ Der Minimalismus sei aber kein Tool zur Reduktion, sondern ›ein Instrument, sein Leben zu gestalten. Und allein dadurch werden die Dinge weniger. Dadurch, dass man bewusster lebt und Entscheidungen trifft. Das ist auch bei mir so aufgetaucht.‹« (Marczinske 2017).

Dieses prozessuale, unabgeschlossene und auch unabschließbare Minimalismusverständnis zeigt sich zudem auch deutlich in den vorliegenden kulturwissenschaftlich-empirischen Arbeiten. Sowohl die in Verena Strebingers Studien zu Capsule Wardrobe (Strebinger 2020: 43) als auch die in Julia Su-

sann Helbigs Arbeit über »Minimalismus zwischen Downshifting und Konsumverzicht« zu Wort kommenden Akteur:innen betonen dies ausdrücklich (vgl. Helbig 2015: 9; 79–80; 96). In diesem Sinne stellt sich Minimalismus als ein persönliches Entwicklungsprojekt dar, das von dem beständigen Bemühen geleitet ist, Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden, letzteres dann auszusortieren, ab- bzw. gar nicht erst anzuschaffen oder einzustellen. Minimalismus als alltagskulturelles Dauervorhaben bedeutet insofern Arbeit, wie auch Joachim Klöckner im Interview unterstreicht: »Ich frage Joachim, ob Minimalismus anstrengend ist. Seine Antwort: ›Am Anfang ja, weil du aus der Gewohnheit rausgehst. […] Anstrengend ist es deshalb, weil du überlegen und mitdenken musst. Du musst nachspüren.‹« (Marczinske 2017).

Während Klöckner, wie er rückblickend bilanziert, schon seit den 1980er-Jahren – als Konsequenz aus persönlichen Krisenerfahrungen und dem disruptiven Ereignis Tschernobyl – sein minimalistisches Projekt verfolgt (vgl. Klöckner 2018: 31–50), sind andere erst seit wenigen Jahren oder Monaten dabei. Alle betonen jedoch die Prozess- und Entwicklungskomponente, die unmittelbar mit dem minimalistischen Ansatz verbunden sei. Zudem wird deutlich, dass der thematische Fokus dieser minimalistischen – oder vielleicht besser: minimalisierenden? – Bemühungen auf sehr unterschiedlichen Bereichen liegt und sich im Verlauf der Zeit auch verschieben kann. Während manche Minimalist:innen zunächst mit ihrer Garderobe beginnen und dann etwa über Küchenutensilien, Hausrat, Möbel und Bücher bei Fragen der Mobilitäts-, Freizeit- und Beziehungsgestaltung landen, konzentrieren sich andere auf einzelne dieser Bereiche und betrachten manche – etwa das Bücherregal oder die CD-/Plattensammlung – als sakrosankt und damit als unantastbar.[1]

1 Diese Beobachtung zeichnet sich auch bereits jetzt in den Interviews meines aktuellen, noch am Beginn stehenden Forschungsprojektes zu Konsumverzicht und Zeitwohlstand ab. Teilnehmende von deutschsprachigen Minimalismus-Stammtischen berichten zwar übereinstimmend von der Prozesshaftigkeit ihrer persönlichen Minimalismus-Projekte und fühlen sich in ihrem Ansatz stark miteinander verbunden, weisen jedoch größte Unterschiede in der praktischen Ausprägung auf und lehnen auch das als verkürzend und plakativ wahrgenommene Etikett »Minimalist:in« zur Selbstcharakterisierung mehrheitlich ab. Zur Veranschaulichung: In meinem Sample findet sich sowohl ein Akademikerpaar Mitte 40, das gemeinsam in einem 30 qm^2-Zimmer wohnt und sich von 80 % seines Besitzes getrennt hat, als auch ein bekennender Bücher-, Platten und Taschensammler, der zwar nicht daran denkt, diese Dinge abzustoßen, dafür aber ansonsten eher sparsam und bescheiden lebt und Minimalismus

Eine alltagskulturwissenschaftliche Perspektive auf minimalistische Praktiken hat beide Aspekte zu berücksichtigen: sowohl die Prozessualität als auch die thematischen Akzentuierungen und eventuellen Verschiebungen. Darüber hinaus gilt es, die damit verbundenen Handlungs- und Bewertungsakte zu differenzieren. Es macht einen Unterschied, ob jemand seine Wohnfläche verkleinert oder gar nicht erst vergrößert, ob jemand vom Auto auf den ÖPNV umsteigt oder schon gar keine Führerscheinprüfung ablegt, ob die Reduktion der Garderobe durch bloßes Aussortieren abgetragener bzw. alter Stücke erfolgt oder ob viele vergleichsweise billige Fast-Fashion-Kleidungsstücke durch wenige sehr hochwertige ersetzt werden. All diese Aspekte werfen ein je unterschiedliches Licht auf die minimalistischen Alltagsprogramme und sind dementsprechend differenziert zu betrachten. Ein gemeinsamer definitorischer Kern lässt sich gleichwohl bestimmen, den ich wie folgt vorschlagen möchte: Im Zentrum minimalistischer Alltagspraktiken stehen Akte der intentionalen Reduktion oder Vermeidung von Besitz oder Tätigkeiten trotz ihrer prinzipiellen Verfügbarkeit in Erwartung eines subjektiven Gewinns oder Nutzens.

Begriffsarbeit: Minimalismus und Verzicht

Diese etwas formalistisch wirkende definitorische Formulierung ist wichtig, denn das hier aufgerufene semantische Feld der Unterlassung bzw. der Reduktion ist vielfältig und daher anfällig für Verwechslungen, Missverständnisse und Verschiebungen.

So ist etwa eine Differenzierung in Reduktion und Vermeidung deshalb von Belang, weil beide Akte Bestandteile eines minimalistischen Alltagsprogramms sein können, sich in ihrer subjektiv erlebten Bedeutung und Realisierung jedoch stark voneinander unterscheiden und daher auch gesondert bedacht werden müssen. Es macht zum Beispiel einen Unterschied, ob ich bereits vorhandenen Besitz abbaue (Reduktion) oder aber Besitz gar nicht erst aufbaue (Vermeidung). Ferner ist bedeutsam, ob diese Abwesenheit von Besitz oder Konsum von den Akteur:innen aktiv und intentional hergestellt wird oder eher als fremdbestimmtes Widerfahrnis bzw. schicksalhafte Gegebenheit und somit als biografisch kontingent erlebt wird. Für dieses Erleben

v. a. als geistig-ideelles Projekt der aktiven Auseinandersetzung mit seinen persönlichen Lebenszielen versteht.

schließlich ist es von herausragender Bedeutung, ob das Fehlen als schmerzlicher oder zumindest unangenehmer Mangel wahrgenommen wird (Leidenskomponente) und ob eher von statischen Zuständen oder prozesshaften Entwicklungen die Rede ist.

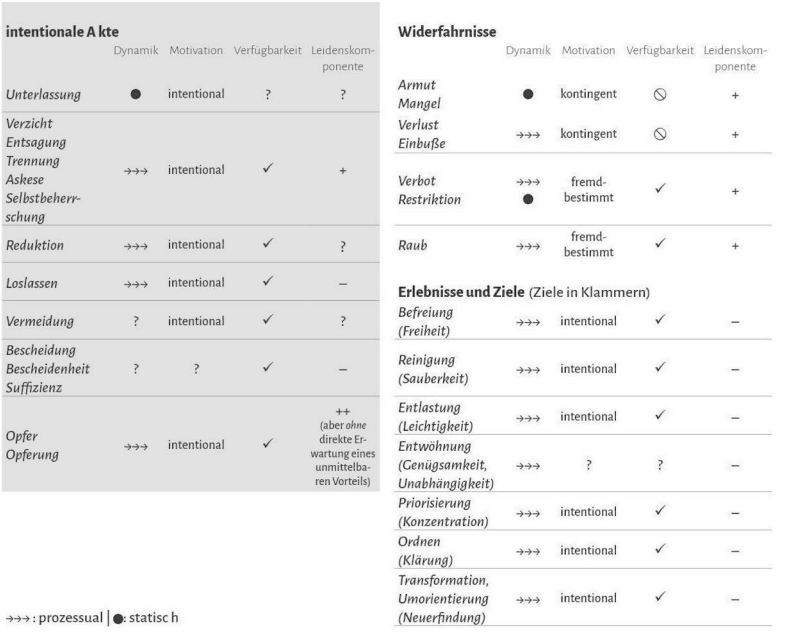
Sowohl in minimalistischen Selbstdarstellungen und populären Formaten wie Blogs, Podcasts oder journalistischen Texten als auch in wissenschaftlichen Abhandlungen finden sich teilweise parallel, teilweise synonym oder sogar konkurrierend zueinander verwendete Begriffe und Bezeichnungen.[2] Auch in anderen Kontexten, etwa in politischen Reden oder Programmen werden diese Begriffe aufgegriffen oder verhandelt, dann aber gelegentlich mit anderen Bedeutungen unterlegt. Diese mehr oder weniger subtilen Verschiebungen haben möglicherweise ihre Ursache in Ungenauigkeiten, vielleicht aber auch in Polemiken. Dabei werden Begriffe wie Verzicht, Askese, Genügsamkeit oder Bescheidenheit – so meine hier vertretene und an anderer Stelle bereits ausgeführte These (vgl. Heimerdinger 2020) – semantisch in die Nähe von ganz anders gelagerten Begriffen wie Armut, Mangel, Verlust, Opfer, Verbot oder Einbuße gerückt. Ich unternehme zunächst den Versuch einer ersten inhaltlichen Systematisierung der erwähnten Begriffe im semantischen Feld des »Weniger«, um eine klarere und möglichst trennscharfe Verwendung zu erleichtern. Bewusst ergänze ich das Feld um weitere benachbarte Begriffe und gliedere es nach den Aspekten der Prozessualität vs. Statik, der Intentionalität vs. Fremdbestimmtheit und der prinzipiellen Verfügbarkeit vs. Unverfügbarkeit.

Schon dieser grob schematisierte Überblick zeigt, wie vielfältig das semantische Feld des »Weniger« ist. Doch für den vorliegenden Kontext liegt mir daran, auf die grundlegenden Unterscheidungen zwischen Zustands- und Prozessbeschreibungen, zwischen intentional angestrebten Akten und passiv erlebten Vorgängen (»Widerfahrnisse«) und zwischen den Praktiken einerseits und den damit verbundenen Erlebnissen und Zielen andererseits hinzuweisen.

---

2 So ist oft von Reduktion die Rede (Marczinske 2017), gerne auch von Suffizienz (vgl. Fröhndrich 2020), Genügsamkeit (Hochstrasser 2017), Loslassen, Aufräumen oder Ausmisten (mit Bezug auf Marie Kondō bei Fugmann 2017), bisweilen auch von Verzicht (Firus 2020, Leggewie/Welzer 2011, Rosales 2020), Askese (Gronemeyer 1998, Macho 2005, Winkler 2000), Vermeidung oder Entsagung (von Weizsäcker 1978). Wenn über die Ziele oder Ergebnisse minimalistischen Handelns gesprochen wird, tauchen Begriffe wie Befreiung (Paech 2012), Entlastung (Fugmann 2017), Leichtigkeit (Klöckner 2018), Unabhängigkeit, Einfachheit (Giger 2004) oder Ordnung (Fugmann 2017) auf.

Abb. 1: Begriffe und Konnotationen im Themenfeld Minimalismus



intentionale A kte

	Dynamik	Motivation	Verfügbarkeit	Leidenskomponente
Unterlassung	●	intentional	?	?
Verzicht *Entsagung* *Trennung* *Askese* *Selbstbeherrschung*	→→→	intentional	✓	+
Reduktion	→→→	intentional	✓	?
Loslassen	→→→	intentional	✓	–
Vermeidung	?	intentional	✓	?
Bescheidung *Bescheidenheit* *Suffizienz*	?	?	✓	–
Opfer *Opferung*	→→→	intentional	✓	++ (aber *ohne* direkte Erwartung eines unmittelbaren Vorteils)

Widerfahrnisse

	Dynamik	Motivation	Verfügbarkeit	Leidenskomponente
Armut *Mangel*	●	kontingent	⊘	+
Verlust *Einbuße*	→→→	kontingent	⊘	+
Verbot *Restriktion*	→→→ ●	fremdbestimmt	✓	+
Raub	→→→	fremdbestimmt	✓	+

Erlebnisse und Ziele (Ziele in Klammern)

Befreiung *(Freiheit)*	→→→	intentional	✓	–
Reinigung *(Sauberkeit)*	→→→	intentional	✓	–
Entlastung *(Leichtigkeit)*	→→→	intentional	✓	–
Entwöhnung *(Genügsamkeit,* *Unabhängigkeit)*	→→→	?	?	–
Priorisierung *(Konzentration)*	→→→	intentional	✓	–
Ordnen *(Klärung)*	→→→	intentional	✓	–
Transformation, *Umorientierung* *(Neuerfindung)*	→→→	intentional	✓	–

→→→: prozessual | ●: statisch

(Eigene Darstellung)

Ich fasse entsprechend der oben formulierten Arbeitsdefinition minimalistische Praktiken als diejenigen intentional vollzogenen Akte auf, die sich auf prinzipiell verfügbare Güter beziehen, die mit der positiven Erwartung eines Nutzens verbunden sind. Es bleiben die folgenden Begriffe für die genauere Charakterisierung übrig:

- Unterlassung,
- Reduktion,
- Verzicht (samt den nahe daran liegenden Begriffen Selbstbeherrschung, Askese oder Entsagung),
- Loslassen,
- Vermeidung und
- Bescheidung.

Nicht in Betracht kommen hingegen die Zustände des Mangels oder der Armut ebenso wenig wie die Vorgänge des Verlusts, des Verbots, des Raubs oder des Opfers – diese Begriffe zielen auf andere Erfahrungsrealitäten.

Im Zentrum dessen, was als Minimalismus bezeichnet wird, stehen keine konkret und fest definierten oder spezifischen Praktiken (»max. 4 Hosen«, »kein Küchengerät doppelt«, »kein eigenes Auto« o. Ä.). Vielmehr handelt es sich um fortgesetzte Bearbeitungen und Transformationen der eigenen Denk- und Konsumgewohnheiten, die mit Bewusstseinsarbeit und Gewohnheitsbrüchen verbunden sind und von einer starken Zukunftsorientierung getragen werden. Denn die Reduktion von Besitz und Aufwand wird als eine Verbesserung des Lebens hin zu mehr Leichtigkeit, Einfachheit, Klarheit und Zufriedenheit konzipiert (vgl. Fugmann 2017, Klöckner 2018 u. a.). Der Modus der prozesshaften, fortgesetzten Bemühung liegt konzeptionell und semantisch sehr nah an dem, was in der antiken Welt mit dem Begriff der »Askese« verbunden war: »Übung« im Sinne einer »regelmäßigen und überlegten Praxis« (Horn 1998: 31).

Klar ist dabei, dass sich die einzelnen Akteur:innen in ganz unterschiedlichen Stadien dieses praktischen und bewusstseinsbezogenen Prozesses befinden können. Sie verfolgen das Ziel, den Aufwand an Material oder Müll in irgendeiner Form zu reduzieren. Insofern folgen sie alle einem minimalistischen Paradigma, selbst dann, wenn sie sich selbst gar nicht als Minimalist:innen bezeichnen und diesen Weg niemals so weit und konsequent beschreiten werden wie jene, die sich selbst explizit als Minimalist:innen kategorisieren. Minimalismus hat viele Bezeichnungen und Gesichter. Ihnen allen gemeinsam ist das Bestreben, mit intentionalen Akten der Reduktion eine Zukunftsperspektive zu verfolgen, »um etwas mit sich zu erreichen« (vgl. Derwanz in diesem Band). Insofern kann »Minimalismus« derzeit als Dachbegriff für eine Vielzahl an alltags- und lebenspraktischen Konkretisierungen einer allgemeinen Postwachstumsidee verstanden werden. Der thematische Schwerpunkt kann dabei auf unterschiedlichen Aspekten liegen, zum Beispiel Ökologie/Ressourcenverbrauch, Ökonomie, Zeit, Sachkultur/Besitz, soziale Beziehungen, Emotionalität oder Arbeit. All diese Praktiken verbindet, dass individuelle Ziele durch bewusste Maßnahmen der Reduktion und der Neubestimmung von Prioritätensetzungen erreicht werden sollen.

Ausgehend von dieser sehr allgemeinen Beobachtung kann uns das semantisch-begriffliche Feld, das ich in der obigen Tabelle ein wenig zu strukturieren versucht habe, helfen, die Modi und Varianten minimalistischer Anstrengung genauer zu differenzieren. Ohne hier nun dezidiert

linguistische Untersuchungen anzustrengen, erscheinen mir doch die Verben »loslassen«, »verzichten« und »vermeiden« samt den damit verbundenen Zustandsbeschreibungen der »Suffizienz«, der »Genügsamkeit«, der »Bescheidenheit« oder der »Entlastung« besonders zentral und aussagekräftig zu sein.[3] Sie alle verbindet der inhaltliche Aspekt der intentionalen Reduktion oder Aussparung, der mit einer positiven Zukunftserwartung, die in diesem »Weniger« liegt, eng verbunden ist. Worauf genau sich die Reduktion und die positive Erwartung jedoch im Einzelnen bezieht, ist damit noch nicht bestimmt.

Potenziale und Risiken des Begriffs »Verzicht«

In jedem Fall jedoch scheint mir all diesen Praktiken eine weit gefasste Logik alltagskultureller Tauschhandlungen innezuwohnen – und damit schlage ich zugleich eine unten noch genauer auszuführende Theoretisierung minimalistischer Praktiken vor. Stets geht es darum, etwas loszuwerden (zum Beispiel Hausrat, Kleidung, Gegenstände, Zwänge oder Konsumgewohnheiten), um etwas anderes zu gewinnen (zum Beispiel Übersichtlichkeit, Klarheit, Leichtigkeit, Einfachheit, Platz, Zeit, ein gutes Gewissen).

Zentral erscheint mir der intentionale und zielgerichtete Gestus zu sein, der allen Formen des Minimalismus eigen ist. In diesem Sinn kann Minimalismus auch mit den Aspekten der Freiwilligkeit und der positiven Zukunftsorientierung in Verbindung gebracht werden. Zudem grenzen diese Aspekte die genannten Akte von den Begriffen des Verlusts, des Mangels oder des Verbots ab – hier fehlt entweder der Aspekt der Freiwilligkeit (Verlust, Mangel) und damit der Intentionalität (Verbot) oder der der positiven Erwartung eines wie auch immer gearteten Gewinns oder Nutzens. Dieser einseitige Aspekt des ausschließlichen Verlustes ohne positiven Zugewinn wird auch genau dann dem Verzichtskonzept unterstellt, wenn es semantisch zu sehr in die Nähe von Mangel oder Opferung gerückt wird. Denn ein Opfer ist nur in einem spezifisch religiösen Sinn mit einer – wenn auch extrem abstrakten – Nutzenerwartung verbunden (dem Erwirken der göttlichen Gnade), alltags-

3 Einen interessanten Versuch der historisch informierten inhaltlichen Abgrenzung der Begriffe Bescheidenheit, Selbstbeherrschung und »Askese als Entsagung« unternimmt von Weizsäcker (vgl. von Weizsäcker 1978: 60–68, auch Macho 2005: 52–53).

sprachlich jedoch eher mit der sinn- oder bestenfalls selbstlosen Preisgabe eines Gutes konnotiert.

Bei den ebenfalls oft genannten Begriffen des Loslassens, des Vermeidens oder des Verzichtens liegen die Akzente je etwas unterschiedlich. Während »Loslassen« eher an eine befreiende Entlastung und »Vermeidung« an Aussparung denken lässt, zielt der Akt des »Verzichts« auf die heikle Balance zwischen Freiwilligkeit und Zwang, Entbehrung und Zugewinn. Er beinhaltet im Kern den Aspekt der durchaus mit Anstrengung, innerer Arbeit oder Entbehrungsgefühlen verbundenen absichtlichen Entsagung. Einen Zugewinn gibt es also im Horizont des Verzichts nie umsonst, er muss mit Gewohnheits- oder Komforteinbußen erkauft werden, zumindest in der Phase der Umstellung.

Ich halte den Verzichtsbegriff gerade aufgrund dieser Vielschichtigkeit für interessant und produktiv, um die komplexen Verhältnisse des lebensweltlichen Vollzugs minimalistischer Alltagspraktiken angemessen diskutierbar zu machen. Ich weiß jedoch auch um einige Probleme, die mit ihm in dieser Hinsicht verbunden sind, und die ich im Folgenden diskutiere: (a) semantische Verwechslung, (b) das Freiwilligkeitsproblem, (c) normative Aufladung bzw. Forderung an andere und (d) Ästhetisierung.

a) Das Hauptproblem des Verzichtsbegriffs besteht meines Erachtens in einer Unschärfe- oder Verwechslungsproblematik mit benachbarten Begriffen in Bezug auf den Aspekt der Intentionalität. Im populären und auch öffentlichen Sprachgebrauch wird Verzicht häufig als ein ausgesprochen unattraktiver Begriff mit einem negativen, unangenehmen Beigeschmack wahrgenommen. Verzicht wird gerne mit Entbehrung, Verlust, Opfer, Armut und Mangel, gelegentlich auch Verbot assoziiert. Verzicht gilt in seiner inhaltlichen Ausrichtung als defizitorientiertes und freudloses Synonym für die Abwesenheit von Genuss, Spaß und Lebendigkeit. Aus diesem Grund wird er sowohl im politischen Raum (vgl. Heimerdinger 2020) als auch im Kontext von minimalistischen Alltagspraktiken oder Subsistenzidealen weithin geächtet oder gemieden. Er erscheint für ein werbendes Sprechen über Formen der postwachstumsorientierten Neukonfiguration und Transformation von Konsum- und Besitzpraktiken als völlig ungeeignet und kontraproduktiv (vgl. Linz 2004: 46). Viel eher werden dann vergleichsweise angenehmer klingende Begriffe wie Loslassen, Entlastung oder Sharing mobilisiert. Und sogar in Teilen der wissenschaftli-

chen Literatur wird »Verzichtsalarm« (Folkers/Paech 2020: 179) nicht nur diagnostiziert und analysiert, sondern selbst auch insofern reproduziert, als der Verzichtsbegriff bei der Argumentation für gemeinwohlökonomische Anliegen ausgespart bleibt und stattdessen mit positiver klingenden Formulierungen wie »Suffizienz« oder »Befreiung vom Überfluss« gearbeitet wird (vgl. z. B. Paech 2012: 126).[4]

Worin genau liegt nun aber diese negative Färbung des Verzichtsbegriffs? Ich denke, sie liegt hier letztlich im Übersehen bzw. der Unterbewertung der Intentionalitätskomponente. Verzicht ist eben etwas anderes als eine Mangel-, Armuts- oder Verbotserfahrung. Diese gründen in der Unverfügbarkeit oder dem fremdbestimmten Entzug bzw. der Vorenthaltung von Gütern. Verzicht hingegen ist – wie nun schon mehrfach betont – ein Akt selbstbestimmter Reduktion. Er ist damit grundlegend anders konzipiert, nämlich als agency-starker, bewusster Akt der Abwägung verschiedener Handlungsoptionen und der intentionalen und damit freiwilligen Entscheidung.

b) Das Freiwilligkeitsproblem: Vielleicht liegt aber gerade in diesem Aspekt das Problem, denn Verzichtshandlungen sind im alltäglichen Sprachgebrauch sowohl in einer »freiwilligen Variante« (»Ich verzichte freiwillig auf mein zweites Stück Torte und überlasse es XY.«) als auch im Zusammenspiel mit Zwangskontexten gebräuchlich (»Ich muss leider wegen meinem Diabetes auf mein zweites Stück Torte verzichten.«).[5] Auch wenn im zweiten Fall ein dringender ärztlicher Rat, wenn auch kein streng sanktioniertes Verbot, im Hintergrund stehen mag und somit durchaus eine eigene Willensentscheidung vorliegt, so wird die Situation doch als ein »Verzichten-Müssen« und daher als Zwang artikuliert. Die Kategorie der Freiwilligkeit ist nur skaliert zu denken und bewegt sich in einem fließenden Übergang zwischen freier Selbstentfaltung am einen und nahezu notgedrungener Pflichterfüllung am anderen Ende der Skala. Es macht

4 Vgl. hierzu z. B. auch Fröhndrich (2020). Diese aus meinerSicht auffällige Sprachregelung der Umgehung des Verzichtsbegriffs gründet vermutlich auch in systematischen strategischen Überlegungen, sahen und sehen sich zum Beispiel DIE GRÜNEN doch immer wieder als »Verbots-/Verzichtspartei« angegriffen. Vgl. in diesem Zusammenhang auch Schmelzer/Vetter 2019: 216.

5 Aus diesem Grund wird in manchen Texten auch explizit darauf hingewiesen, dass mit Verzicht sowohl freiwillige als auch erzwungene Praktiken gemeint sein können (vgl. z. B. Aselmeyer/Settele 2018: 8). Eine solche Begriffsbestimmung folgt zwar einem alltagssprachlichen Usus, verschenkt jedoch analytische Schärfe.

einen Unterschied, ob ich »freiwillig« kein zweites verfügbares Stück Kuchen mehr esse, weil ich bereits satt bin, ob mich ein Kind um dieses Stück bittet oder ob ich deshalb innehalte, weil mein Blutzuckerwert bedrohlich ansteigen könnte. In allen drei Fällen verzichte ich zwar, aber eben doch mit deutlich unterschiedlicher Akzentuierung. Im ersten Fall hätte ich bei Verzehr zwar Gaumenfreuden, aber einen schweren Magen, im zweiten Fall unglückliche Kinderaugen und im dritten Fall gesundheitliche Risiken zu akzeptieren. Dieses oft schwer zu fassende und subjektiv höchst unterschiedliche Kriterium der Freiwilligkeit mag ein Grund dafür sein, dass der Akt des Verzichts oft nur in einen losen Zusammenhang damit gebracht wird: Ist der Verzicht des Vegetariers auf Fleisch tatsächlich noch als »freiwillig« zu bezeichnen oder folgt er eher notwendig einem inneren Glaubenssatz und daher einer Art Dogma? Dies ist eine schwierig zu beantwortende Frage, gleichwohl ist darauf zu bestehen, dass der grundsätzliche Verzicht auf Fleisch für Vegetarier:innen durchaus in einem stärkeren Sinn freiwillig erfolgt als für Menschen mit einer Fleischunverträglichkeit oder für jene, die ein religiöses Nahrungstabu befolgen. Ein Nebenaspekt dieser Freiwilligkeitsfrage mag in dem Umstand liegen, dass Verzicht in bestimmten juristischen Kontexten die Aufgabe eines grundsätzlich bestehenden rechtmäßigen Anspruchs bedeutet (vgl. § 306 ZPO). So erscheint das Freiwilligkeitsmoment sogar noch in der Weise gesteigert, dass der Verzicht juristisch keinesfalls verlangt werden könnte. Wie auch immer: Ich möchte das Konzept des Verzichts hier bei allen graduellen Differenzierungsmöglichkeiten doch im Kern als freiwilliges Handeln der bewussten Abwägung und Selbstrücknahme verstehen. In einer solchen Fassung halte ich es für brauchbar, um über Praktiken des Minimalismus mit angemessener Komplexität zu sprechen. Die ausgeführten Schwierigkeiten in seiner Anwendung, insbesondere seine negative Konnotation, führen jedoch dazu, dass der Verzichtsbegriff auch in Selbstthematisierungen selbst dann vermieden wird, wenn er inhaltlich treffend wäre. Die oben angeführte Aussage Joachim Klöckners etwa, dass Minimalismus zunächst durchaus »anstrengend« sei, sich dann im weiteren Verlauf jedoch auszahle, zielt ja genau auf diese zentrale Einbuße-Zugewinn-Relation. Die möglicherweise abschreckende Wirkung scheint jedoch ein so relevanter Aspekt zu sein, dass Klöckner auf den Begriff Verzicht bewusst verzichtet.

c) Die dritte Problematik, die mit dem Verzichtsbegriff verbunden ist, besteht in seiner stark wertenden Aufladung, von der er vor allem im Kon-

text sozial- und wirtschaftspolitischer Debatten kaum zu lösen ist. Ein sehr anschauliches Beispiel für eine derartige Dynamik ist die Kontroverse zwischen Carl Friedrich von Weizsäcker (1978) und Klaus Traube (1979). Von Weizsäcker hatte in seinem Essay »Gehen wir einer demokratischen Weltkultur entgegen?« die Forderung nach einer »demokratischen Askese« erhoben und damit die »ganze Gesellschaft« (von Weizsäcker 1978: 61) gemeint. Es ging ihm um einen allgemeinen Ansatz der »Selbstbeherrschung« (ebd.: 86). Klaus Traube (1979) widersprach in seiner Replik dieser Forderung. Er sah in ihr eine nur mühsam kaschierte neue Variante jener »Herrschaftsideologie« (vgl. Traube 1979: 72–82), die die Entbehrung der breiten Masse aufbürden wolle, während die politischen und wirtschaftlichen Eliten unangetastet blieben. Unabhängig von der Frage, ob Traube von Weizsäcker hier womöglich missverstanden haben mag, weil es jenem eher um ein basales mentalitätsgeschichtliches und weniger um ein wirtschaftspolitisches Argument ging, so wird hier doch ein grundlegendes Problem deutlich, das mit dem Verzichtsbegriff verbunden ist: Wird er nicht als analytisches Instrument, sondern als Forderung eingesetzt, so wirft er unmittelbar Fragen der Güterverteilung und der Gerechtigkeit auf und mündet schnell in Rhetoriken des politischen Kampfes. Der Fokus verschiebt sich unweigerlich von der Frage, wie genau worauf und mit welchen Implikationen verzichtet werden kann, zu jener, wer eigentlich wann worauf verzichten sollte oder eben nicht.

Diese hier beschriebenen moralisierenden Formulierungen der Verzichtsidee, die immer auf die anderen gerichtet ist und insbesondere auf jene, die sowieso schon zu wenig haben, findet ihre ironische Entsprechung in denjenigen Fassungen des Verzichtsbegriffs und ganz explizit auch des Minimalismus, die als verkappte Luxus- und Distinktionspraktiken gelten müssen – ich komme damit zur vierten Problematik: die Ästhetisierung.

d) Bereits im Jahr 2000 hat der Soziologe Joachim Winkler in seinem Beitrag »Askese bei Aldi? Zur Logik von Distinktion und Askese in der Gegenwartsgesellschaft« darauf hingewiesen, dass Reduktion und Sparsamkeit außerordentlich gut als Distinktionsmarker taugen. Der Gestus der Bescheidenheit eignet sich wie jedes andere Selbstausstattungsmerkmal für Zwecke der Profilierung: im demonstrativen Einkauf beim Discounter, im selbstgefälligen Bekenntnis, »dieses Jahr nur ein einziges Mal in den Urlaub zu fahren« oder in jeder Form ostentativ zur Schau getragenen Understatements. Diese von Winkler als »neue Bescheidenheit« (Winkler 2000: 314) identifizierte Geste ist allerdings dazu geeignet, die

grundlegenden Ideen von Minimalismus und Verzicht nicht nur vollständig zu kommodifizieren, sondern auch inhaltlich auszuhöhlen oder sogar zu pervertieren. Die Journalistin Caroline Rosales charakterisiert die pseudo-verzichtende Variante des Minimalismus:

> »Sparsamkeit, das sei sein Mantra, sagt der Gastgeber, 53 Jahre, graue Schläfen, Berater, between jobs. Dieses ständige Gekaufe gehe ihm auf den Keks. Er versuche nämlich, weniger zu konsumieren, nur das Nötigste, beendet er seinen Monolog und blickt dabei ins Leere. Seine Altbauwohnung (›ist Eigentum‹) in München-Schwabing mit den alten Holzdielen wirkt durch ihre wenigen Möbelstücke karg. […]: ›Ich bin da Minimalist.‹« (Rosales 2020)

In dieser Karikatur des nur notdürftig kaschierten Luxuskonsums, der in allen Formen des kapitalintensiven sachkulturellen Upgradings, wie es etwa in der Schlichtheitsästhetik des Manufactum-Kataloges (Bönisch-Brednich 2002) oder mancher Instagram-Story seinen Ausdruck findet, kehrt der alte Konsumismus in neuer, manchmal sogar moralisierender Form wieder. Hierin liegt nicht nur eine gewisse Arroganz mit Provokationspotenzial, sondern auch eine inhaltliche Diskreditierung dessen, was Praktiken der Reduktion eigentlich bedeuten, nämlich die tatsächlich erlebte Einschränkung in einer bestimmten Hinsicht, um einer Verbesserung oder Erweiterung in einer anderen Hinsicht willen.

Der Verzichtsbegriff ist also kein einfacher. Bedenkt und umgeht man jedoch die hier beschriebenen Fallstricke, so bietet er erhebliche Potenziale. Diese kann er freilich nur dann entfalten, wenn er in analytischer und kontrollierter Absicht eingesetzt und nicht mit seinen alltagssprachlichen oder populär-politischen Fassungen vermischt oder verwechselt wird.

Im Begriff Verzicht steckt auch eine emanzipatorische Komponente: Das verzichtende Subjekt erliegt nicht vollständig dem Prinzip der situativen Lust- oder Bedürfnisbefriedigung, sondern agiert aktiv, abwägend und zukunftsorientiert. Es ist fähig und bereit, Nachteile in Kauf zu nehmen, übt sich in der Fähigkeit der Selbstregulation und geht mit kognitiven und sozialen Dissonanzerfahrungen um (vgl. hierzu klassisch Mischel 2015). Diese ausgesprochen starke Subjektposition ist zweifellos eine prototypische Idealvorstellung, die vielfältige empirische Relativierungen erfahren muss. Askese und Verzicht sind jedoch in der Kulturanthropologie bekannte Optionen, denn anonyme Spenden an wohltätige Organisationen oder andere altruistische Formen der Selbstbeschränkung wären anders kaum erklärbar.

Und auch selbst dann, wenn man in vielen minimalistischen oder genügsamen Alltagspraktiken durchaus Distinktionsgewinne der Akteur:innen identifizieren kann, so bleibt doch das intrinsische Moment der Selbstkontrolle, das als souveräne Geste und ebenso individuell gestaltete wie kulturell gerahmte Leistung wissenschaftliche Aufmerksamkeit verdient.

Theoretisierung: Minimalismus als alltagskulturelle Tauschökonomie

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen möchte ich vorschlagen, Praktiken des Verzichts umfassend als alltagskulturelle Tauschhandlungen zu konzeptionalisieren. Denn trotz der ausgeführten Problematiken kommen verschiedene – wissenschaftliche wie populäre – Autor:innen ebenfalls zu dem Schluss, die sowohl in der Praxis wie im Begriff des Verzichts liegende emanzipatorische Komponente zu betonen. In den vornehmlich geschichtswissenschaftlichen Beiträgen einer 2018 erschienenen »Geschichte des Nicht-Essens« (Aselmeyer/Settele 2018) wird ein derartiges Verzichtskonzept am Beispiel einer ganzen Reihe an Praktiken (etwa Veganismus, Diät, Hungerstreik) sowohl als Selbsttechnik, als politische Strategie und damit auch zugleich als reflektierte Handlung wie als kommunikative Praxis analysiert. Der Mediziner Christian Firus veröffentlichte 2020 einen Band »Was wir gewinnen, wenn wir verzichten« (Firus 2020) und der Psychologe Franz Hochstrasser zielt 2017 mit seiner Formulierung vom »kompensatorischen Verzicht« ebenfalls auf diesen Aspekt: »Gemeint ist ein Verzicht, der zwar als Verlust empfunden werden kann, der jedoch zugleich einen Gewinn hervorbringt« (Hochstrasser 2017: 161). Er führt aus, wie nicht nur Praktiken des Verzichts, sondern Konsumhandeln insgesamt in den allermeisten Fällen von Entscheidungen für und gleichzeitig gegen bestimmte Erfahrungsoptionen geprägt ist, und damit im Sinne einer Abwägung auch einer Logik des Tauschs folgt (vgl. Hochstrasser 2017: 149–162). So banal es klingt: Man kann nicht alles zugleich haben. Jeder Konsumentscheidung entspricht die Auslassung einer anderen Option und jedem Verzicht entspricht ein Zugewinn, wenn auch ggf. auf anderer Ebene.[6] Hochstrasser kommt in diesem Zusammenhang sogar zu einer gar nicht unbedingt warnend gemeinten

6 Claus Leggewie und Harald Welzer schreiben sogar explizit über »Verzicht als Gewinn« (vgl. Leggewie/Welzer 2001: 176–186).

Aussage von großer Klarheit und Direktheit: »[D]er Weg zur Suffizienz [ist] gespickt mit Verzichten« (Hochstrasser 2017: 160). Ein solcher Satz würde anderen postwachstumsorientierten Autor:innen kaum über die Lippen kommen, doch im Lichte eines komplexen Verzichtsbegriffs verliert diese Aussage ihren Schrecken.

Ich schlage daher vor, minimalistische Praktiken als Verzichtspraktiken vor dem Hintergrund des Paradigmas einer kulturwissenschaftlich informierten Tauschökonomie zu analysieren, die sämtliche Kapitalsorten im Blick hat: ökonomisches Kapital ebenso wie kulturelles, soziales und symbolisches. Diese Liste wäre noch durch weitere Subkategorien wie zum Beispiel das politische, das ethische, das erotische oder das spirituelle Kapital zu ergänzen.[7] Zudem gilt es, dieses Tauschhandeln in einer zeitlich differenzierten Art und Weise zu analysieren. Es bedeutet einen substanziellen Unterschied, ob es um kurzfristigen Belohnungsaufschub (vgl. hierzu die legendären Marshmallow-Experimente von Walter Mischel [Mischel 2015]) oder eine Praxis des mittelfristigen Ansparens unter Beibehaltung der gleichen Kapitalsorte (zum Beispiel Geld) geht, oder ob in einem mittel- oder langfristigen Sinn auf das eine (zum Beispiel Zucker oder eine Flugreise) verzichtet wird, um etwas ganz anderes (hier: Gesundheit oder ein besseres Klimagewissen) zu erlangen. Kulturwissenschaftlich und psychologisch betrachtet handelt es sich um interessante, gleichwohl komplexe Vorgänge. Wichtig ist mir in jedem Fall, der Ambivalenz und Vielschichtigkeit dieser Vorgänge alltagskulturell informiert gerecht zu werden, und weder – so sollte jetzt deutlich geworden sein – vereinfachend ausschließlich »Verzichtsalarm« (vgl. Folkers/Paech 2020: 179) zu schlagen noch naiv-euphorisch »Verzicht als Gewinn« (vgl. Leggewie/Welzer 2009: 176) zu generalisieren.

Beispiel: PKW-Verzicht

Zur Veranschaulichung möchte ich dies an einem thematischen Beispiel ausführen: der Verzicht auf die Nutzung oder den Besitz eines eigenen Autos. Vordergründig mag es so erscheinen, als ob es bei dieser Frage lediglich dar-

7 Sowohl die Fragen des Tausches, der Reziprozität als auch der Konvertierbarkeit von Kapitalsorten sind an anderer Stelle eingehend theoretisiert worden. Ich verzichte daher hier auf genauere Ausführungen und belasse es beim knappen Hinweis auf Bourdieu 1992 und Hillebrandt 2009.

um gehe, ob ein bestimmtes Mobilitätsbedürfnis befriedigt werden kann. Doch die Dinge sind weitaus komplizierter.

Denn wenn sich jemand dazu entscheidet, statt mit dem Auto mit dem Bus zu fahren, so zieht dies eine ganze Reihe an Konsequenzen und Abwägungen auf unterschiedlichen Ebenen nach sich: Wer mit dem Bus fährt, verzichtet, da nun an Fahrpläne gebunden, auf vollständige zeitliche Selbstbestimmung und auch auf Privatheit, denn im Bus trifft man auf andere Menschen, muss sich mit ihnen arrangieren. Diese Co-Präsenz mit anderen Menschen kann als Komfort-Einbuße erlebt werden, aber auch als Teilhabe am »prallen Leben« und des Unter-Leute-Seins. Zudem muss man sich im Bus weder um die Aufgabe des Fahrens noch der Parkplatzsuche kümmern und kann sich anderen Dingen widmen. Darüber hinaus trägt man keine Verantwortung für die Sicherheit und kann beispielsweise auch in alkoholisiertem Zustand die Strecke zurücklegen. Auf einer übergeordneten Ebene mag einem die Busfahrt als ökologisch sinnvollere Alternative erscheinen und daher ein gutes Gefühl und Gewissen verschaffen, andererseits vielleicht aber auch als beschwerlich oder als Verlust an persönlicher Selbstbestimmung und Freiheit erscheinen. Zumal dann, wenn man ein Ziel anstrebt, das nur schlecht oder gar nicht mit dem ÖPNV erreichbar ist.

Diese Reihe an Erlebnisaspekten ließe sich fast beliebig erweitern. Umso mehr, wenn es sich nicht nur um eine punktuelle, sondern eine grundsätzliche Entscheidung handelt, die mit der gänzlichen Abschaffung des eigenen Autos verbunden ist. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Kosten, Wohnsituation und ÖPNV-Angebot, eigener Gesundheitszustand und Transport- bzw. Betreuungsaufgaben für Kinder, gebrechliche oder Menschen mit Einschränkungen, die Verfügbarkeit alternativer Mobilitätsoptionen wie Carsharing, topografische Gegebenheiten, fußläufig verfügbare Infrastruktur etc.

Wie also die Bilanz beim Verzicht auf das Auto im Einzelfall letztlich ausfällt, ist stark von individuellen und situativen Bedingungen abhängig. Die im öffentlichen oder politischen Diskurs oft zu hörenden Hinweise, dass es ja im Wesentlichen nur darauf ankomme, was der Fahrschein koste und ob eine regelmäßige Verbindung bestehe, müssen unter dieser detaillierten alltagskulturellen Perspektive als grob vereinfachend erscheinen. Denn was genau ein Verlust ist und was ein Gewinn, worin also im Detail die Tauschbeziehungen, Wert- und Wahrnehmungsverschiebungen und alltagsweltlichen Abwägungen bestehen, ist denkbar vielschichtig.

Dies alles ließe sich noch unter dem Begriff der Wahl verschiedener alltagspraktischer Optionen zusammenfassen. »Verzicht« als heuristischer Zu-

gang im hier entwickelten Sinne meint hingegen mehr – der Begriff verweist darauf, dass in einem bewussten Akt der Selbstbeschränkung die situative Komfortzone zumindest kurzfristig verlassen wird, diesem Schritt jedoch weitergehende Nutzenerwartungen auf unterschiedlichen Ebenen entgegenstehen. Diese Aspekte können keineswegs pauschal thematisiert werden, sondern erfordern eine präzise Analyse mit Blick auf die je individuelle Situation. Entscheidend ist dabei zusätzlich der Prozesscharakter, also die lebensweltliche Dynamik, die minimalistischen Praktiken zu eigen ist: Was anfänglich durchaus als Einschränkung oder Verlust erlebt wird, kann sich mit der Zeit als neue Normalität oder sogar Gewinn darstellen. Auf der anderen Seite können nach der anfänglichen Euphorie des »Loslassens« von Gegenständen sie irgendwann doch fehlen, die Reduktionsarbeit kann sogar nerven oder lästig werden. Vielleicht verändern sich im Laufe der Zeit Lebensumstände, Prioritäten oder Einstellungen und es keimt wieder der Wunsch nach mehr Besitz und Konsum? Oder, etwas weitergedacht: Vielleicht erscheint ein minimalistischer Lebensstil ja auch insgesamt nur als begrenzte biografische Episode?

Perspektiven: Minimalismus als kulturwissenschaftliche Forschungsaufgabe

Für einen alltagskulturwissenschaftlich-ethnografischen Zugang zum Phänomen Minimalismus ist, so möchte ich resümieren, zunächst einmal wichtig, zwischen den verschiedenen Bezugssystemen, innerhalb derer der Begriff auftaucht, zu unterscheiden. Minimalismus erscheint als Diskurselement und historisch situiertes Konzept, als ästhetisierte Selbst- oder Fremdzuschreibung oder als normativ-moralisch aufgeladene Forderung mit teilweise politischen Implikationen (Weyers 2019, auch Poehls 2012). Es erscheint aber auch als gelebte Praxis des Denkens und/oder Handelns, die teilweise öffentlich als solche präsentiert wird, teilweise jedoch auch einfach still und privat stattfindet, sogar ohne überhaupt als solche bezeichnet zu werden. Alle diese Varianten und Kontexte sind kulturwissenschaftlich interessant und stehen in Bezug zueinander, sollten analytisch jedoch möglichst voneinander getrennt werden. Insbesondere in Bezug auf die letztgenannte Variante »Minimalismus als gelebte Alltagspraxis« können ethnografische Methoden ihr Potenzial besonders gut entfalten.

Für die Interpretation der Erhebungen habe ich ein agency- und akteursorientiertes Verständnis des Verzichtsbegriffs vor dem Hintergrund

eines weiten kulturwissenschaftlichen Tauschparadigmas vorgeschlagen. Auch wenn – wie oben ausgeführt – andere terminologische Zugänge wie »Reduktion«, »Genügsamkeit«, »Begrenzung« oder »Loslassen« im Kontext minimalistischer Praktiken durchaus in Frage kommen und von den Akteur:innen auch selbst genutzt werden, so scheint mir ein differenziert entwickelter Verzichtsbegriff hierfür doch besonders ergiebig. Denn Minimalismus erscheint in dieser Perspektive als emanzipatorischer und komplexer Antwortversuch der handelnden Akteur:innen auf subjektive Herausforderungen des je eigenen Konsumverhaltens. Er weist jedoch in seinem transformatorischen Potenzial weit über die rein sachkulturelle Ebene hinaus und kann als prozessuale Form der aktiven Arbeit an Denk- und Handlungsschemata verstanden werden. Wichtig ist dabei, auch die historische Dimension fernab aktueller Benennungen und Zuschreibungen im Blick zu behalten. Denn all die Praktiken, die derzeit mit anglizistisch-zeitgeistig artikulierten Begriffskaskaden wie *reduce*, *reuse*, *refuse*, *recycle*, *rethink* o. ä. propagiert werden, haben in Form von Verfahren des Reparierens, Sparens, Selbermachens oder Umnutzens eine kulturhistorische Vorgeschichte und sind nach wie vor weit verbreitet (vgl. Grewe 2017: 63–71). Natürlich kennen diese Praktiken milieumäßige und sozioökonomische Situierungen und generationale Zuordnungen: Ärmere Menschen sind stärker auf solche Techniken angewiesen als wohlhabende und für die Kriegs- und Nachkriegsgeneration waren dies alles keine Lifestyle-Entscheidungen, sondern notwendige Überlebensstrategien. Und natürlich ergeben sich daraus für das – wie oben ausgeführt – äußerst bedeutsame Freiwilligkeitskriterium erhebliche Unterschiede.

Gleichwohl gibt es viele Menschen, die in ihren jeweiligen Lebensbezügen seit vielen Jahren ressourcenschonend oder genügsam leben. Sie tun dies weder aus schierer ökonomischer Not noch investieren sie in die sozial-mediale Selbstdarstellung als »Minimalist:innen«. Sie schneidern gewohnheitsmäßig seit langer Zeit Kleidung aus alten Stoffen selbst, nähen sie um oder reparieren sie bei Bedarf. Sie tun dies, weil sie es können, es ihnen sinnvoll erscheint, es ihnen vielleicht sogar Spaß und Befriedigung verschafft, und nicht etwa, weil sie sich keine neuen Kleider leisten könnten oder erst jüngst einem aktuellen DIY- oder Minimalismus-Trend folgen würden.

Auch jene wären alltagskulturwissenschaftlich betrachtet als »Minimalist:innen« durchaus von ethnografischem Interesse, vielleicht sogar in einem noch viel größeren Ausmaß als die zahlenmäßig vergleichsweise kleine urbane Elite, die sich daraus Distinktionsgewinne erhofft oder bisweilen sogar

ein Geschäftsmodell zu machen versucht. Die Autorin Anna Mayr, selbst in Hartz-IV-Verhältnissen aufgewachsen, bringt diesen Aspekt in einem Radiointerview auf den Punkt:

> »Ich sehe das viel, in meinem Umfeld gibt es viel Konsumkritik, viel Kritik generell an der Art und Weise, wie wir leben. Ich glaube, dass man sich da ja auch eine Identität drauf aufbaut, aus seiner eigenen Konsumkritik, aus dem veganen Leben, aus dem bewussten Leben, aus dem minimalistischen Leben. Aber gleichzeitig denkt man dann eben oft nicht daran, dass, wenn man nur hundert Dinge besitzt, dass das häufig Dinge sind, die sehr, sehr teuer sind, wohingegen ein armer Mensch oft 30.000 Dinge besitzt, die aber alle kaputt sind. Ich glaube, man will das nicht sehen, weil man dann ja seine eigene Identität infrage stellen müsste, sein eigenes Konsumieren und das, was man von sich selber so hält.« (Mayr/von Billerbeck 2020)

Diese Nebenbemerkung soll die mediale und alltagskulturelle Bedeutung der neuen und jungen minimalistisch inspirierten Akteur:innen weder schmälern noch in Abrede stellen. Aber mir liegt daran, den ethnografischen Blick zu weiten. Einerseits im Hinblick auf die Breite des Phänomens Minimalismus: Es mag auch und gerade dort zu entdecken sein, wo nicht aufgeregt mit diesem Begriff hantiert wird. Andererseits – und darauf zielt dieser Beitrag ganz wesentlich ab – im Hinblick auf die Tiefe des Phänomens: Die Variationsbreite und Differenziertheit, mit der jeweilige Motivationslagen, Formen, Praktiken, subjektive Gewinne, Verluste, Verzichte oder Hoffnungen und Erwartungen zu beschreiben sind, ist denkbar groß. Hier warten noch viele erhellende Detailstudien und Fallanalysen, die weit über Schlagworte wie Nachhaltigkeit oder »neue Einfachheit« hinausgehen.

Literatur & Quellen

Aselmeyer, Norman / Settele, Veronika (2018): Geschichte des Nicht-Essens. Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne. Berlin/Boston: de Gruyter.

Bönisch-Brednich, Brigitte (2002): Der Manufactum-Katalog. Museale Objekte und Modernes Einkaufen. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 98. 151–165.

Bourdieu, Pierre (1992): Die verborgenen Mechanismen der Macht. Hamburg: VSA.

Derwanz, Heike (2015): Die diskursive Konstruktion des »Weniger«. Vom Voluntary Simplicity Movement zum Minimalismus. In: Tauschek, Markus / Grewe, Maria (Hg.): Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen. Frankfurt a. M. / New York: Campus. 181–204.

Firus, Christian (2020): Was wir gewinnen, wenn wir verzichten. Ostfildern: Patmos.

Folkers, Manfred / Paech, Niko (2020): All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht. München: oekom

Fröhndrich, Sandra (2020): Autorenduo Paech und Folkers wirbt für Selbstbeschränkung. https://www.deutschlandfunk.de/weniger-ist-immer-noch-genug-autorenduo-paech-und-folkers.1310.de.html?dram:article_id=480173 [zuletzt abgerufen am 04.03.2021].

Fugmann, Haringke (2017): Aufräumen als heilige Handlung. Zum weltanschaulichen Hintergrund des Bestsellers »Magic Cleaning« von Marie Kondo. (EZW-Texte 252). Berlin: EZW.

Giger, Andreas (2004): Der Simplify-Trend. http://www.gigerheimat.ch/wort e/simplify.html [zuletzt abgerufen am 04.03.2021].

Grewe, Maria (2017): Teilen, Reparieren, Mülltauchen. Kulturelle Strategien im Umgang mit Knappheit und Überfluss. Bielefeld: transcript.

Gronemeyer, Reimer (1998): Die neue Lust an der Askese. Berlin: Rowohlt.

Helbig, Julia Susann (2015): Minimalismus zwischen Downshifting und Konsumverzicht – Eine volkskundliche Studie auf Basis qualitativer Interviews. (Unveröff. Masterarbeit, Universität Hamburg).

Heimerdinger, Timo (2020): Verzicht – eine Reizvokabel im Diskursklima des Klimadiskurses. In: Kuckuck 35/2, 74–76.

Hillebrandt, Frank (2009): Praktiken des Tauschens. Zur Soziologie symbolischer Formen der Reziprozität. Wiesbaden: Springer.

Hochstrasser, Franz (2017): Dem Übermaß mit Maß begegnen. Essays über Konsum, Verzicht und Genügsamkeit. München: oekom.

Horn, Christoph (1998): Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. München: Beck.

Klöckner, Joachim (2018): Der kleine Minimalist. Praktische Erfahrungen für ein befreites, glückliches Leben. Salzburg/München: ecowin.

Leggewie, Claus / Welzer, Harald (2011): Das Ende der Welt, wie wir sie kannten. Klima, Zukunft und die Chancen der Demokratie. Frankfurt a. M.: Fischer.

Linz, Manfred (2004) Weder Mangel noch Übermaß. Über Suffizienz und Suffizienzforschung. (Wuppertal Papers 145). https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:101:1-200911021828 [zuletzt abgerufen am 25.05.2021].

Macho, Thomas (2005): Neue Askese? Zur Frage nach der Aktualität des Verzichts. In: Schmid, Wilhelm (Hg.): LebenundLebenskunstamBeginndes21.Jahrhunderts. München: Fink. 39–53.

Marczinske, Katja (2017): Joachim Klöckner und die drei Qualitäten des Minimalismus. http://www.netz-knuepferei.de/joachim-kloeckner_minimalismus/ [zuletzt abgerufen am 18.01.21].

Mayr, Anna (2020): Die Elenden. Warum unsere Gesellschaft Arbeitslose verachtet und sie dennoch braucht. Berlin: Hanser.

Mayr, Anna / von Billerbeck, Liane (2020): Verzicht muss man sich leisten können. Anna Mayr im Gespräch mit Liane von Billerbeck. [https://www.deutschlandfunkkultur.de/armut-und-konsumkritik-verzicht-muss-man-sich-leisten.1008.de.html?dram:article_id=489535 [zuletzt abgerufen am 15.03.21].

Mischel, Walter (2015): Der Marshmallow-Effekt. Wie Willensstärke unsere Persönlichkeit prägt. München: Pantheon.

Paech, Niko (2012): Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie. München: oekom.

Poehls, Kerstin (2012): Weniger Wollen. Alltagswelten im Kontext von »Krise« und Post-Wachstums-Debatte. In: Volkskundlich-Kulturwissenschaftliche Schriften: Vokus 22/2, 5–18.

Rosales, Carolin (2020): Verzicht muss man sich leisten können. https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-01/minimalismus-marie-kondo-aesthetik-selbstinszenierung-snobismus [zuletzt abgerufen am 04.03.2021].

Schlaefli, Samuel (2015): Ich minimiere, also bin ich. In: Magazin Greenpeace 2/2015, 10–20.

Schmelzer, Matthias / Vetter, Andrea (2019): Degrowth/Postwachstum zur Einführung. Hamburg: Junius.

Stoll, Ingo / Klöckner, Joachim (2019): Minimalismus – Reduzierung auf das Wesentliche. Podcast. https://ingostoll-audiografie.de/motcast/077 [zuletzt abgerufen am 04.03.2021].

Strebinger, Verena (2019): Von Farbfächern und Standardkombinationen. Alltagspraktiken im Rahmen von Capsule Wardrobe. In: Kuckuck 34/2, 40–43.

Traube, Klaus (1979): Wachstum oder Askese? Kritik der Industrialisierung von Bedürfnissen, Reinbek: Rowohlt.

Trends der Zukunft (2018): Wahrer Luxus: Dieser Mann besitzt nur 50 Dinge – und fühlt sich frei und zufrieden. https://www.trendsderzukunft.de/wahrer-luxus-dieser-mann-besitzt-nur-50-dinge-und-fuehlt-sich-frei-und-zufrieden/ [zuletzt abgerufen am 04.03.2021].

von Weizsäcker, Carl Friedrich (1981 [1978]): Gehen wir einer asketischen Weltkultur entgegen? In: Ders.: Deutlichkeit. Beiträge zu politischen und religiösen Gegenwartsfragen. München: dtv. 56–86.

Weyers, Ophelia (2019): Die Last der Dinge. Ein Leben mit möglichst wenig Besitz. In: Hinrichsen, Jan / Scheer, Monique (Hg.): Forme(l)n des guten Lebens. Ethnographische Erkundungen alltäglicher Aushandlungen von Glück und Moral. Tübingen: TVV. 75–91.

Winkler, Joachim (2000): Askese bei Aldi? Zur Logik von Distinktion und Askese in der Gegenwartsgesellschaft. In: Hettlage, Robert / Vogt, Ludgera (Hg.): Identitäten in der modernen Welt. Wiesbaden: Springer. 313–326.

Licht und Schatten der Wahlfreiheit[1]
Minimalismus und nachhaltiger Konsum in der sozial-ökologischen Transformation

Stephan Lorenz (Soziologie)

Was als gutes Leben gelten kann oder als solches erhofft wird, steht offensichtlich in einem Zusammenhang mit den vorgefundenen Lebensbedingungen. In Zeiten des Mangels und unter Umständen der Entbehrung richtet sich die Sehnsucht auf ein Paradies oder Schlaraffenland, in dem Mühe und Not überwunden sind, von allem reichlich vorhanden ist und die Menschen aus dem Vollen schöpfen können, ohne dass die Quellen des Wohlstands versiegen würden. Freilich sind Warnungen vor dem Übermaß ebenfalls lange bekannt. Mögen sie auch oft dazu gedient haben, die Untergebenen untergeben zu halten: Formen des freiwilligen Verzichts haben immer wieder den Anspruch erhoben, durch Befreiung von materiellen und damit verknüpften sozialen Zwängen zu einem besseren Leben zu finden.

Die sich in der Mitte des letzten Jahrhunderts durchsetzenden Überflussgesellschaften rufen eine neue Auseinandersetzung mit den Problemen des Überflusses auf den Plan. Autoren wie John Maynard Keynes (1956 [1930]), John Kenneth Galbraith (1958) oder David Riesman (1973 [1964]) setzen einerseits große Hoffnungen in die neuen Möglichkeiten ökonomischer Prosperität. Im Statement von Riesman: »We are a generation, prepared for Paradise Lost, who do not know what to do with Paradise found« (zit. nach Molitor 1959), kommt andererseits zum Ausdruck, wie sehr die Überflussgesellschaft als neue Herausforderung wahrgenommen wird, in der nicht per se »alles gut« ist (vgl. Lorenz 2012). Sicher, die Überlebensfragen, verbreitete

1 Bei diesem Beitrag handelt es sich um eine erweiterte und themenbezogen überarbeitete Fassung von Lorenz (2019).

Not und Mangel, traten zunehmend in den Hintergrund. Armut schien überwindbar und in den Nachkriegsgesellschaften gab es tatsächlich eine breite gesellschaftliche Beteiligung am Wohlstandszuwachs. Dagegen stellten sich nun Probleme anderer Art, die manchen als bestenfalls private, öffentlich aber nicht weiter beachtenswerte Luxusprobleme erscheinen mögen. Wenn es genug zu essen gibt: Was ist dann »richtiges« oder »gutes« Essen, nach welchen Kriterien lässt sich das bestimmen und wann wird es zu viel? Während endlich die Befriedigung der Bedürfnisse und damit Zufriedenheit und Entlastung in Aussicht schienen, stellte man fest, dass stattdessen die Bedürfnisse weiter und weiter wuchsen. Spätere Kritiken sahen deshalb gerade den Überfluss als Problem an, von dem es sich zu befreien gelte, weil er der persönlichen und soziokulturellen Entwicklung der Menschen und ihrer wahren Freiheit im Wege stünde (vgl. Marcuse 1969, Illich 1998 [1973], Baudrillard 2015 [1970]). Man macht es sich deshalb zu einfach, dies als bloße Luxusprobleme abzutun. Denn es sind genau diese Probleme, die seit Jahrzehnten keine »nachhaltigen« Lösungen gefunden haben. Erstens wird leicht die »Furcht vor der Freiheit« (Fromm 1989 [1941]) unterschätzt, denn die Überwindung konkreter Not besagt noch nicht, wie das individuelle und gesellschaftliche Leben jenseits des Mangels gestaltet werden soll. Zweitens scheinen moderne Gesellschaften geradezu darauf angelegt zu sein, neue Zwänge zu schaffen, die von freiheitlicher Gestaltung abhalten. Das Bestehen in Wettbewerben und Hierarchien gehört dazu, aber eben auch die Überhäufung mit Optionen, am augenscheinlichsten mit Konsumoptionen. Der Minimalismus erscheint als ein erneuter Versuch, Auswege daraus zu erproben.

Seit der aufgekommenen ökologischen Krise, also der physischen Gefährdung der Lebensbedingungen – nicht nur – von Menschen, haben diese Fragen, drittens, eine neue Dimension und Dringlichkeit erhalten. Dennoch sollte dies nicht als technische Sachfrage der Mangelbehebung missverstanden werden. Auch hier handelt es sich um Gestaltungsfragen der sozial-ökologischen Verhältnisse. Und sie bringen mit der Idee der Nachhaltigkeit ihre eigenen Sehnsüchte und Hoffnungen zum Ausdruck, die sich zumeist freilich weniger konkret ausgemalt finden als das Schlaraffenland. Dennoch: »Die *Utopie der Sorglosigkeit* ist nach wie vor idealer Fluchtpunkt der Nachhaltigkeit« (Pfütze 2002: 116). Wenn der Minimalismus, intendiert oder nicht, in den Fußstapfen Thoreaus (2009 [1854], vgl. Lorenz 2014: 21 ff.) und im Einklang mit den Suffizienzideen im Nachhaltigkeitsdiskurs (vgl. Zahrnt 2019) eine Auszeit von den Zwängen und dem Überfluss nimmt, um nachhaltigere Antworten auf die Fragen des guten Lebens, nicht zuletzt

denen des Was, Wozu und Wieviel des Konsums zu finden, kann er Mittel bieten, diese Utopie konkreter werden zu lassen.

Absehbar ist dabei allerdings nicht, dass die marktförmig organisierte Versorgung der Menschen mit ihrem Lebensbedarf, also der Konsum, wie er für moderne Gesellschaften charakteristisch ist, und der zu den Grundmodi moderner Vergesellschaftung überhaupt gehört, völlig aufgegeben würde. Welche Möglichkeiten gibt es aber, den Überfluss und insbesondere den Konsum nachhaltiger zu gestalten bzw. warum ist dies so schwer zu erreichen? Im Folgenden werden konsum-, umwelt- und ungleichheitssoziologische sowie gesellschaftstheoretische Perspektiven zu diesen Fragen reflektiert.

Nachhaltiger Konsum

Wer heute auf Nachhaltigkeit im eigenen Konsum achten möchte, findet dafür viele Gelegenheiten. Man kauft fair gehandelte und ökologisch angebaute Lebensmittel, achtet auf wenig Verpackung und entsorgt die dennoch anfallende sachgerecht, bezieht grünen Strom, hat vielleicht selbst Kollektoren auf dem Null-Emissions-Haus, folgt im Urlaub den Pfaden des sanften Tourismus und fährt Elektroauto und Fahrrad. Dennoch ist nachhaltiger Konsum gesellschaftlich alles andere als selbstverständlich und trotz der unbestreitbaren Fortschritte scheinen die Erfolge bislang recht begrenzt. In den vergangenen Jahrzehnten der ökologischen Diskussion wurde aus dreckiger Stadtluft ein ausgewachsener Klimawandel. Immer wieder neue Problemfelder rücken ins Blickfeld der Öffentlichkeit, zuletzt unter anderem Lebensmittelabfälle und global allgegenwärtige Plastikreste. Selbst in den Erdumlaufbahnen sammelt sich Weltraumschrott.

Global betrachtet versuchen weit mehr Menschen, sich neue Konsumoptionen zu erschließen, als es Reduktionsaspirant:innen gäbe (vgl. Schmitt 2019). Zynisch wäre es gleichwohl, in verbreiteter Armut Nachhaltigkeitsvorteile zu vermuten. Die Konsumlust bleibt jedenfalls ungebremst, treibt den Ressourcen- und Energieverbrauch voran und füllt die ökologischen Senken mit Abfällen. Aber welche Handlungsspielräume für einen nachhaltigen Wandel gibt es? Wie sind diese in gesellschaftliche Entwicklungstrends eingebunden? Welche Chancen bieten insbesondere die Wahlfreiheiten des Konsums und an welche Grenzen stoßen sie?

Zur Bedeutung von Wahlfreiheit in der Überflussgesellschaft

Heutige westliche Gesellschaften werden häufig als Konsum- und Überflussgesellschaften charakterisiert. Grundlegend ist dafür, dass – anders als in historisch früheren Gesellschaften – die Menschen ihren Lebensbedarf weit überwiegend über marktförmigen Konsum befriedigen (Schrage 2009). Darüber hinaus verschaffen die vielfältigen Angebote im Überfluss den Konsumierenden ein hohes Maß an Wahlfreiheiten (Ransome 2006). Demgegenüber verloren traditionelle Begrenzungen des Konsums wie Sparsamkeitshaltungen oder religiöse Mäßigungsanleitungen an Einfluss. Wahlfreiheit äußert sich im Konsum paradigmatisch. Sie ist allerdings keineswegs auf die Versorgungsoptionen im Alltagsbedarf beschränkt und erschöpft sich auch nicht in zusätzlichen Luxusartikeln, sondern ist zu einem Wert an sich geworden (Bauman 2003, Lorenz 2012, 2014, Schulze 1992). In nahezu allen Lebensbereichen sollen »freie Wahlen« möglich sein. Das gilt natürlich für die Politik, aber ebenso in der beruflichen Entwicklung, im körperlichen Erscheinen, in der Partnerschaft und der sexuellen Orientierung, in der Familienform und den Erziehungsweisen und nicht zuletzt in den weltanschaulichen oder religiösen Sinnstiftungen. Auch wo es sich nicht im engeren Sinne um Konsumentscheidungen handelt, wird doch selbst in solchen Bereichen vieles über marktvermittelten Konsum gestützt. Das reicht vom modischen und technischen Equipment über Bildungsabschlüsse, Partnerschaftsbörsen und diverse Kursangebote bis zu Gesundheitsartikeln oder Ratgeberliteratur.

Was bedeutet dies für nachhaltigen Konsum? Hier sind insbesondere drei mögliche Typen von Konsequenzen zu unterscheiden, die in den folgenden drei Abschnitten diskutiert werden. Innerhalb bestimmter Grenzen kann Wahlfreiheit nachhaltige Alternativen durch gezielte Nachfrage fördern bzw. erlaubt es, nicht nachhaltige Angebote abzuwählen. Dagegen stehen konsumistische Dynamiken im Überfluss einer nachhaltigen Entwicklung deutlich entgegen, was zu Forderungen nach Einschränkungen von Wahlfreiheiten führt. Schließlich verletzen aber auch zu wenige Konsummöglichkeiten durch soziale Ausgrenzung Nachhaltigkeitsideen, was wiederum auf potenzielle Erweiterungen von Wahlmöglichkeiten verweist.

Nachhaltige Alternativen wählen?

Der unmittelbare und alltägliche Zugang der Menschen zum individuellen Konsum gibt ihnen zahlreiche Möglichkeiten, über ihren Konsum auf

Nachhaltigkeitsprobleme zu reagieren. Sie haben tatsächlich die Wahl. Beim Kauf, wenn die Konsumierenden ihre Nachfrage an die Anbietenden melden, können Fragen gestellt werden: Brauche ich das wirklich? Wozu? Zu welchem Preis? Ist es (mir) das wert? Welche zweifelhaften Konsequenzen stehen den Konsumversprechen möglicherweise gegenüber? So ist es hier möglich, Alternativen nachzufragen oder sich auch ganz gegen einzelne Käufe zu entscheiden, die Nachhaltigkeitsansprüchen nicht genügen. Darüber hinaus kann dies auf eine überindividuelle und politische Ebene gehoben werden. Buycott- und Boykott-Strategien, das heißt das gezielte kollektive Kaufen oder Nichtkaufen nach ethischen Standards, sind dafür bekannte Beispiele, aber auch Konsumkooperativen, Kennzeichnungsforderungen, Label oder verschiedenste Informationskampagnen gehören hierher.

Dies ist gewissermaßen die optimistische Möglichkeit, Wahlfreiheit zu nutzen, die allerdings relativiert werden muss, denn sie stößt schnell an Grenzen. Eingeschränkt wird sie oft schon dadurch, dass die Wahlfreiheiten sich in entscheidenden Hinsichten häufig doch als nicht sehr ausgeprägt erweisen. Gerade weil die individuell Konsumierenden erst am Ende der Versorgungsketten ins Spiel kommen, sind viele Entscheidungen oft schon gefallen, auf die dann kein Einfluss mehr genommen werden kann (Huber 2011), oder es gibt schlicht keine Alternative. Zum Beispiel kann das Bioangebot im eigenen Umfeld gering sein, die Energieversorgung kann bestenfalls zuhause, aber nicht im Büro gewählt werden, über die Heizanlage entscheiden Vermieter:innen und die Verkehrsstruktur bietet vor Ort keinen geeigneten öffentlichen Nahverkehr. Wo wiederum tatsächlich alles zur Auswahl steht, sind die Möglichkeiten individuell informierter Entscheidung schnell überfordernd – gesunde Lebensmittel, Telefontarife, Gasanbieter, Rentenversorgung, die geeignete Computer-Software, ja die Auswahl der Informationsmedien selbst … Sich in allen Feldern immer über den neuesten Stand zu informieren, fordert enorme Anstrengungen, die im Alltag kaum von vermeintlich souverän Konsumierenden individuell zu leisten sind. Selbst da, wo sie auf organisierte Unterstützung bauen können, hilft das nur bedingt. Ein Blick in die aufwendigen Testberichte zu neuesten technischen Geräten kann dies veranschaulichen.

Konsumdynamiken – oder nachhaltige Entwicklung durch Begrenzung der Wahlfreiheit?

Einerseits hoch geschätzt sieht sich Wahlfreiheit andererseits zahlreichen kritischen Beurteilungen ausgesetzt. Im Kern geht es in solchen Kritiken darum, dass die Wahlfreiheit des Konsums weniger als Mittel für Zwecke des guten Lebens eingesetzt, als vielmehr zum Selbstzweck wird. Daraus speisen sich verschiedene Konsumismuskritiken von Riesman (1973) bis Bauman (2003). Die Dynamiken des Konsums scheinen demnach das Leben der Menschen oft mehr zu bestimmen, als dass die Menschen über den Konsum bestimmen würden oder überhaupt könnten. Konsumdynamiken können in sehr unterschiedlicher Weise angetrieben sein, mit den entsprechenden, zumeist nicht nachhaltigen Konsequenzen. Die scheinbar unbegrenzte Vielzahl immer neuer Angebote führt allein schon dahin, dass immer weitere mögliche Optionen vorstellbar werden, immer neue Wünsche aufscheinen (Schulze 1992, Bauman 2003). Das breite Angebot wird so in den Wunschvorstellungen noch überholt – die Kaufhäuser sind voll mit Kleidung und das »richtige« Teil, das alle Wünsche erfüllt, ist doch nicht dabei. Zugleich werden die Verfügbarkeitsstandards und die Erwartungen daran immer weiter ausgeweitet. Dass beispielsweise die ganze Palette von Broten oder Frischkost bis spät abends im Verkaufsregal verfügbar gehalten wird, führt unweigerlich zu vielen Lebensmittelabfällen, weil das nicht mehr Gewählte übrigbleibt. Während so ein Sog zu immer wieder erweiterten Erwartungen an neue Optionen entsteht, zeigen sich auch umgekehrte Motive, die doch in ähnliche Konsequenzen münden, also in mehr Konsum. Denn wie bereits gesehen, kann, wenn alles zur Wahl steht, dies auch zu Entscheidungszwängen und Überforderung führen. Dafür müssen Umgangsstrategien gefunden werden (vgl. Lorenz 2007): Es kann einerseits zu Versuchen reduzierten Konsums führen, wie im Minimalismus oder nachhaltig orientiertem Konsumieren. Man ignoriert, wo möglich, neue Angebote und hält sich an Bewährtes, solange dies noch angeboten wird. Letzteres ist nicht selbstverständlich, wie die Aufgabe der Aktualisierung bestimmter Computerprogramme lehrt. Wo man sich tatsächlich von Neuerungen abschotten kann, werden freilich leicht auch Nachhaltigkeitsalternativen ausgeblendet. Andererseits ist bei der Suche nach Umgangsstrategien mit dem Überfluss oft genau das Gegenteil von Reduktion zu beobachten. Statt einfach nur zu reduzieren, orientiert man sich im sozialen Vergleich – was kaufen die anderen (Bauman 2003)? Und daraus resultiert typischerweise weiter vermehrter Konsum: Man versucht mit den beobach-

teten Konsumstandards mitzuhalten oder sie sogar etwas zu überbieten – um soziale Zugehörigkeit zu oder Abgrenzungen von anderen erreichen zu können (Baudrillard 2015 [1970], Bourdieu 1998 [1979], Beck 1986, Schulze 1992). So möchte man sich keinesfalls in derselben Kleidung wie andere sehen, sondern Individualität über eigene Wahlentscheidungen zum Ausdruck bringen. Zugleich möchte man aber sozialen Anschluss oder Zusammenhalt dadurch erreichen, dass man modischen Trends folgt und sich milieu- und szenetypisch, standes- bzw. statusgemäß kleidet: Die soziale Position soll sichtbar werden und sich von der Stellung anderer abheben. Aus diesen dynamischen Bestrebungen um Zugehörigkeit und individuelle oder soziale Abhebung resultieren ständig neue Konsumansprüche und Konsumerwartungen oder kurz: immer mehr und neuer Konsum.

Während es in Gesellschaften mit verbreiteter Not oder Mangel naheliegt, dass erweiterte Konsumoptionen erstrebt werden, wurde in historisch frühen Diagnosen seit den 1950er-Jahren erwartet, dass die Überflussgesellschaft endlich Versorgungssicherheit und Zufriedenheit ermöglichen würde (Galbraith 1998, Riesman 1973). Das scheinbar Paradoxe an der Überflussgesellschaft ist aber, dass der Überfluss die Konsumdynamik noch mehr antreibt. Und das liegt kurz gesagt an Zweierlei: Zum einen macht der erreichte Stand an Konsum erst sichtbar, was noch alles möglich wäre; zum anderen übernimmt der Konsum neben elementaren Bedürfnisbefriedigungen neue Funktionen für individuelle und soziale Identitäten und Statuspositionierungen. Diese sozialen Bedeutungen des Konsums bleiben in ökonomisch orientierten Debatten häufig unbeachtet. Soziologisch gesehen geht es keineswegs darum, dass Menschen eben Nutzenmaximierende und egoistisch sind, sodass vor allem die richtigen Anreize die Konsumentscheidungen anleiten würden. Entscheidend sind aus soziologischer Sicht vielmehr die genannten sozialen Positionierungen und die kulturellen (Be-)Deutungen im Konsumhandeln.

Aus der Nachhaltigkeitsperspektive sind die skizzierten, sozusagen konsuminternen Dynamiken problematisch. Zusätzlich befeuert werden sie noch durch externe Antriebe, nämlich immer neue Angebote der Ökonomie und technologische Innovationen. Diese setzen permanent neue Standards, sei es die neue Generation von Smartphones oder die Software-Nachrüstung, ohne die sich die gewohnte, möglicherweise durchaus bewährte Technik nicht mehr nutzen lässt. Zumeist werden mehrere konsuminterne wie -externe Antriebe zugleich wirken und sich wechselseitig verstärken. Warum werden die privaten PKWs immer größer? Zweifellos aufgrund neuer technologischer Möglichkeiten und entsprechender Vermarktungsbestrebungen, zusammen

mit den Ambitionen, die soziale Stellung darüber zu markieren und sich – immer wieder neu – mit den jeweils neuesten Fahrzeugen und Ausstattungen an die Spitze der aktuellen Entwicklungen und sozialen Positionierungen zu setzen. Solchen Entwicklungen im Sinne von Nachhaltigkeit zu begegnen, birgt zahlreiche Herausforderungen, für die es bislang keine durchgreifenden Lösungen gibt. Sie müssten nicht zuletzt darauf zielen, Wahlfreiheiten einzuschränken, was aber dem Wert der Wahlfreiheit und deren sozialen Funktionen zuwiderläuft und folglich auf entsprechenden Widerstand stoßen wird. Der einkaufsfreie Sonntag ist eine Bastion gegen »grenzenlose« Wahlfreiheit, aber gerade deshalb auch regelmäßig umstritten. Jedenfalls müsste aus der Perspektive nachhaltiger Entwicklungen im Ökonomischen und Technologischen dem Beständigen, dem Werterhalt, beispielsweise durch Reparaturen, der Vorzug gegeben werden. Auch in kultureller Hinsicht verdient dies, wie es minimalistischen Orientierungen entspricht, größere Wertschätzung als die des Neuen um des Neuen willen. Und im Sozialen müssten Polarisierung und daraus resultierende Statuskämpfe zurückgefahren werden. In dieser Hinsicht können minimalistische Orientierungen und Praktiken sicher nicht per se als Ausweg betrachtet werden. Schon Bourdieu (1999) hatte in Alternativbewegungen vielmehr neue Varianten moralisch verklärter Distinktion vermutet. Denkt man an hochpreisige vegetarische oder vegane Restaurants, bekommt man eine Vorstellung davon, wie vormaliger Protest- und Alternativkonsum Teil von Statuskämpfen werden kann – denn solche Alternativen muss man sich leisten können. Deswegen jegliche Bewegungsaktivitäten unter Distinktionsverdacht zu stellen, wird den Alternativpraktiken freilich nicht gerecht. Hier bleibt stetig empirisch zu prüfen, ob den gegebenen Wahlfreiheiten neue nachhaltige Handlungsoptionen jenseits von Distinktionslogiken abgewonnen werden können.

Ausgrenzungen – oder erweiterte Wahlmöglichkeiten in der sozialen Nachhaltigkeitsdimension?

Die *Sustainable Development Goals* der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2015 nennen nicht nur ökologische Ziele, sondern sind der Nachhaltigkeitsidee verpflichtet, sie mit sozialen Fragen zu verbinden. So lauten gleich die beiden erstgenannten Ziele, dass Armut und Hunger überwunden werden sollen. In den reichen westlichen Gesellschaften geht es weniger um existenzielle Überlebensfragen als um solche nach sozialen Ausgrenzungen (Paugam 2008). Wahlfreiheit erweist sich bei der Bestimmung sozialer Ausgrenzung

als wichtiger Indikator. Für Menschen in Armut und Ausgrenzung sind Wahlfreiheiten in hohem Maße eingeschränkt. In solchen Lebenssituationen wird der zentrale gesellschaftliche Wert der Wahlfreiheit leidvoll erfahren, denn er bedeutet, dass diesen Personen Möglichkeiten der Lebensgestaltung verwehrt bleiben, die allen anderen in der Gesellschaft offenstehen. Dies ist die entscheidende Differenz zum freiwilligen Verzicht, wie etwa im Minimalismus, der als Handlungserweiterung und Selbstbestimmung erlebt wird, während Armut Chancenlosigkeit, Handlungszwang und Fremdbestimmung bedeutet. Weder erreichen Ausgegrenzte minimale Konsumstandards, noch haben sie Chancen, individuelle Identität über Konsumwahlen zum Ausdruck bringen zu können. Es fehlen die grundlegenden Mittel, um am sozialen Leben der Konsum- und Überflussgesellschaft teilzunehmen: Die Tickets für Fahrten zu Freunden und Verwandten belasten das Budget ebenso wie die Klassenfahrten der Kinder oder ihre Kleidung, die in den Gruppen der Gleichaltrigen Anerkennung finden muss. Was zu Hause kaputtgeht, kann kaum ersetzt werden, und sich die Haare nach individuellen Vorstellungen färben zu können sowie andere Alltäglichkeiten werden zum Problem.

Die Lebensmittel-Tafeln sind prototypische Orte dieser Art von Ausgrenzung (Lorenz 2012). Zur Tafel gehen die, die in ihrem Konsumstatus massiv beschädigt sind. Auch wenn öffentlich oft von Tafel-*Kund:innen* die Rede ist, sind sie doch genau dies nicht: Kund:innen. Während alle anderen in der Konsumgesellschaft ihren Lebensbedarf und zahlreiche Optionen der Lebensgestaltung über marktvermittelten Konsum erlangen, bedeutet Ausgrenzung, dies nicht zu können. Wer Lebensmittel braucht, holt sie sich als Kunde und Kundin im Supermarkt. Nur wem die Mittel dafür fehlen, geht zur Tafel. Mehr noch: Die ständige Verfügbarkeit der ganzen Palette an Wahloptionen führt dazu, dass vieles abgewählt wird und übrigbleibt – und das ist es, was die Tafeln verteilen. Tafelnutzende sind nicht nur nicht am Wählen beteiligt, sie werden schließlich noch mit den Resten vom exzessiven Wählen aller anderen »abgespeist«. Soziale Ausgrenzung von der Überflussgesellschaft bedeutet hier also nicht nur, weniger Wahlmöglichkeiten als andere zu haben, sondern bringt Tafelnutzende in die Position, sich als dankbar für eine soziale Unterstützung erweisen zu müssen, die die Reste des Wählens als soziale Wohltat oder vermeintlich sinnvolle Verwendung von Lebensmittelüberschüssen deklariert.

Nimmt man die soziale Dimension von Nachhaltigkeit ernst (vgl. Opielka/Renn 2017), braucht es Lösungen, die den Menschen in Situationen von Armut und Ausgrenzung mehr Konsummöglichkeiten und Wahloptionen in

der Lebensgestaltung eröffnen. Dies verweist vor allem auf sozialpolitische Problemlösungen.

Fazit

Die historische Überwindung von verbreitet herrschendem Mangel durch Massenkonsum führte nicht zu Zufriedenheit im Wohlstand, sondern setzte vielmehr gesteigerte Konsumdynamiken in Gang. Während Wahlfreiheit unbestritten eine wichtige Voraussetzung dafür sein kann, auch nachhaltigen Konsumalternativen eine Chance zu geben, erweisen sich immer weiter ausgreifende Wahlfreiheiten als Nachhaltigkeitsproblem. Neben der gesellschaftlich dominierenden Orientierung an Wahlfreiheit als grundlegendem Wert trägt zu diesen Problemen bei, dass sich soziale Funktionen des Vergleichs an die neuen Konsummöglichkeiten knüpfen. Diese erlangen entscheidende Bedeutung für die Bildung von Identitäten, für soziale Positionierungen und Zugehörigkeiten. Im Hinblick auf Nachhaltigkeit müssten letztlich für die sozialen Funktionen des Konsums einerseits nachhaltige Konsumoptionen gefunden werden, was begrenzt möglich ist. Dazu zählen der Kauf grüner und fairer und mehr noch die Wahl alternativer Produkte, etwa orientiert an Langlebigkeit statt Neuigkeit. Andererseits müssten die sozialen Funktionen der Zugehörigkeit und Unterscheidung von der engen Kopplung an massenhaft marktvermitteltem Konsum gelöst werden. Wie dies jenseits alternativer Nischen gelingen kann, bleibt in den stark status- und konkurrenzorientierten westlichen Gesellschaften vorerst eine offene Frage. Vielleicht können aus solchen Nischen neue Antworten kommen, die sich als Trends weitere Verbreitung und Geltung verschaffen, und die soziokulturelle wie sozioökonomische Muster der Überflussgesellschaften nachhaltiger gestalten lassen. Vielleicht wird auch der Minimalismus dazu einen Beitrag leisten.

Literatur & Quellen

Baudrillard, Jean (2015 [1970]): Die Konsumgesellschaft. Ihre Mythen, ihre Strukturen. Wiesbaden: VS.

Bauman, Zygmunt (2003 [2000]): Flüchtige Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Beck, Ulrich (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Bourdieu, Pierre (1998 [1979]): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Fromm, Erich (1989 [1941]): Die Furcht vor der Freiheit. In: Gesamtausgabe Band I. München: dtv. 215–392.

Galbraith, John Kenneth (1958): Gesellschaft im Überfluß. München u. a.: Droemer Knaur.

Huber, Joseph (2011): Ökologische Modernisierung und Umweltinnovation. In: Groß, Matthias (Hg.): Handbuch Umweltsoziologie. Wiesbaden: VS. 279–302.

Illich, Ivan (1998 [1973]): Selbstbegrenzung. Eine politische Kritik der Technik. München: Beck.

Keynes, John Maynard (1956 [1930]): Wirtschaftliche Möglichkeiten für unsere Enkelkinder. In: Ders.: Politik und Wirtschaft. Männer und Probleme. Ausgewählte Abhandlungen von John Maynard Keynes. Tübingen: Mohr. 263–272.

Lorenz, Stephan (2007): Unsicherheit und Entscheidung – Vier grundlegende Orientierungsmuster am Beispiel des Biokonsums. In: Schweizerische Zeitschrift für Soziologie 33(2), 213–235.

Lorenz, Stephan (2012): Tafeln im flexiblen Überfluss. Ambivalenzen sozialen und ökologischen Engagements. Bielefeld: transcript.

Lorenz, Stephan (2014): Mehr oder weniger? Zur Soziologie ökologischer Wachstumskritik und nachhaltiger Entwicklung. Bielefeld: transcript.

Lorenz, Stephan (2019): Wahlfreiheit und nachhaltiger Konsum. Gestaltungsoptionen zwischen Konsumalternativen, Konsumismus und sozialer Ausgrenzung. In: Boos, Adrian / Brönneke, Tobias / Wechsler, Andrea (Hg.): Konsum und nachhaltige Entwicklung. Verbraucherpolitik neu denken. Baden-Baden: Nomos. 85–93.

Marcuse, Herbert (1969): Befreiung von der Überflußgesellschaft. In: Kursbuch 16. 185–198.

Molitor, Bruno (1959): »Gesellschaft im Überfluß«. Bemerkungen zu einer Studie von J. K. Galbraith. In: Hamburger Jahrbuch für Wirtschafts- und Gesellschaftspolitik 4. 188–200.

Opielka, Michael / Renn, Ortwin (Hg.) (2017): Symposium: Soziale Nachhaltigkeit. ISÖ-Text 2017-4. http://www.isoe.org/wp-content/uploads/2017-11-13-ISÖ-Text-2017-4-Symposium-Soziale-Nachhaltigkeit-2.11.2017.pdf [zuletzt abgerufen am 25.05.2021].

Paugam, Serge (2008 [2005]): Die elementaren Formen der Armut. Hamburg: Hamburger Edition.

Pfütze, Hermann (2002): Das Ideal der Sorglosigkeit: Der Nachhaltigkeitsdiskurs zwischen Idealisierung und Desillusionierung. In: Scherhorn, Gerhard / Weber, Christoph (Hg.): Nachhaltiger Konsum. Auf dem Weg zur gesellschaftlichen Verankerung. München: Oekom. 109–117.

Ransome, Paul (2006 [2005]): Work, Consumption and Culture. Affluence and Social Change in the Twenty-First Century. London u. a.: Sage.

Riesman, David (1973 [1964]): Wohlstand wofür? Essays. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Schrage, Dominik (2009): Die Verfügbarkeit der Dinge. Eine historische Soziologie des Konsums. Frankfurt a. M. / New York: Campus.

Schmitt, Mario (2019): Effizienz als Grundvoraussetzung für nachhaltigen Konsum. In: Boos, Adrian / Brönneke, Tobias / Wechsler, Andrea (Hg.): Konsum und nachhaltige Entwicklung. Verbraucherpolitik neu denken. Baden-Baden: Nomos. 27–43.

Schulze, Gerhard (1992): Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt a. M. / New York: Campus.

Thoreau, Henry David (2009 [1854]): Walden oder Leben in den Wäldern. Köln: Anaconda.

Zahrnt, Angelika (2019): Nachhaltiger Konsum fordert Suffizienz. In: Boos, Adrian / Brönneke, Tobias / Wechsler, Andrea (Hg.): Konsum und nachhaltige Entwicklung. Verbraucherpolitik neu denken. Baden-Baden: Nomos. 45–56.

Einblicke in minimalistische Kleiderschränke
Von textilen Alltagspraktiken und minimalistischen Prozessen

Verena Strebinger (Kulturanthropologie)

Minimalismus hat grundlegend mit den uns umgebenden Gegenständen, ihrer Anzahl, Ästhetik und vor allem Bedeutung zu tun. Minimalist:innen versuchen, mit weniger Gegenständen zu leben, beispielsweise mit deutlich weniger Kleidung. Vielen Menschen ist nicht bewusst, in welch komplexen Beziehungen sie zu ihrer Kleidung stehen: Wie viel Zeit sie für deren Pflege und Lagerung, den Konsum und die letztendliche Entsorgung aufwenden und welch umfangreiche Fertigkeiten sie in diesem Zusammenhang erlernt, modifiziert und perfektioniert haben. Dazu gehören sowohl etablierte Routinen wie ein fester Waschrhythmus als auch Infrastrukturen im Sinne von Second-Hand-Läden, Änderungsschneidereien oder Sammelstellen für ausgediente Kleidung. Der vorliegende Beitrag verbindet die Betrachtung der Beziehung von Mensch und textilem Objekt mit einem ethnografischen Forschungsstil, der »auf ein Kennenlernen, Erforschen und Verstehen der Kulturen, in denen Menschen ihr Leben führen« abzielt, »um aus erster Hand etwas über ihre Lebenspraxis in Erfahrung zu bringen« (Thomas 2018: 1). Was Thomas hier als Lebenspraxis bezeichnet, fasse ich unter dem Begriff Alltagspraktiken: Vermeintlich triviale Tätigkeiten, die den Beforschten in vielen Fällen nicht oder zumindest nicht in ihrem Bedeutungsausmaß bewusst sind. Durch ihre Erforschung wird eine Wiederentdeckung und Bewusstwerdung des Alltäglichen und seiner Bedeutung für die Gesellschaft möglich, wie Ehn et al. ausführen:

> »It is precisely because many of these mundane activities tend to be invisible – seen as unimportant or just taken for granted – that they play such a powerful role, especially in the reproduction of society. […] By starting in the

> everyday, it is possible to find surprising connections between small matters and large issues.« (Ehn et al. 2016: 1)

Ausgehend von der Perspektive materieller Kulturforschung fragt dieser Artikel danach, wie Minimalist:innen in ihrem Alltag mit ihren Kleidungsstücken umgehen und was dies über einen minimalistischen Lebensstil aussagt.

Kleidung nimmt eine besondere Stellung in der materiellen Kulturforschung ein (Mentges 2005: 21), denn sie ist gleichzeitig haptisches Objekt und Symbol für die menschliche Identität der Trägerin oder des Trägers (Hartmann/Holecek 2011: 188). Forschungen zu Minimalismus und Kleidung als materieller Kultur existieren bisher noch nicht, ähnliche Forschungsprojekte zu Kleidung und Nachhaltigkeit finden sich aber beispielsweise in Skandinavien und Großbritannien. Ingun Grimstad Klepp und Kate Fletcher haben 2017 mit *Opening up the Wardrobe* ein auf *Wardrobe Studies* fokussiertes Methodenbuch veröffentlicht, in dem Wissenschaftler:innen mit ähnlichen Forschungsschwerpunkten vorgestellt werden. Der Kleiderschrank ist dabei in seiner Bedeutung immer beides: einerseits Möbelstück, andererseits eine Sammlung von Kleidungsstücken. Als Ort der Repräsentation sozialer Zugehörigkeiten und als Intimitätsraum lagert hier »Textiles aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Kleidung [sic] die verbunden war und ist mit Utopien, Hoffnungen und Potentialitäten« (Haller 2018: 200). Das kann beispielsweise die Lieblingsjeans aus der Jugendzeit sein, verbunden mit der Hoffnung, irgendwann wieder hineinzupassen, oder ein Hochzeitskleid, das im Schrank darauf wartet, dass der oder die passende Partner:in dazu gefunden wird.

Kleiderschränke sehen bei Minimalist:innen ganz unterschiedlich aus. Neben den typischen Schränken finden sich verschiedenste Arten von Kleideraufbewahrung, wie zum Beispiel Kommoden, offene Regalsysteme mit Boxen oder Kleiderstangen. Die von mir verwendete Forschungsmethode, das Kleiderschrankinterview, stellt das Materielle in den Fokus und setzt es in Bezug zu den Träger:innen (vgl. Klepp/Bjerck 2014: 373). Angelehnt an die bereits 1951 durchgeführten Inventarisierungen von Alltagsgegenständen in dem ungarischen Dorf Átány durch die Volkskundler:innen Edit Fél und Tamás Hofer (1972) habe ich die Kleiderschrankinterviews als eine Kombination aus qualitativem Interview, Kleiderschrankinventarisierung, Fotoaufnahmen und Beobachtungen des tatsächlichen Umgangs mit den Kleidungsstücken durchgeführt. Als essenziell erwies sich dabei die erinnerungsstimulierende Nähe und haptische Interaktion mit der Kleidung durch die Interviewten.

Anhand von Einblicken in die Kleiderschränke der Minimalist:innen konnten die jeweiligen Alltagspraktiken nicht nur verbal aufgenommen, sondern ihre Spuren in und auf der Kleidung beobachtet werden. Die für diesen Beitrag interviewten Personen haben eine Gemeinsamkeit: Sie begreifen sich als Minimalist:innen oder als in einem minimalistischen Prozess befindlich. Ich möchte kein Bild von »der Minimalistin« vermitteln, sondern anhand von drei Beispielen – Selma (Pseudonym), Michael Klumb und Lia Eberli – die Bandbreite textiler Alltagspraktiken im Rahmen eines minimalistischen Lebensstils darstellen. Die textilminimalistischen Praktiken führe ich nach drei Bereichen getrennt auf, die einen minimalistischen Prozess charakterisieren: Reduzieren und Umorganisieren, Verlängerung der Nutzungsdauer sowie Konsummuster. Im Mittelpunkt stehen dabei erstens die Prozesshaftigkeit des minimalistischen Lebensstils, zweitens die Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken und drittens die Verbindung von minimalistischen Alltagspraktiken und nachhaltigem Handeln. Der Beitrag endet mit einem Vergleich zwischen gesellschaftlich und medial vermittelten Bildern von Minimalismus und den von mir beobachteten minimalistischen Alltagspraktiken sowie deren mögliche Auswirkungen.

Textile Alltagspraktiken und drei Fallbeispiele

Konsum ist entgegen der alltagssprachlichen Bedeutung nicht nur das Kaufen und Verkaufen von Gegenständen. In der materiellen Kulturforschung fallen unter den Konsumvorgang alle Praktiken, die mit der Beschaffung, dem Ge- und Verbrauchen bzw. Nutzen sowie mit der Entsorgung von Objekten zu tun haben (Wiswede 2000: 24). Hier betrachte ich die textilen Alltagspraktiken eingeteilt nach drei Bereichen, die den minimalistischen Prozess der meisten interviewten Minimalist:innen charakterisieren:

- das Reduzieren und Umorganisieren des eigenen Besitzes,
- Handlungen zur Verlängerung der Nutzungsdauer
- sowie Konsummuster wie der klassische Kauf.

Es handelt sich hierbei um Bereiche, die nicht unbedingt zeitlich aufeinander folgen müssen, sondern sich überschneiden können, und mit denen sich Minimalist:innen für gewöhnlich immer wieder beschäftigen. Jaeger-Erben et al. fassen unter Konsummuster auch Tätigkeiten »wie Tauschen und Tei-

len, Verschenken und Leihen, Nutzen statt Besitzen, Selbermachen und Wiederaufwerten oder Reparieren« (Jaeger-Erben et al. 2017: 9 f.) als Alternativen zum Kauf als monetärem Warentausch. Diese Praktiken spielen im vorliegenden Artikel ebenfalls eine Rolle, Wiederaufwerten und Reparieren wurden allerdings den Handlungen zur Verlängerung der Nutzungsdauer zugeordnet. Die mit diesen Bereichen verbundenen Praktiken werden vermutlich von allen Menschen teilweise umgesetzt. An den folgenden drei Beispielen möchte ich jedoch zeigen, dass ein minimalistischer Lebensstil zu einer stärkeren Bewusstwerdung und damit einem zielbewussteren Einsatz der jeweiligen Praktiken führen kann.

Selma: Wiederaneignung des eigenen Kleiderschranks

Zum Zeitpunkt des ersten Interviews ist Selma 21 Jahre alt und studiert an einer Musikhochschule. Ich traf sie im Abstand von vierzehn Monaten in zwei verschiedenen Wohnheimzimmern in Hannover. Etwa zehn Jahre zuvor war sie über ihre Cousine mit der, wie sie sagt, »Umwelt-Nachhaltigkeits-Schiene« in Kontakt gekommen. Ihre Mutter hatte eine anthroposophische Schule besucht und war einige Jahre zuvor verstorben. Nach ihrem Auszug aus dem Elternhaus fühlte Selma sich durch ihren Besitz belastet und begann auszusortieren. Im Minimalismus-Kontext erkennt sie sich wieder und sieht Minimalismus als einen Prozess, der in vielen ihrer Lebensbereiche wirkt, von materiellen Gegenständen über Ernährung und musikalischer Praxis bis hin zur Spiritualität.

Reduzieren und Umorganisieren: Prozesshaftigkeit, Funktionalisierung und Personalisierung

Anhand der zwei Kleiderschrank-Interviews mit Selma wird eines besonders deutlich: Der zum Interviewzeitpunkt aktuelle Zustand ist nur eine Momentaufnahme, die sich kurze Zeit später schon wieder grundlegend verändert haben kann. Dies bezeichne ich als Prozesshaftigkeit eines minimalistischen Lebensstils. Zum Zeitpunkt des ersten Interviews beschreibt Selma ihren Schrank als zwei Kleiderschränke in einem. Nach dem Tod ihrer Mutter habe sie viele ihrer Kleidungsstücke übernommen und gleichzeitig aussortierte Kleidungsstücke aus Verwandtschaft und Bekanntenkreis angeboten bekommen. Der Wunsch auszusortieren entstand, weil sie »einfach viel, viel zu viel hatte« (Interview mit Selma vom 03.05.2018). Dafür musste sie sich mit den zum Teil eigenhändig hergestellten Kleidungsstücken ihrer Mutter

und den daran gebundenen Erinnerungen auseinandersetzen und erkennen, dass sie die materiellen Gegenstände nicht braucht, um die Erinnerungen zu erhalten. Bei meinem zweiten Besuch fiel mir sofort die deutlich sichtbare Veränderung in ihrem Kleiderschrank auf: Dominierte vorher Kleidung, die bis zu vierzig Jahre alt war, fanden sich vierzehn Monate später einige neu erworbene öko-faire Kleidungsstücke aus Naturmaterialien in ihrem Kleiderschrank. Im Zeitraum zwischen den Interviews hatte sie alte Kleidungsstücke umbewertet und ihren Kleiderschrank einem Prozess der Funktionalisierung und Personalisierung unterzogen: Statt Ästhetik-Empfinden und Erinnerungsmanifestation bewertete sie nun danach, was sie tragen möchte und womit sie sich wohlfühlt. Darauf deuteten auch die in einer Änderungsschneiderei umgeänderten und eigenhändig umgefärbten Kleidungsstücke hin. Auch die Farbstruktur in ihrem Schrank hatte sich verändert: Das meiste Gemusterte war verschwunden, geblieben waren vorrangig einfarbige Kleidungsstücke in marineblau, schwarz und grün. Durch die zusätzliche Beachtung der Kombinierbarkeit der einzelnen Farben hat Selma für sich eine reduzierte, individuelle Garderobe entwickelt, die an ihre Bedürfnisse angepasst ist, und deren Einzelteile sie regelmäßig und gerne trägt. Dies beschreibt das grundlegende Konzept der Capsule Wardrobe, einer Basisgarderobe, die sich aus einer begrenzten Anzahl miteinander kombinierbarer Kleidungsstücke zusammensetzt. Aus ihr können Outfits für alle Anlässe zusammengestellt werden (vgl. Strebinger 2019). Im Anschluss an das zweite Interview beschreibt Selma in einer E-Mail neuerliche Veränderungen vor einem bevorstehenden Umzug:

> »Und Kleider und Röcke gibt's nur noch 5 Stück, wobei ich sie mir alle Stück für Stück selber erworben hatte. Es war eine Befreiung, nichts mehr von V.'s [Mutter] Kleidern und Röcken in meinem Schrank hängen zu haben. Von ihrem Schmuck habe ich mich gelöst und ihn Oxfam vermacht. Manche Tücher sind auch mitgewandert!« (E-Mail von Selma vom 04.08.2019)

Konsummuster und Verlängerung der Nutzungsdauer: Naturmaterialien und Pflegeroutinen

Selma hat im Verlauf ihres Reduktions- und Funktionalisierungsprozesses Kriterien entwickelt, nach denen sie Kleidung auswählt. Sie achtet auf ökologische Produktion und fairen Handel sowie die Verwendung hochwertiger Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen und Wolle, während sie synthetische Stoffe ablehnt. Zur Verlängerung der Nutzungsdauer ihrer Kleidungs-

stücke hat Selma spezifische Pflegeroutinen etabliert, um die zum Teil über Jahrzehnte weitergegebene Kleidung aus ihrer Familie, aber auch hochpreisig erworbene Kleidung möglichst langfristig zu erhalten. Ein besonderes Augenmerk legt sie dabei auf die Abwehr von Motten, wofür sie chemisches Mottenpapier in Kombination mit den »guten, alten, bekannten« Lavendelsäckchen nutzt. Grund dafür ist die Kombination aus viel potenzieller Nahrung für Motten in Form von Kleidungsstücken aus reiner Wolle oder Schals aus Seide in ihrem Kleiderschrank und prägenden Erfahrungen in ihrem Elternhaus:

> »Unser Haus war irgendwann ziemlich ›mottich‹ (…) [so]dass ich dann erst mal alles in die Gefriertruhe gesteckt habe, um die Motteneier abzutöten. Und dann, als ich es wieder rausgeholt habe, das, was noch in Ordnung war, jetzt anders versuche zu schützen.« (Interview mit Selma vom 03.05.2018)

Selma schützt ihre Kleidungsstücke darüber hinaus, indem sie sie in einen zusätzlichen Beutel verpackt, wenn sie verreist. Sie putzt regelmäßig ihre Schuhe und lässt sie beim Schuster neu besohlen. Ihre Schals faltet sie immer nach dem gleichen Faltmuster, um deren Lebensdauer zu verlängern.

Michael Klumb: Einfarbigkeit und Pragmatismus

Michael Klumb bloggt seit 2011 auf www.minimalismus-leben.de zu seinem persönlichen minimalistischen Prozess. Er hat die Entstehung der deutschsprachigen Minimalismus-Szene aktiv begleitet: »Das Witzige war ja, in der Zeit, wo ich damit angefangen habe, gab es nichts. […] Es gab vier amerikanische Blogs und es gab fünf Blogs in Deutschland und dann ging das so langsam los« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Der zum Interviewzeitpunkt 36-Jährige arbeitet im IT-Bereich und organisiert neben dem monatlichen Minimalismus-Stammtisch in Köln auch die deutschsprachige Minimalismus-Konferenz *MinimalKon*. Durch dieses Engagement und seinen Blog ist Michael nicht nur in der deutschen Minimalismus-Szene vernetzt und bekannt, sondern auch über Beiträge in Fernsehen, Radio und Zeitung. Ich traf Michael für das gemeinsame Interview in seiner Einzimmerwohnung in einer nordrhein-westfälischen Großstadt. Michaels Garderobe besteht aus zwei Jeans, zwei Kapuzenjacken, etwa zehn schlichten schwarzen T-Shirts und drei Polo-Shirts. Zusätzlich besitzt er zwei Jacken, einige Anzüge und Hemden für Messebesuche und besondere Anlässe.

Reduzieren und Umorganisieren: Eintönigkeit und Brüche

Michaels Präferenzen für Oberbekleidung verlaufen phasenweise: Nach T-Shirts mit humorvollen Aufdrucken folgte eine Polo-Shirt-Phase, seit etwa vier Jahren dominieren nun die schlichten schwarzen T-Shirts. Kurz vor unserem Interview hatte er drei Polo-Shirts erworben und beim darauffolgenden Minimalismus-Stammtisch eine Überraschung erlebt: »Da haben die Leute gesagt: ›Oooh, du bist ja gut angezogen!‹ Und ich hatte halt anstatt ein T-Shirt mal ein Polo-Shirt an und den Leuten ist es halt direkt aufgefallen« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Auch der Farbwechsel auf ein blaues T-Shirt habe die Menschen »regelrecht geflasht«. Beim Betrachten seines Kleiderschranks fällt das besagte T-Shirt direkt ins Auge. Insgesamt freut er sich darüber, dass ihm alles gefällt und zusammenpasst, auch wenn er blind in den Schrank greift: »Dann ziehst du dein schwarzes T-Shirt an und irgendwie Jeans, Sneaker und Jackett drüber und das ist immer cool so, egal wo und wann« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Michael hat damit eine noch reduziertere Capsule Wardrobe etabliert als Selma.

Reduzieren und Umorganisieren; Verlängerung der Nutzungsdauer: Flicken und Spenden

Michaels Tante flickt dessen Hosen oder näht sie um. Wenn das Kleidungsstück erneut geflickt werden müsste, wird es von ihm meist gegen ein neues ausgetauscht. Den Konsum neuer Kleidung rechtfertigt er mit der geringen Menge in seinem Kleiderschrank, »weil ich dann sage: Okay, ich habe eh aktuell nur zwei Jeans und wenn die dann mal komplett durch sind, dann ist es auch in Ordnung, dass ich mir zwei neue kaufe« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Nicht mehr Tragbares wirft er in den Restmüll, aussortierte Kleidung bringt er in den Second-Hand-Laden oder zu Altkleidercontainern städtischer Betreiber. Seine Hoffnung ist, dass andere Menschen seine Kleidung bis zum Ende ihrer textilen Lebensspanne weitertragen, insbesondere Personen, »die sich das nicht leisten können und die da auch dankbar für sind oder die ganz klar sagen, okay, ich bin eher der Typ, ich nutze Dinge, bis sie dann gar nicht mehr gehen« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). So wie ein Buch gelesen werden wolle und es »ziemlich egoistisch [sei] zu sagen, das les ich jetzt alleine und stell das bei mir in den Schrank« wolle Kleidung ihm zufolge getragen werden.

Konsummuster: Mehrfachkäufe und eingeschränkte Auswahl

Michael bezeichnet sich selbst als pragmatisch bei der Auswahl von Kleidung. Er hat bestimmte preisliche »Schmerzgrenzen«, die er nicht überschreitet. Wenn Passform, Sitz und Haltbarkeit stimmen, kauft er die gleichen Produkte gern mehrfach, »also dieselbe Marke, derselbe Schnitt und derselbe Hersteller, […] wenn ich was gefunden hab, mit dem ich dann zufrieden bin, dann bleib ich da tendenziell auch bei« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Der Konsum von Kleidung wird von vielen Minimalist:innen generell eher als notwendiges Übel denn als beliebte Freizeitaktivität bewertet. Daher machen sich die meisten Interviewpartner:innen nur auf die Suche nach etwas Neuem, wenn ein altes Kleidungsstück aussortiert wird, weil es irreparabel kaputt, ungeliebt oder unpassend für das Garderobenschema ist. Als Schwierigkeit bei der Auswahl seiner Kleidung benennt Michael seine über XL hinausgehende Kleidergröße, die nicht jeder Laden im Sortiment führe, wie beispielsweise viele Hersteller öko-fairer Mode. Daher sei er froh, wenn er Basic-Teile findet, die ihm passen und mehrere Waschgänge überstehen, ohne einzulaufen. In seiner Garderobe befindet sich eine im Camouflage-Stil gemusterte Kapuzenjacke, deren Kauf er als »der Größe geschuldet« beschreibt und die er erworben hat, obwohl sie Fussel auf die schwarzen T-Shirts überträgt und sich ästhetisch von der restlichen Garderobe abhebt. Dieses Beispiel verdeutlicht die Problematik eines mangelnden Angebots in bestimmten Kleidergrößen, obwohl es eigentlich Nachfrage gäbe, wie Kaori O'Connor am Beispiel von Alltagskleidung aus Lycra aufzeigt (O'Connor 2011: 1 f.). Ein weiteres Auswahlkriterium stellt für Michael die Praktikabilität im Alltag dar: Er favorisiert Kapuzenpullover mit Reißverschluss gegenüber Pullovern, da diese schneller an- und auszuziehen sind, sowie bügelfreie Hemden, die nur ein minimales Maß an Pflege benötigen.

Lia Eberli: Nachhaltigkeitsbewusstsein und Vorbildfunktion

Zum Interviewzeitpunkt ist Lia 23 Jahre alt, studiert soziale Arbeit und wohnt mit ihrem Partner und ihrem Sohn in einer Dreizimmerwohnung in München. Seit 2015 beschäftigt sie sich mit Minimalismus und dadurch auch mit Nachhaltigkeit. Schon in ihrer Kindheit hätten sie und ihre Schwester regelmäßig »Dinge rauswerfen« gespielt und das Aussortierte an die kleine Schwester weitergegeben. Lias Kleidung passt in eine Schublade der IKEA-

Kommode MALM[1] und wird von ihr als »Extreme Minimalist Wardrobe« bezeichnet (vgl. Eberli 2020). Zum Interviewzeitpunkt besitzt sie eine Jeans und eine Leggins, drei T-Shirts, ein Wollshirt, drei Pullover, zwei kurze Hosen, einen Bikini, ein Paar Handschuhe, zwei Schals, eine Mütze, eine Regenjacke, eine Schnee- und eine Regenhose, drei Paar Schuhe, Socken und Unterwäsche. Bis 2019 bloggte sie auf Lulalia (www.blog.lulalia.de), heute teilt sie ihre Gedanken zu Minimalismus und Nachhaltigkeit auf ihrem Instagram- und You-Tube-Kanal unter dem Namen ecofriend.lia (www.instagram.com/ecofriend.lia/; www.youtube.com/c/ecofriendlia).

Verlängerung der Nutzungsdauer: Waschroutine

So wie einige andere Interviewte hat Lia eine Waschroutine entwickelt, die auf die vorhandene Menge an Kleidung, ihr Trageverhalten und ihre Hygienevorstellungen angepasst ist. Lias Waschroutine ist geprägt von Ressourceneinsparung auf verschiedenen Ebenen: Sie wäscht nur bei voller Waschtrommel und vergleichsweise selten – einmal alle fünf Tage für einen Drei-Personen-Haushalt. Außerdem versucht sie den Übergang umweltschädlicher Stoffe ins Wasser zu vermeiden und wäscht daher Kleidung mit Synthetikanteilen in einem speziellen Säckchen, das Mikroplastik auffangen soll. Sie wäscht mit Rosskastanien, ein Trend, der sich in verschiedenen Interviews wiederfindet, und parallel dazu auf vielen Blogs zum Thema Nachhaltigkeit und Minimalismus nachvollzogen werden kann (vgl. beispielsweise Smarticular o. J.). Wenn ihre Kastanienvorräte aufgebraucht sind, verwendet Lia für gewöhnlich Ökowaschmittel in Papierverpackung mit möglichst wenigen Tensiden. Der Problematik eines unangenehmen Waschmaschinengeruchs begegnet sie mit dem Einsatz von Hausmitteln, wie beispielsweise Backpulver, und einer gelegentlichen 60 °C-Wäsche von Bettwäsche, Handtüchern und Putzlappen. Dadurch, dass sie nur eine Jeanshose besitzt, plant sie den Waschzeitpunkt so, dass sie sich am darauffolgenden Tag im Warmen aufhalten kann.

1 Es handelt sich dabei um das Möbelstück, das ich während der Kleiderschrankinterviews am häufigsten in den minimalistischen Haushalten vorgefunden habe. Fünf Personen hatten exakt dieses Modell in ihrer Wohnung, viele weitere eine ähnliche Art von Kommode für ihre Kleideraufbewahrung. Andere Möbelstücke stellten Schränke verschiedener Größe, Kleiderstangen oder ein offenes Regal mit Schubfächern bzw. Boxen dar.

Verlängerung der Nutzungsdauer: Nähprojekte und Recyclingstrategien

Lia trägt Kleidungsstücke mit kleinen Löchern unverändert weiter, größere Löcher werden von ihr repariert. Sie näht von Hand, die entsprechenden Handarbeitsfähigkeiten hat sie in der Waldorfschule erlernt. Es fällt ihr schwer, zu definieren, wann sie ihre Kleidung für nicht mehr reparabel hält, »wann das Loch groß genug ist, dass ich es tatsächlich wegtue« (Interview mit Lia vom 10.04.2019). Die Definition dieses Moments kann sehr unterschiedlich ausfallen: Für die einen werden Kleidungsstücke, die ein kleines Loch aufweisen, untragbar, andere tragen ein Kleidungsstück so lange, »bis es auseinanderfällt«. Mehrere von Lias Kleidungsstücken weisen Reparaturspuren auf, wie ihr Pullover mit geflickten Bündchen. Sie beschreibt am Beispiel ihrer langen Unterhose, dass ihr eine ästhetisch ansprechende Reparatur nicht wichtig sei, sondern es ihr vorrangig um die wiederhergestellte Funktionalität durch die Reparatur gehe. Lia hat sich auch im Visible Mending (vgl. Derwanz 2020) probiert, eine Art der Reparatur, deren Ziel das kunstvolle Sichtbarmachen dieser Reparaturstellen und der damit zusammenhängenden Nutzungsdauer der Kleidung ist:

> »Ich war mittelmäßig zufrieden, aber ich würde es auf jeden Fall wieder machen, wenn wieder eine Jeans an den Knien kaputt geht, weil ich es eine super coole Sache finde.« (Interview mit Lia vom 10.04.2019)

Sie schneidet kaputte Kleidung auseinander und fertigt daraus neue Stücke oder näht Mützen für ihren Sohn. Für Reparaturfälle bewahrt Lia Stoffreste auf, gibt diese aber auch an andere Personen weiter, um nicht entgegen dem minimalistischen Haushalten eine zu große Menge anzusammeln. Kaputte Kleidung, zu der sie keine Recycling-Idee hat, bringt sie zu Altkleidercontainern, deren Betreiber:innen sie eigentlich nicht unterstützen möchte, von denen sie sich aber erhofft, dass sie Textilien fachgerecht recyceln können.[2]

---

2 Wie viele andere Interviewte glaubt Lia, dass diese Kleidung in Länder des globalen Südens (meist wird generisch vom afrikanischen Kontinent gesprochen) exportiert wird und dortige Textilmärkte zerstört. Diese weitverbreitete Kritik hat ihren Ursprung in den Bemühungen von Entwicklungsorganisationen in den 1990er-Jahren, die den Export eindämmen wollten. Mittlerweile sind Hunderttausende Arbeitsplätze von Händler:innen und Schneider:innen daran gebunden, die sich mithilfe aussortierter europäischer Kleidung eine eigene Existenz aufgebaut haben(siehe dazu Tranberg Hansen 2000).

Konsummuster: Gebrauchte Kleidung und Vorbildfunktion

Sieht Lia einen Bedarf an einem weiteren Kleidungsstück, wie einer zweiten Jeans, sucht sie danach in Second-Hand-Läden und auf Kleidertauschpartys. Dadurch kommt sie mit nur wenigen Ausnahmefällen – im Bereich Unterwäsche und Schuhe – ohne den Neukauf von Kleidung aus. Lia empfindet sich als potenzielles Vorbild für andere Menschen und vermeidet daher Kleidung mit Markennamen oder bekannten Erkennungszeichen, die andere zum Neukauf anregen könnten. Als Beispiel nennt sie die charakteristische Form der hinteren Hosentaschen von H&M-Jeans, die sie meidet, um nicht zum Konsum in Fast-Fashion-Geschäften anzuregen.

Prozesshaftigkeit, die Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken und nachhaltiges Handeln im Rahmen eines minimalistischen Lebensstils

Dieser Beitrag zeigt exemplarisch auf, welche textilen Alltagspraktiken Minimalist:innen ausüben und welche Schlüsse daraus über einen minimalistischen Lebensstil gezogen werden können. Zur Betrachtung der Praktiken habe ich diese in die Bereiche Reduzieren und Umorganisieren, Nutzungsdauer verlängern und Konsummuster eingeteilt. Insbesondere anhand der Veränderung von Selmas Kleiderschrank habe ich gezeigt, dass es sich bei Minimalismus um einen nie abgeschlossenen, persönlichen Prozess handelt. So etablieren und transformieren sich alltägliche Praktiken im Spannungsfeld von sozialen Strukturen und individuellen Bedürfnissen. Minimalist:innen befinden sich auf der Suche nach dem »guten Leben«, möchten Vorbild, Weltretter:in oder sparsam sein und sich weniger belastet fühlen. Auch wenn sich ihr Haushalt visuell und ästhetisch zum Teil nicht von ›gewöhnlichen‹ Haushalten abhebt, so setzen sie sich doch bewusst mit ihrer Beziehung zu ihren Gegenständen und ihrem Lebensstil auseinander, gestalten diese aktiv mit und passen ihre Alltagspraktiken daran an.

Reduzieren und Umorganisieren: Kombinierbarkeit, Funktionalisierung und Weitergabekriterien

Kombinierbarkeit spielt bei den individualisierten Garderoben aller drei Minimalist:innen eine Rolle. Bei Selma fungiert sie als Kriterium zum Aussortieren und Loslassen von mit Erinnerungen belegten Kleidungsstücken. Bei

Michael stellt sie das Grundprinzip für seine Garderobe dar, sowohl was den Farbton als auch die Art des Kleidungsstückes angeht: Egal, was er auswählt, alles passt zusammen. Das liegt daran, dass er seine Auswahlmöglichkeiten stark eingeschränkt hat und dadurch Kleidungsstücke gleicher oder sehr ähnlicher Art und Farbe besitzt. Durch die begrenzte Anzahl an Kleidungsstücken in Lias Schublade ist auch sie auf die Kombinierbarkeit der einzelnen Stücke angewiesen.

Bei der prozesshaften Veränderung von Selmas Kleiderschrank findet eine Personalisierung und Funktionalisierung der Garderobe statt. Indem sie sich von Kleidungsstücken ihrer verstorbenen Mutter trennt und ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellt, schafft sie ein Repertoire, das nun zum Getragenwerden und nicht zur Erinnerungsaufbewahrung dient. Auch die Etablierung der von Michael festgelegten Standardkombination kann als Personalisierung und Funktionalisierung eingeordnet werden, die zum einen zur Individualisierung und Abgrenzung von anderen (je nach Grad der Vereinheitlichung) und zum anderen zur Vereinfachung von Auswahl-, Wasch- und Ankleideprozessen genutzt wird.

Die Weitergabe aussortierter Gegenstände ist ein Teil des Bereiches Reduzieren und Umorganisieren. Dieser Teil wird in Minimalismus-Ratgebern und auch in Marie Kondōs Aufräumratgebern oft völlig ausgelassen (zum Beispiel Kondō 2018), nimmt aber im minimalistischen Prozess häufig viel Raum und auch Zeit ein. Wie viele andere Interviewte äußert auch Michael den Wunsch, dass seine aussortierte Kleidung von anderen Menschen nach der Abgabe weiterhin genutzt wird. Häufig beruht dieser Wunsch auf einem Gefühl emotionaler Verbundenheit zu einem Kleidungsstück. Ebenso spielt die soziale Bewertung des Wegwerfens noch nutzbarer Gegenstände eine Rolle. Interessant ist an dieser Stelle, dass Michael die Verantwortung für das Tragen seiner Kleidung bis an ihr »Lebensende« an Personen abgibt, »die sich das nicht leisten können und die da auch dankbar für sind« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Diese Aussage könnte in Bezug auf Ungleichheit und soziale Schichten in Deutschland kritisch hinterfragt werden. Ich möchte die Praktik des Weitergebens aber auf globaler Ebene betrachten. Denn nicht nur in Deutschland werden Wertstoffhöfe »teilweise überrannt« (Optensteinen 2020), auch in der Überflutung der Donation Center in den USA wird die zunehmende Weitergabe alter Gegenstände an Menschen mit weniger finanziellen Möglichkeiten sichtbar. Die Kommunikations- und Kulturwissenschaftlerin Laurie Ouellette verwendet dafür die Bezeichnung »The Kondo effect«:

> »[…] this new wave of decluttering advice, of which the KonMari method has become the best-known example, is unconcerned with the exploitative labor practices underpinning the overconsumption of cheap goods or the environmental impact of this mode of production. […] In contrast to earlier concerns about waste, danshari encourages people to throw things away without guilt or concern for recycling or reuse, as these ethical responsibilities can be ›obstacles in the quest to discard.‹« (Ouellette 2019: 540)

An dieser Stelle wird die Verbindung von Aussortieren im Rahmen eines minimalistischen Lebensstils und mehr oder weniger nachhaltigem Handeln deutlich, worum es insbesondere in den folgenden beiden Bereichen textiler Alltagspraktiken gehen wird.

Nutzungsdauer verlängern: Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken

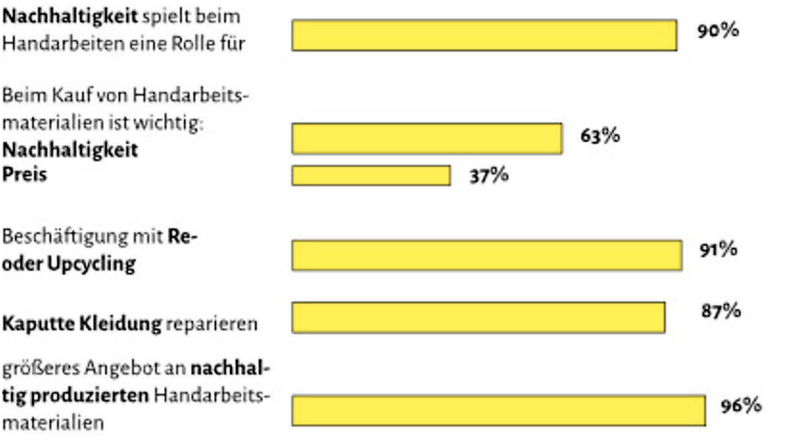
Der Bereich »Nutzungsdauer verlängern« umfasst Wasch- und Pflegepraktiken, Reparatur und Umgestaltung. Der Wunsch nach langlebiger Kleidung wird von vielen Minimalist:innen geteilt: Aufgrund des häufigen Tragens und Waschens der reduzierten Menge an Kleidungsstücken machen sich Qualitätsunterschiede und Abnutzungserscheinungen schnell bemerkbar. In diesem Sinne gewinnen materialspezifische Pflegekenntnisse, ein umfassendes Verständnis der Auswirkungen des Waschens auf die Textilien und zum Teil in Vergessenheit geratene, traditionelle Kulturtechniken im Rahmen von Reparatur und Umgestaltung wieder an Bedeutung.

Das Umweltbundesamt gibt zum Umgang mit Bekleidung die Ratschläge, Kleidung möglichst lange zu tragen und sie bei Abnutzung oder Defekten von Schneidereien oder Schustereien reparieren zu lassen (Umweltbundesamt 2019). Es wird empfohlen, die Waschmaschine mit Ausnahme von Woll- und Feinwäsche möglichst voll zu beladen, mit möglichst geringer Temperatur und sparsam dosiertem Waschmittel und ohne Weichspüler zu waschen (Umweltbundesamt 2015). Diese Empfehlungen finden wir zu großen Teilen im Alltag der hier vorgestellten Minimalist:innen wieder: Selma lässt ihre Schuhe beim Schuster neu besohlen, Kleidung in der Schneiderei reparieren oder umändern und geht vorsichtig und pfleglich mit ihren textilen Stücken um. Sie verwendet die Falttechnik ihrer Großmutter für empfindliche Schals und Tücher gemäß dem Grundsatz: »Mög es möglichst lange halten, leg es besser in dieselben Falten« (Interview mit Selma vom 03.05.2018) und ver-

wendet eine zusätzliche Schutzhülle für Kleidung beim Reisen. Lias Waschroutine entspricht den Empfehlungen des Umweltbundesamtes: Sie wäscht nur bei voller Maschine und nutzt ausschließlich ökologisches Waschmittel, bzw. ein selbst hergestelltes Mittel aus Rosskastanien. Sie repariert kaputte Kleidung eigenhändig oder gestaltet mithilfe ihrer Handarbeitskenntnisse etwas Neues daraus.

Die Trendforscher Peter Wippermann und Angela Probst-Bajak von der »Initiative Handarbeit« erklären, dass sich vor allem junge Bildungsbürger:innen seit der Jahrtausendwende Handarbeitstechniken zuwenden, weil sie sich nach etwas sehnen, »was sie selbst machen und schaffen können« (Focus Online/dpa 2012). Obwohl die Reparatur preisgünstiger Kleidung wirtschaftlich oft nicht lohnend ist, hat eine Instagram-Umfrage der Initiative Handarbeit mit rund 1.000 Befragten ergeben, dass 87 % Handarbeit nutzen, um kaputte Kleidung zu reparieren, wobei für 90 % das Thema Nachhaltigkeit dabei eine Rolle spielt (Abb. 1). Handarbeit zur Reparatur von Kleidung hat in diesem Sinne eine Umwertung erfahren: Von einer ökonomischen Notwendigkeit hin zu einer kreativen, praktischen und nachhaltigen Tätigkeit.

Abb. 1: Instagram-Umfrage der Initiative Handarbeit



Quelle: Initiative Handarbeit, eigene Erhebungen, Instagram-Umfrage, März 2020

Konsummuster: Minimalistische Alltagspraktiken und nachhaltiges Handeln

Die vorgestellten Konsummuster von Minimalist:innen hängen in vielen Fällen eng mit dem Wunsch nach einer langen Nutzungsdauer von Kleidung zusammen. Darüber hinaus sprechen die Interviewpartner:innen über ihre Unsicherheit in den Bereichen Materialkunde, Kenntnis von Qualitätsunterschieden und korrekten Pflegepraktiken einzelner Kleidungsstücke sowie ihrer Produktionsbedingungen. Folglich vertrauen viele der Minimalist:innen vorrangig auf Erfahrungswissen: Sie erwerben Stücke, die sich in Eigennutzung über eine lange Zeit bewährt haben oder die ihnen von Bekannten oder anderen Minimalist:innen empfohlen wurden, in mehrfacher Anzahl. Mehrmals wurde die unzureichende Haltbarkeit öko-fairer Kleidung in den Interviews bemängelt, was aufgrund des hohen Preises als besonders enttäuschend wahrgenommen wurde. In ihrem minimalistischen Prozess haben sich viele der Interviewten eigener Aussage zufolge intensiv mit ihren Konsummustern auseinandergesetzt und praktizieren bewussten Konsum: Erstens durchdenken sie den Erwerb zusätzlicher Kleidung im Vorhinein gründlich, zweitens versuchen sie nur so viel zu kaufen wie nötig oder entscheiden sich bewusst dagegen, und drittens basieren ihre Konsumentscheidungen auf Kriterien wie der langen Lebensdauer des Kleidungsstücks, einer ökologischen Materialproduktion oder fairen Herstellungsbedingungen. Diese Auswahlkriterien finden sich bei Lia und Selma wieder: Sie beruhen auf ihren persönlichen Werten, denn die beiden jungen Frauen möchten vorbildlich konsumieren und kein Leid in der Welt verursachen. So setzt Selma explizit auf öko-faire Kleidung und Naturmaterialien, Lia bezieht möglichst gebrauchte Kleidung über Second-Hand-Läden oder Kleidertauschpartys. Michael hingegen kauft im Rahmen seiner Möglichkeiten neu, achtet aber darauf, dass die Kleidung eine langlebige Qualität aufweist und sich im Alltag praktikabel einsetzen lässt.

Das Selbermachen sowie das unkommerzielle Teilen, Tauschen und Weitergeben von Kleidung sind Alternativen zum Neu- oder Gebrauchtkauf. Formen unkommerzieller Weitergabe von Erwachsenenkleidung an unbekannte Personen sind noch relativ neu, gewinnen aber aktuell an Verbreitung (vgl. Derwanz 2015). Die Zirkulation gebrauchter Kleidung wird als nachhaltige Strategie angepriesen (vgl. Bayrisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz o. J.), kann sich aber ins Gegenteil verkehren, sobald der kostengünstige oder -freie Erwerb von Kleidung zu einem regelmäßi-

gen Überkonsum von Kleidung führt. Das stünde im Gegensatz zu dem minimalistischen Lebensstil, den die Interviewten praktizieren.

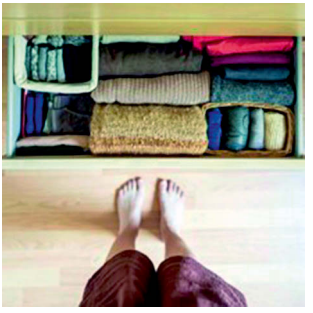
Potenziale und mediale Inszenierung eines minimalistischen Lebensstils

Minimalist:innen üben nicht zwingend nachhaltige textile Alltagspraktiken aus. Der minimalistische Prozess hat zumeist persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit anstatt eines geringeren ökologischen Fußabdrucks als Ziel. Karen Kingston schreibt in »Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags«, dass gründliches Ausmisten auch gegen Energielosigkeit, familiäre Konflikte, Übergewicht oder Depressionen helfen könne (vgl. Schäfer 2019: 55). Die Narration von Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus (2014, *The Minimalists*) kann als »Bekehrungsgeschichte« gelesen werden: Weg von Geld und beruflichem Erfolg hin zu Genügsamkeit und innerem Wachstum. Gerade am Beispiel von Selma und Lia wird sichtbar, wie nachhaltig minimalistische Alltagspraktiken ins alltägliche Leben integriert werden können. Auch bei Michael kann durch die stark reduzierte Anzahl an Kleidung und den damit verbundenen geringen Konsum von einem nachhaltigeren Umgang mit Kleidung gesprochen werden. Insgesamt stellen also die reduzierte Anzahl an Kleidung, die bewusste Verlängerung der Nutzungsdauer und die Wahl alternativer Konsummuster Nachhaltigkeitspotenziale eines minimalistischen Lebensstils dar.

Was diese Praktiken aber besonders bedeutsam macht: Minimalist:innen sind und werden immer sichtbarer in der gegenwärtigen Medienlandschaft, insbesondere den sozialen Netzwerken, Blog- und Videolandschaften. Damit verbreiten sie auch ihre Fragen und ihr spezifisches Wissen und Handeln (vgl. Chayka 2020: 37). Diese öffentlichen Darstellungen von Minimalismus sind jedoch auch in spezifische Ästhetiken und Medienpraktiken eingebettet. Bei der Betrachtung der Minimalist:innen und ihres alltäglichen Umgangs mit Kleidung wird deutlich, dass sich »Instagram-Minimalismus« von realen Haushalten durch seine Inszenierung unterscheidet. Kyle Chayka beschreibt den minimalistischen Stil, insbesondere auf Instagram und Pinterest, als »clean white subway tile, furniture in the style of Scandinavian mid-century modern, and clothing made of organic fabrics from brands that promised you would only ever need to buy one of each piece« (Chayka 2020: 4). Konkret sichtbar wird diese Inszenierung (und die bereits erwähnte Prozesshaftigkeit und

ständig mögliche Veränderung des aktuellen Zustands) an einem Instagram-Post von Lia vom 29.06.2020 (Abb. 2) und damit etwa ein Jahr nach unserem Interviewtermin im Vergleich mit dem von mir aufgenommenen Foto von ihrer Kleiderschublade (Abb. 3).

Abb. 2 (links): Instagram-Post von Lia, 29.06.2020;
Abb. 3 (rechts): Lias Kleidungs-Schublade, 10.04.2019



Laurie Ouellette beschreibt die Haushalte aus Marie Kondōs Netflix-Aufräum-Serie als »ordinary, and sometimes drab, filled with unremarkable furniture, mass-produced decorations, and of course, piles of papers, boxes and bins« (Ouellette 2019: 544). Auch die von mir besuchten Haushalte können größtenteils als »gewöhnlich« beschrieben werden, oft mit IKEA-Möbeln eingerichtet und nicht auf den ersten Blick als minimalistischer Haushalt zu erkennen.

Die so inszenierten Minimalismus-Strategien, zum Beispiel in Ratgeberbüchern (wie Jachmann 2017, Bronowski & Holtzheimer 2018, Sasaki 2018), Podcasts, Instagram-Posts oder Online-Kursen, finden aber nicht nur ihren Weg in die Medienlandschaft, sondern können Verbraucher:innen über einen alltagstauglichen, nachhaltigeren Lebensstil informieren. Diese Sichtbarkeit des Phänomens Minimalismus könnte dazu führen, dass die Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken, die bewusste Auseinandersetzung mit mangelnder Produktqualität im Rahmen von Fast Fashion und die Nachhaltigkeitspotenziale von Alltagspraktiken ein Stück weit in den gesellschaftlichen Fokus rücken.

Literatur & Quellen

Bayrisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (o. J.): Nachhaltig konsumieren – Gebraucht kaufen und verkaufen. https://www.stmuv.bayern.de/themen/verbraucherinformation/nachhaltig_konsumieren/gebraucht_kaufen_und_verkaufen.htm [zuletzt abgerufen am 09.05.2021].

Bronowski, Anna / Holtzheimer, Juliana (2018): Minimal Fashion. Den eigenen Stil finden, Kleidung bewusst einkaufen und clever kombinieren. München: Dorling Kindersley.

Chayka, Kyle (2020): The Longing for Less. Living With Minimalism. New York: Bloomsbury.

Derwanz, Heike (2015): Teilen, tauschen, helfen? Zur urbanen Kollektivnutzung von Kleidung. In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde, 118 (3/4), 255–276.

Derwanz, Heike (2020): Protest im Fast-Fashion-Alltag. Visible Mending als textile Intervention. In: FKW//Zeitschrift für Geschlechterforschung und visuelle Kultur, 68, 116–129.

Eberli, Lia (13.01.2020): Extreme Minimalist Wardrobe – Sustainable 4 Season Capsule Wardrobe. https://www.youtube.com/watch?v=-pNY2kTXX1U [zuletzt abgerufen am 12.05.2020].

Ehn, Billy / Löfgren, Orvar / Wilk, Richard (2016): Exploring Everyday Life. Strategies for Ethnography and Cultural Analysis. Lanham u. a.: Rowman & Littlefield.

Fél, Edit / Hofer, Tamás (1972): Bäuerliche Denkweise in Wirtschaft und Haushalt. Eine ethnographische Untersuchung über das ungarische Dorf Átány. Göttingen: Schwartz & Co.

Fields Millburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2014): Everything That Remains. A Memoir by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical Press.

Focus Online / dpa (16.10.2012): Eine gute Masche – Stricken ist wieder in. https://www.focus.de/kultur/mode/mode-eine-gute-masche-stricken-ist-wieder-in_aid_839523.html [zuletzt abgerufen am 13.05.2020].

Haller, Melanie (2018): Kleiderschrank. In: Schreiber, Verena / Hasse, Jürgen (Hg.): Räume der Kindheit. Bielefeld: transcript. 198–203.

Hartmann, Andreas / Holecek, Julia (2011): Stoffe der Erinnerung. Notizen über das vestimentäre Gedächtnis. In: Hartmann, Andreas / Höher, Peter / Cantauw, Christiane / Meiners, Uwe / Meyer, Silke (Hg.): Die Macht

der Dinge. Symbolische Kommunikation und kulturelles Handeln. New York: Waxmann. 187–194.

Jachmann, Lina (2017): Einfach Leben. Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil. München: Knesebeck.

Jaeger-Erben, Melanie / Rückert-John, Jana / Schäfer, Martina (2017): Soziale Innovationen für nachhaltigen Konsum. Wissenschaftliche Perspektiven, Strategien der Förderung und gelebte Praxis. In: Jaeger-Erben, Melanie / Rückert-John, Jana / Schäfer, Martina (Hg.): Soziale Innovationen für nachhaltigen Konsum, Innovation und Gesellschaft. Wiesbaden: Springer. 9–22.

Klepp, Ingun Grimstad / Bjerck, Mari (2014): A Methodological Approach to the Materiality of Clothing. Wardrobe Studies. In: International Journal of Social Research Methodology, 17 (4), 373–386.

Klepp, Ingun Grimstad / Fletcher, Kate (Hg.) (2017): Opening up the Wardrobe. A Methods Book. Oslo: Novus.

Kondō, Marie (2018): Das große Magic-Cleaning-Buch. Über das Glück des Aufräumens. Reinbek: Rowohlt.

Mentges, Gabriele (Hg.) (2005): Kulturanthropologie des Textilen. Berlin: Ebersbach.

O'Connor, Kaori (2011): Lycra. How a Fiber Shaped America. New York / London: Routledge.

Optensteinen, Charlene (17.04.2020): Warum Sie jetzt nicht willkürlich ausmisten sollten. https://www.spiegel.de/stil/ausmisten-und-corona-warum-sie-jetzt-nicht-willkuerlich-aussortieren-sollten-a-d977b4fc-0131-4b13-b7e5-8291f1d383ad [zuletzt abgerufen am 14.05.2020].

Ouellette, Laurie (2019): Spark Joy? Compulsory Happiness and the Feminist Politics of DeCluttering. In: Culture Unbound, 11 (3-4), 534–550.

Sasaki, Fumio (2018): Das kann doch weg! Das befreiende Gefühl mit weniger zu leben. 55 Tipps für einen minimalistischen Lebensstil. München: Integral.

Schäfer, Anette (2019): Ausmisten für die Seele. In: Psychologie Heute compact »Vom Glück des Weniger«, 58, 54–57.

Smarticular (o. J.): Waschmittel aus Kastanien herstellen. https://www.smarticular.net/waschmittel-aus-kastanien-herstellen/ [zuletzt abgerufen am 13.05.2020].

Strebinger, Verena (2019): Von Farbfächern und Standardkombinationen. Alltagspraktiken im Rahmen von Capsule Wardrobe. In: kuckuck. notizen zur alltagskultur, 34/2, 40–43.

Thomas, Stefan (2018): Ethnografie. Eine Einführung. Wiesbaden: Springer.
Tranberg Hansen, Karen (2000): Salaula. The World of Secondhand Clothing and Zambia. Chicago: University of Chicago Press.
Umweltbundesamt (10.04.2015): Wäsche waschen, Waschmittel. https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/waesche-waschen-waschmittel [zuletzt abgerufen am 14.05.2020].
Umweltbundesamt (05.06.2019): Bekleidung. https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung [zuletzt abgerufen am 14.05.2020].
Wiswede, Günter (2000): Konsumsoziologie – Eine vergessene Disziplin. In: Rosenkranz Doris / Schneider, Norbert F. (Hg.): Konsum. Soziologische, ökonomische und psychologische Perspektiven. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Instagram-Umfrage der Initiative Handarbeit. https://initiative-handarbeit.de/presse/presseinformation-maerz-2020 [zuletzt abgerufen am 28.07.2020].
Abb. 2: Instagram-Post von Lia, 29.06.2020. https://www.instagram.com/p/CCBSd5xiNNl [zuletzt abgerufen am 28.07.2020].
Abb. 3: Lias Kleidungs-Schublade, 10.04.2019. Foto: Verena Strebinger.

Rückzug als Fortschrittsutopie
Kulturpsychologische Anmerkungen zum Minimalismus

Herbert Fitzek (Kulturpsychologie)

Zweifellos ist der Minimalismus – verstanden als selbstgewählte Konzentration auf das wesentliche Rüstzeug der Lebenswelt – eine bedeutende und vielversprechende Bewegung gegen die Gleichgültigkeits- und Überflussgesellschaft. Er bildet zusammen mit Phänomenen wie Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Solidarität mit Benachteiligten und Schutzbedürftigen ein aktuelles Gegengewicht gegen fortschrittsbesessene Gefährdungen einer offenen Gesellschaft (Welzer 2020). Aber neu und originell ist das minimalistische Denken nicht. Beim Verzicht auf Konsum und überflüssigen Luxus handelt es sich um eine historisch immer präsente Gegenrichtung gegen Verkehrungszüge der genauso alten und im Kern überaus menschlichen Sehnsucht nach Mehr-Werden über die Grenzen des Lebensnotwendigen hinaus, nach Schmuck, Üppigkeit und frei verfügbaren Ressourcen (Schulze 1992).

Ein psychologisches Konzept, das die Bedeutung des kulturellen Rahmens für das Befinden der Menschen in ihrer Lebenswelt betont, wird sich mit dem Phänomen des Minimalismus in zweifacher Weise auseinandersetzen. Aus der Perspektive der Kulturpsychologie ist zunächst der kulturelle Rahmen selbst zu bestimmen: Als psychologisches Profil einer Gegenwartskultur, die sich von jahrhundertealten Fortschrittssehnsüchten zurückzieht und den Rückzug im Gegenzug selbst als Fortschrittsutopie installiert (vgl. Fitzek 2003, Strasser 2015). Daneben können in der Gegenwartskultur Projekte verortet werden, in welchen sich der Rückzug konkret manifestiert und die als Erscheinungsformen von Minimalismus empirisch geprüft werden können (vgl. Salber 1989, Fitzek 1999).

Das Setzen auf Rückzug als Fortschritt wird daher zunächst als ein Kennzeichen der Gegenwartskultur erläutert, ehe danach einzelne Erscheinungsweisen dieser zeitgenössischen Grundhaltung im modernen Alltag thematisiert werden. Diese stammen aus Untersuchungen der morpholo-

gischen Kulturpsychologie (Salber 1987) und beziehen sich auf alltägliche »Wirkungseinheiten«, in denen sich das (fortschrittliche) Rückzugsgeschehen lebensweltlich vollzieht. Ihr methodisches Vorgehen wird erläutert, bevor die Untersuchungen im Einzelnen vorgestellt werden. Zum methodischen Konzept der morphologischen Kulturpsychologie gehört der Bezug auf einen Mythos oder ein Märchen, in dem die strukturellen Eigentümlichkeiten der Wirkungseinheit gespiegelt werden (Salber 1993; 1999). Dies wird zum Abschluss des Textes mit Bezug auf das Märchen »Krautesel« aus der Sammlung der Gebrüder Grimm umgesetzt, in dem das Profil der Gegenwartskultur aus morphologischer Sicht passend zum Ausdruck kommt (Grimm/Grimm 1994 [1857]: 213 ff., Salber 1993: 187 f., Salber 1999: 164 ff.).

Minimalismus als Gegenstand der Kulturpsychologie

Fortschritt war immer schon mit der Idee verbunden, die Dinge nicht einfach laufen zu lassen, sondern Zukunft im Sinne einer prospektiven Idee aktiv zu gestalten. Generationen von Menschen machten den Fortschritt am Ideal von gesellschaftlichem und wirtschaftlichem Wandel fest und realisierten den Wandel in gewaltigen (und gewaltsamen) Massenbewegungen. Heute scheint sich fortschrittliches Denken eher in unspektakulären Lebensformen zu ereignen. Die Ideen eines Mehr-Werdens um jeden Preis sind passé, anstelle von Wachstum wird Konsolidierung propagiert, anstelle von Ausbeutung Nachhaltigkeit, anstelle von Leistungswillen Resilienz (Grünewald 2006, Welzer 2020). Wer ein Beispiel für gutes Leben geben will, präsentiert statt Villa, Jet und Bankkonto inzwischen einen bescheidenen Lebensstil in natürlicher Umgebung mit einer ausgeglichenen Work-Life-Balance. Der Rückzug aufs Wesentliche scheint der Psychologie auf den ersten Blick in die Karten zu spielen, denn als ihr Adressat erscheint das Individuum in seiner persönlichen Lebenswelt. In der Tat plädiert die Psychologie allgemein für die Stärkung des Einzelnen in einer oftmals als Belastung empfundenen sozialen und materiellen Lebenswirklichkeit. Doch ist der Rückzug ins Private und die Beschränkung auf Dinge des privaten Gebrauchs (a) weder eine neue noch eine aus sich heraus beglückende Fügung, sie führt (b) nicht von selbst zum Kern der menschlichen Existenz und kann deshalb (c) auch nicht als ureigenes Anliegen der Psychologie bestimmt werden (Keupp et al. 2002, Grünewald 2019).

a) Minimalismus ist zunächst kein spezifisches (neues) Phänomen; genauer besehen, hat jede Kultur ihren spezifischen Minimalismus hervorgebracht. In der Kulturgeschichte vergangener Epochen verbinden sich sehr analoge Rückzugsutopien mit einer Vielzahl von Konzepten in Philosophie, Gesellschaft und Politik, die hier für die letzten Jahrhunderte und entsprechende Hauptvertreter in verschiedenen Kontinenten in Erinnerung gerufen werden sollen. So wirkte im 18. Jahrhundert Jean-Jacques Rousseau für eine »Rückkehr zur Natur«, die 100 Jahre später in Amerika von Henry David Thoreau als »Walden« in die Praxis umgesetzt wurde und sich im 20. Jahrhundert als gesellschaftlich-politische Haltung beispielhaft und bis in Lebensstil und Kleidung hinein bei Mahatma Gandhi wiederfindet. Was unterscheidet diese historischen Minimalisten von aktuellen Vertretern dieser Erscheinung – und wie steht ihre Grundhaltung zur Kultur der Gegenwart?

b) Minimalismus ist phänomenal geleitet von der Abwendung der Menschen aus dem Überangebot des sozialen und medialen Raums und dem Rückzug ins »Private« einer eng umgrenzten persönlichen Lebenswelt (Derwanz 2015: 182). Der Rückzug führt aber nicht selbstverständlich zum Kern der eigenen Existenz. Vielmehr können »Ich«-Erfahrungen oder »Individualitäts«-Erlebnisse psychologisch als Modellierungen von (äußerer!) Lebenswelt verstanden werden, die in besonderer Weise als authentisch und glücksbringend erfahren werden (Elias 1970: 128). Der Rückzug ins Persönliche oder Individuelle führt nicht auf eine verloren gegangene Identitätserfahrung zurück, sondern kennzeichnet eine Orientierung an der Natürlichkeit, Nachhaltigkeit, Kongruenz der Dinge. Er kann deshalb durchaus lebensweltlich und materiell als eine »Cocooning«-Strategie charakterisiert werden (Popcorn 1992: 27), die sich in (äußeren) Attributen wie Nahrung, Kleidung, Wohnungseinrichtung und Mediennutzung manifestiert. Minimalismus führt die Menschen der Gegenwartskultur also psychologisch nicht auf das Wesentliche ihrer Persönlichkeit zurück, sondern gleichsam »nach außen« in eine modifizierte Auseinandersetzung mit und Gestaltung von Lebenswirklichkeit. Hier ist demnach zu fragen: Wie drückt sich Minimalismus in den vielfältigen gegenständlichen Repräsentationen der aktuellen Gegenwartskultur aus?

c) Die Zuordnung der Psychologie zum Beschreiben und Verstehen des Individuellen am Menschen klingt zwar vielversprechend, verdankt sich aber historisch dem Ausgrenzen der Psychologie aus dem Kanon der allgemein-verbindlichen Naturwissenschaften. Als »nur« beschreibende

> Wissenschaft sollte die Psychologie bei individuellen Ereignissen und nicht bei Gesetzmäßigkeiten enden; sie musste deshalb methodologisch notwendigerweise vage und defizitär bleiben (Windelband 1904). Dagegen hat sich die wissenschaftliche Psychologie früh gewehrt und das Apersonale ihres Gegenstandes und die Allgemeinverbindlichkeit ihrer Aussagen reklamiert. Persönliches Handeln folgt überindividuell verbreiteten kulturellen Mustern – der Minimalismus kann als Ausdruck eines solchen kulturell verbindlichen Erfahrungsmusters verstanden werden. Mit verbindlichen lebensweltlichen Erfahrungsmustern beschäftigte sich zuerst die »Massenpsychologie« (Freud 1940). Als »Kulturpsychologie« befasst sie sich heute nicht mit der Verfasstheit von Einzelpersonen, sondern thematisiert die überindividuellen Erscheinungen der Lebenswelt hinsichtlich der Kriterien von Erleben und Verhalten. Im Gegensatz zur Mainstream-Psychologie arbeitet die Kulturpsychologie überwiegend mit qualitativen Methoden – sowohl in der psychologischen Charakterisierung der Gegenwartskultur wie auch in der Thematisierung einzelner Kultivierungserscheinungen (Fitzek 2008: 313).

Kultur 2021

Viele Wissenschaften bemühen sich um die Kennzeichnung der Gegenwartskultur (Fitzek 2003, Joachimsthaler 2016). In der Managementliteratur wird der Hauptcharakter der aktuellen Kultur als »VUCA-Welt« bezeichnet (Mack et al. 2016), womit gleichsam Initialen einer psychologischen Charakterisierung verbunden sind: Die von Fortschrittsdynamik zugleich vorangetriebene wie überdehnte Gesamtbefindlichkeit der Zeitgenossen gerät mit ihrer Optimierungssuche nach Freiheit, Wohlstand, Aufstieg, Gesundheit und medialer Omnipräsenz in einen Höhenschwindel hinein, der nicht zufällig in der Bildlogik des Fliegens begreiflich gemacht wird. *Volatility* meint außer dem im Wortsinn angelegten (Über-)Fliegen auch Unruhe, Aufgescheuchtheit, Irritierbarkeit, Ruhelosigkeit, Gereiztheit als Grundbefindlichkeit. Dazu passt die mit dem Begriff *Uncertainty* gefasste Haltlosigkeit, fehlende Bodenhaftung, Orientierungslosigkeit, Richtungslosigkeit im Denken und Handeln des Gegenwartsmenschen. Als *Complexity* werden Züge wie Undurchschaubarkeit, Kontingenzen, Verflechtung, Verfilzung, Verhextes der Machtzentren und Bürokratien vorgestellt, gegenüber denen sich bei vielen Menschen und Menschengruppen eine ubiquitäre

Ambivalence einstellt, die sich als Gleichgültigkeit und gefühlte Wirkungslosigkeit, gelegentlich auch als Apathie, stummer Protest, Querulantentum, Verzweiflung oder Abdrängen in Randgruppen äußert.

VUCA führt die Menschen von heute durch den gesamten Erfahrungskreis vom »Alles ist möglich« zum »Nichts geht mehr«. Psychologisch gesehen verkehren sich die gerade im Wirtschaftsleben verbreiteten Maximierungsutopien in eine um sich greifende Angst vor dem (Total-)Verlust. Minimalismus ist vor diesem Hintergrund als kollektive oder auch sehr persönliche Kurskorrektur zu verstehen, die der Unterhöhlung durch eine verkehrt gelaufene Maximierungsstrategie (mit minimalem Ergebnis) entgegenwirkt. In unserer Kultur kann Minimalismus als demonstrative Enthaltung von den verführerischen Möglichkeiten der Optimierung verstanden werden, aus der heraus Potenziale einer Wieder-Aneignung von analogem Leben geschöpft werden sollen (im gesellschaftlichen Kontext zum Beispiel bei Etzioni 1997 und Sennett 2008; aus Sicht der morphologischen Psychologie dargestellt in Salber 2018 und Grünewald 2019).

Die morphologische Kulturpsychologie sieht die mentale Verfassung des VUCA-Menschen aufgesplittert in eine Vielzahl von kollektiven oder persönlichen Projekten. Anders als in den von Blockdenken und Stillstand gekennzeichneten Epochen des 20. Jahrhunderts lassen sich Moden und Vorlieben heute kaum mehr überblicken; mit ihnen verbinden sich Zukunftsversprechungen, die selten durch klare, verpflichtende und wiedererkennbare Ziele gekennzeichnet sind. Wie man der um sich greifenden politischen und gesellschaftlichen Desorientierung entnehmen kann, bindet der zeitgenössische Mensch seine Hoffnungen an unterschiedliche, zum Teil widersprüchliche Ideale. Wilhelm Salber kennzeichnet das schwer durchschaubare Konglomerat der Gegenwartskultur als »Auskuppelkultur« (Salber 1993: 184). Das bezeichnet neben einem sich breitmachenden Leerlauf zugleich das Angebot, sich fortwährend und gleichsam mehrmals am Tage in unterschiedliche Identitäten und Lebenswelten »einzukuppeln« (als Angepasste/Abweichler, Streber/Faulenzer, Rechte/Linke, Macho/Feministin, Starrkopf/Softie, alles am selben Tag in verschiedenen Rollen bei einer Person) – ohne sich der Schwerkraft oder Reibung entschiedener Entwürfe mit ihren spezifischen Chancen und Begrenzungen auszusetzen.

In den verschiedenen Formen des gelebten Alltags wird das Ein- und Auskuppeln tagtäglich reproduziert: in der Produktfülle unserer Lebenswelt und den unüberschaubaren Versprechungen der Markenkataloge, im Freizeitangebot und den Zerstreuungen der Medien- und Filmformate, in den Kulti-

vierungsangeboten von Reise, Spiel, Sport und Theater. Empirische Analysen zeigen, wie das Nebeneinander von Bildangeboten geradezu virtuos dazu eingesetzt wird, um entschiedenen Formen und konturierten Bilder zu entgehen. Gleichzeitig wird aber geradezu verzweifelt nach Bildern gesucht, die es festzuhalten und zu durchleiden lohnt (Salber 1989, Fitzek 2003).

Anders als in früheren Epochen sind Rückzugspositionen in der VUCA-Welt sehr viel weniger deutlich umrissen; sie strukturieren, anders als ihre historischen Vorbilder – zum Beispiel der Rückzug in die Natur oder in alternative Lebensformen –, nicht mehr den kompletten Alltag, sondern beschränken sich vielfach auf einzelne Lebensbereiche. So steigen die einen etwa bei der Kleidung oder Wohnungseinrichtung, bei der Ernährung oder bei Verkehrsmitteln aus oder enthalten sich bestimmter (sozialer) Medien oder Freizeitangebote, die anderen widmen sich bestimmten politisch oder weltanschaulich motivierten Haltungen und lassen sich in anderen Lebensbereichen in das (Über-)Angebot der VUCA-Welt fallen. Innerhalb der Partialrückzüge lassen sich vielerlei Spielarten der Rückkehr zum Wesentlichen, Unmittelbaren und Überschaubaren finden, die zum Gegenstand kulturpsychologischer Forschung geworden sind. Standen in früher veröffentlichten Untersuchungen zur Alltagskultur eher schillernde Trends und Zeiterscheinungen im Fokus (Fitzek 1998; 2003), so soll im Folgenden den Repräsentationen der Rückzugsposition nachgegangen werden, die weniger das Hochtourige der VUCA-Welt befeuern, sondern sich umgekehrt auf das Stabilisieren und Regulieren des ausgekuppelten Alltags verlegen. Innerhalb der seit etwa zwanzig Jahren durchgeführten morphologischen Studien zur Auskuppelkultur werde ich nach einer kurzen methodischen Einführung beispielhaft drei eigene Untersuchungen aus den Bereichen der Bildungsforschung, Marktforschung und Resilienzforschung vorstellen.

Morphologische Kulturpsychologie

Die morphologische Kulturpsychologie geht auf Goethes morphologischen Wissenschaftsentwurf zurück und ist aus dem Kontext von Tiefenpsychologie und Gestaltpsychologie entstanden (Fitzek 2020: 711). Goethe hatte die (Natur-)Wissenschaft zu Methoden herausgefordert, die beweglich genug sind, den Formenreichtum und die Wandelbarkeit ihrer Gegenstände abzubilden. Daraus entwickelte Wilhelm Dilthey das Programm einer »beschreibenden und zergliedernden Psychologie«, die sich vom naturwissenschaftlichen Kau-

saldenken radikal unterscheidet (Dilthey 1894). Morphologische Beschreibung versteht sich in der Tradition von Goethe und Dilthey als »kunstanaloge« Methode – gemeint ist ein möglichst gegenstandsgetreues Befragen, Zerdehnen und Wenden von Erfahrungen, das über Verstehensprozesse in ein kunstvolles Ordnen, Strukturieren und Modellieren der Erlebenswirklichkeit übergeht und ähnlich wie ein Kunst-Werk ein Gesamtbild (»Figuration«) der befragten Wirklichkeit entwirft (Fitzek 2020: 713).

Morphologische Untersuchungen gehen von einer von Fall zu Fall zu leistenden Bestimmung ihres Forschungsgegenstandes aus (»Wirkungseinheit«). Dazu wird eine jeweils in Frage kommende Reihe von kompetenten Personen in zwei- bis dreistündigen Tiefeninterviews befragt. Die morphologische Datenerhebung geht immer vom persönlich geprägten Erleben aus. Die Befragungen sind nicht durch das Abarbeiten eines vorher festgelegten Fragenkataloges gekennzeichnet, sondern durch die Einrichtung einer psychologischen Gesprächsverfassung, in der die Befragten unter Anleitung geschulter Interviewer lernen, ihren Einfällen jenseits üblicher Erzählklischees zu trauen und zu folgen. Die Tiefeninterviews werden auf der Grundlage von narrativen, themenzentrierenden und intensivierenden Fragetechniken durchgeführt und sind besonders dann ergiebig, wenn es gelingt, problematische Aspekte des jeweiligen Untersuchungsgegenstandes deutlich zu machen und über konventionelle Gesichtspunkte zu verborgenen bzw. unbewussten Sinnmomenten des befragten Gegenstandes vorzudringen. Dafür reichen in der Regel zehn bis zwanzig Tiefeninterviews aus (Lönneker 2007: 92).

Bei den Interviews kommt es in tiefenpsychologischer Tradition darauf an, plausible Ordnungen und Rationalitäten aufzubrechen. Brüche, Friktionen, scheinbar Unerklärliches oder Widersprechendes sind willkommene Anlässe zum Nachfragen und Weiterdenken. Bei der Datenauswertung werden die aus dem konventionellen Selbstverständnis herausgebrochenen Sinnmomente nach ihrer immanenten psychologischen Ordnung zusammengestellt: Was passt zusammen, was läuft dem entgegen, wo finden sich Fortsetzungen, Steigerungen, Kipppunkte, Widerstände, Vermittlungszüge? Entsprechend gestaltet sich die psychologische Beschreibung von Anfang an nicht als eine das Meinungsbild der Befragten repräsentierende erzählerische Bestandsaufnahme. Sie löst sich von den geäußerten Ansichten und ordnet die Aussagen nach gestalthaften Erweiterungs-, Ergänzungs- und Entsprechungsverhältnissen. In den Interviewbeschreibungen wird für jedes Einzelinterview bereits ein charakteristisches Bild der Wirkungseinheit vorgezeichnet (Fitzek 2020: 715).

Die in den Einzelbeschreibungen vorstrukturierten Grundzüge des Erlebens werden in einer vereinheitlichenden Beschreibung aus ihrer perspektivischen Beschränkung herausgelöst und in einen personenübergreifenden Zusammenhang gestellt. Für die thematisierte Wirkungseinheit wird ein jeweils spezifisches Strukturbild umrissen, in dem sich verschiedene Sinndimensionen abstützen, ergänzen oder auch herausfordern, wie das im Fall der psychologischen Charakterisierung der VUCA-Welt in den Zügen des Hochfliegenden, Unsicheren, Komplexen und Ambivalenten zum Ausdruck kommt und im Bild der Auskuppelkultur zusammenläuft. Die Gesamtfiguration der Wirkungseinheit wird jeweils so dargestellt, dass ihre grundlegenden Strukturzüge mit passendem Interviewmaterial unterlegt werden. Die Präsentation der Untersuchungsergebnisse geschieht vorzugsweise in der Form eines »Zitatenteppichs«, in dem Strukturzüge und Interviewaussagen ihrem morphologischen Profil entsprechend textlich ineinander übergehen. Die folgenden Kurzdarstellungen von Wirkungseinheiten sind, der morphologischen Beschreibungspraxis entsprechend, durchsetzt mit wörtlichen, in Anführungszeichen gesetzten Zitaten aus den Interviews.

Die morphologische Methode sieht sich immer auf dem Weg zu einer Beschreibung und Rekonstruktion kompletter Lebenswelten. Dahinter steht die Auffassung, dass die gelebten Wirkungseinheiten des Alltags allgemeine seelische Grundprobleme von Kultivierung austragen. Weil Kultivierung grundsätzlich mit Chancen und Risiken verbunden ist, stellt sich die Formenbildung der Wirkungseinheiten als spannungsvolles und störanfälliges Geschehen dar. Insofern ist die vereinheitlichende Beschreibung für jede Wirkungseinheit so angelegt, dass ihre Leistungen und Anfälligkeiten im Rahmen des psychologischen Profils der Gesamtkultur diskutiert werden können (Fitzek 2020: 723).

Rückzugsorte des Alltags

Wie oben angedeutet, ist die hochtourige VUCA-Welt darauf angewiesen, im aufgestörten, unsicher gewordenen Lebensalltag Rückzugsorte anzubieten, die Ausgleich und Orientierung versprechen. Angedeutet wurde auch bereits, dass diese Orte nicht allgemein geteilt werden und oft auch nicht unmittelbar erkennbar sind. Ausgleich versprechen sich die einen von Besinnlichkeit, die anderen vom Leistungssport. Rückzüge mögen in die Natur hineinführen oder in Kunstwelten, in geschlossene Privaträume oder in die Endlosig-

keit der sozialen Medien. Auch Verzichtkulturen sind nicht eindeutig: Dass »Weniger« mehr ist, machen sich längst auch stilvolle Modeläden, Einrichtungshäuser, selbst Autosalons und Juweliere zu eigen, ohne als Minimalisten verdächtigt werden zu müssen. Wenn im Folgenden Alltagsformen mit einer Nähe zum Minimalismus angesprochen werden, orientiere ich mich nicht an äußerlicher Schlichtheit, sondern an der damit verbundenen Idee, sich aus dem Überangebot der Gegenwartskultur (ihrer Aufgescheuchtheit, Unsicherheit, Komplexität und Ambivalenz) in vermeintlich beruhigte Alltagsräume zurückzuziehen und gegenüber dem unüberschaubaren Weiter-So der Konsum-, Informations-, und »Erlebnisgesellschaft« (Schulze 1992) ein klärendes (Minus-)Zeichen zu setzen. Abstand von exponentiellem Fortschritt und unbekümmerter Optimierung nehmen drei Beispiele aus verschiedenen Kontexten, in denen die morphologische Kulturpsychologie empirisch verankert ist: die Bildungsforschung, die Marktforschung und die Resilienzforschung.

Zurück zum Ganzheitlichen: Schule als Lernort

Beginnen möchte ich mit der Revision einer Studie, die wir für die Universität Bonn durchgeführt und in der wir uns mit dem vor knapp 20 Jahren aufkommenden Entwicklungsversprechen der Ganztagsschule befasst haben. Gegenüber immer weiter wachsenden Ansprüchen an Bildung in der Schule (PISA) und einer undurchdringlichen Komplexität von Lernwelten (Bildungsreform) stand die Ganztagsschule für ein kindgerechtes Lernen, das den ganzen Menschen als Adressaten und den ganzen Tag als Zeit für Bildung in den Blick zu bringen versprach.

In unseren Befragungen von Eltern zur Idee der Ganztagsschule (Fitzek/Ley 2005) zeigte sich, dass traditionelle Schulformen immer weniger als Lernorte mit Entwicklungschancen wahrgenommen werden, sondern als unüberschaubarer »Massenbetrieb« oder »Lern-Fabrik«. In kurzem Abstand wechseln sowohl die äußere Organisationsform der Schule als auch pädagogische oder didaktische Konzepte, bewährte und vertraute Formen werden über Bord geworfen und die Kinder immer neuen »Experimenten« ausgesetzt. Die Eltern beklagten, dass man nicht mehr »durchblicke«. Einem Zuviel von Informationen, Ansprüchen, Vorschriften und Regelungen gegenüber vermissten sie das Bild der Schule als Lernort. Mit der Ganztagsbetreuung verbanden die befragten Eltern das Versprechen auf eine weitreichende Wiederherstellung vertrauter Ordnungen. Schule müsse sprichwörtlich wieder

als Ganzes erlebt werden: als Lern- und Lebenswelt mit erzieherischen und auch spielerischen Momenten, mit Lern-, Essens-, Spiel- und Ruhephasen.

In den Tiefeninterviews wurde deutlich, dass Ganztagsschule gerade nicht als neue und alternative Schulform gesehen wurde. Ihr Versprechen lag in der Rückkehr zu einer überschaubaren Kinderwelt, wie sie die Eltern in Erinnerung hatten – mit Lehrern, die Vorbild und Erzieher zugleich waren und jenseits didaktischer Konzepte »auch im Leben einen Weg weisen« konnten. Es zeigte sich in dieser Untersuchung deutlich, welchen Sog die Bilder einer einfachen und überschaubaren Ordnung ausüben. Weitab von jedem Wissen um die Realität des Ganztagsunterrichts mischten sich Reminiszenzen an eine idyllische Kindheit in den Blick auf eine Schulform, die real eher vom Notstand der fehlenden Kinderbetreuung geprägt ist als von rückwärtsgewandten Fantasien. Das Bild der Rückkehr zur Ganzheit erwies sich bei Einführung der Ganztagsschule insofern als problematisch, als es sich einer Akzeptanz der neuen Schulform auf Elternseite wirkmächtig entgegenstellte und bei Eltern wie bei Pädagogen zu Enttäuschungen und Irritationen beitrug.

Zurück zum Natürlichen: Holz als Wohnwelt

Im Bereich der Marktforschung haben wir Akzeptanzstudien zu alternativen Energieformen durchgeführt (Fitzek/Ley 2007). Im Bild der traditionellen Heizungsarten begegneten uns auch hier wieder die Vorbehalte gegenüber dem beängstigenden Erscheinungsbild der Gegenwart. Wirtschaft und Politik seien in einem Geflecht von Macht und Einflussnahme verbunden. Die Energiekonzerne übten als »Ölmafia« oder »Gaskartell« eine ungeheure und kaum kontrollierbare Macht aus. Alternative Heizungssysteme erinnerten hingegen an eine unverfälschte Natur, die sich in den »Elementen« von Wasser, Feuer, Luft und Erde verdichtet. Gerade Heizen mit Holz (Pellets) verströme den Charme des knisternden »Lagerfeuers« vor dem Blockhaus. Viele Befragte verbanden Holzheizungen mit einem Naturgefühl, das man sich über Brennholz ins eigene Haus holen könne. Holz strahle »Wärme« und »Geborgenheit« aus, es verbessere das »Wohngefühl« und erinnere an das Leben in der »freien Natur«. In den Tiefeninterviews erschien Holz fast wie ein Lebewesen: »Holz lebt«, »Holz atmet«. Die organische Grundstimmung setzte sich im Betrieb der Anlage fort, den die Nutzerinnen und Nutzer wie einen natürlichen Vorgang des Zündens, Regelns und Steuerns beschrieben, bei dem man gleichsam »hautnah« mit dem Brennmaterial in Berührung komme.

In einer parallelen Befragung von Fachleuten wurde die »Abenteuerlust« der Bewohnerinnen und Bewohner hingegen von ihrer Kehrseite her beschrieben. Die Begeisterung am Mitwirken wecke in Nutzerinnen und Nutzer eine »Bastelleidenschaft«. Sensible technische Systeme würden wie »Spielzeugeisenbahnen« auf- und abgebaut und verursachten durch diese Überbeanspruchung aus der Fachperspektive erhebliche Mehrkosten aufgrund von unsachgemäßem Gebrauch und Manipulationen an der Anlage.

Die beiden Untersuchungen zeigen, dass die Sehnsucht zum Einfachen und Überschaubaren in der Alltagsrealität weit verbreitet ist, aber durchaus ihre Tücken entwickelt und die Rückzugsorte einer behütenden Schule und eines naturverbundenen Heizens mit Störpotenzialen verbunden sind. Der Wunsch zum Klaren und Einfachen verwickelt in Probleme, wenn er sich vom Machbaren ablöst oder selbsttätig Realitäten schafft, die der Sache nicht gerecht werden. In einer neueren Untersuchung aus dem Bereich der Resilienzforschung wird das vielversprechende Ausscheren aus der VUCA-Welt (und die Nähe zu Phänomenen des Minimalismus) noch deutlicher. Sie wird deshalb hier etwas ausführlicher geschildert. Im Reisen auf dem Jakobsweg materialisiert sich der Abstand von der Kultur (gleichsam bis ans »Ende der Welt«). Santiago stellt zugleich die Frage nach dem »Wie« einer Rückkehr vom Rückzug.

Zurück zum Heil(end)en: der Jakobsweg als Alltagskompass

Weniger hintergründig als in den Bildungs- und Produktuntersuchungen kommen die Rückzugstendenzen in Untersuchungen zum Ausdruck, die im Rahmen des Forschungsschwerpunktes »Menschen im Zeitalter der Digitalisierung« an der BSP Business School Berlin erfolgt sind (Fitzek/Wottke/von Stülpnagel 2017). Vor den Belastungen des Wirtschaftssystems und den Drohungen einer gestörten Work-Life-Balance bis zum Burn-out ziehen sich die Menschen in Reservate des Privaten wie Freizeit und Achtsamkeit zurück. Die Fragen nach der eigenen Erfüllung und dem Sinn des Lebens führen heute nicht mehr in Kirchen hinein, sondern zu kleinen und großen Ausstiegen aus dem Alltag. Unter dem Motto »Ich bin dann mal weg« (Kerkeling 2006) rückte insbesondere ein Phänomen in den Vordergrund, das die Suche nach religiöser Sinnorientierung mit körperlicher Ertüchtigung kombiniert: das Begehen der Jakobswege von Mitteleuropa in Richtung Nordwestspanien. Forschend gingen wir auf die Suche nach dem vermeintlich »Heilenden« des Jakobsweges (das Englische bindet im Begriff *whole*

»Ganzheit« und »Heil/Heilung« unmittelbar aneinander). Die Erwartungen und Erfahrungen untersuchten wir mithilfe von Aktionsforschung, indem wir uns sprichwörtlich mit den Pilgernden auf den Weg machten.

Alltagskompass

Wenn Menschen über Erwartungen an bzw. Erfahrungen mit dem Jakobsweg berichten, kommen sie über kurz oder lang auf ihr Leben zu sprechen. Viele empfinden ihre Lebensumstände als wenig kongruent, scheinen Grundsätzliches aus dem Blick verloren zu haben. Im Chaos einer ungefügten Lebenswelt entsteht das Verlangen »wegzulaufen«, sich der Konfrontation der ungeklärten Verhältnisse zu entziehen. Gegenüber blinder Flucht erschließt sich mit dem Jakobsweg eine Alternative: Statt »wegzulaufen« lässt sich hier ein »Weg laufen«, der positiven Sinn generiert. Symbolisch zeigt sich das darin, dass dem Loslaufen ein Ziel entgegenkommt. Wie ein roter Faden zieht sich der Gedanke durch die Tiefeninterviews, der Jakobsweg habe etwas vom Lebensweg. Wiederkehrende Analogien zum »Lebensweg« zeigen, dass die Ausrichtung über das Geschehen vor Ort hinaus Halt verspricht, der im Alltag verloren wurde.

Auf den Weg bringen und entgegenkommen lassen

Wenn man sich auf den Weg begibt, geht es zunächst um die Frage, was dafür mitzunehmen ist. Quantität und Qualität des Mitgebrachten fallen je nach Belieben unterschiedlich aus. Was bei manchen Pilgernden eine langwierige Vorbereitung voraussetzt, geschieht bei anderen eher spontan, es wird mitgenommen, auf was nicht verzichtet werden kann. Mitgetragen werden aber auch Gedanken, Wünsche und Sorgen. Das Bedürfnis macht sich breit, diese auf dem Weg auszutragen. Sie wandern sprichwörtlich in den Rucksack, man hat sie dabei, sie gehen den Weg mit, drücken schwer oder werden allmählich abgeschüttelt. Alle beschäftigt ein Thema, gelegentlich auch nur die Frage, was verarbeitet oder welche Lebenslage bearbeitet werden möchte.

Die Wandernden beschäftigt aber nicht nur das Mitgebrachte, sondern auch, was ihnen auf dem Weg entgegenkommt. Aktiv gehen sie auf Orte, Dinge, Menschen zu und lassen sich zugleich vom Zufall des Entgegenkommenden überraschen. Man möchte Neues entdecken und gleichzeitig möchte man von Neuem entdeckt werden. Die »Naturschönheit« ist ein wichtiger Aspekt des Entgegenkommenden. Auch kommt den Wandernden das festgelegte Ziel, wenn auch nur etappenweise, stetig näher. Das Entgegenkom-

mende kann genauso die Begegnung mit Menschen sein oder sogar mit sich selbst. Man möchte auch »sich selbst ein Stück weit entgegenkommen« und es sich zugleich nicht nehmen lassen, alles von ganz allein auf sich zukommen zu lassen. In der Begegnung mit eigenen Ansprüchen und Träumen, in Körpererfahrung und Phantasieprodukten kehrt Vergangenes wieder und reifen Zukunftspläne, Anregungen für eine Veränderung der Lebensumstände.

Aufbrechen und Rhythmisieren

Der Aufbruch steht nicht einfach nur für das Loslaufen von einem Ort zum anderen; gemeint ist vielmehr ein »Weg-von-Hier«, ein Aufmachen, Aktivieren im Hinblick auf das Weg-von bzw. das Hin-zu. Die Entschiedenheit, die im Alltag oft fehlt, wird mit dem Aufbruch spürbar und konkret. Der Aufbruch ist zugleich ein Aufspalten des Alltags und der selbst auferlegten Konventionen. Im Aufbrechen werden Grenzen neu definiert, es wird entschieden, was zu tun und was zu ändern ist. Aufbruch verkörpert Stellungnahme und das »Sich-Trauen«, Wagnisse einzugehen, Verantwortung für die eigene Entscheidung zu übernehmen und sich durchzusetzen, wenn es gefragt ist. Wer sich auf Reisen sonst eher vorsichtig Fremden annähert, erlebt sich auf dem Jakobsweg zur Klärung der eigenen Position gefordert. »Ich lasse Altes hinter mir«, damit »Neues« Platz findet, sich zu entwickeln. Zuweilen werden auch andere Pilger stehen gelassen, neue Wege erkundet, gegen guten Rat und zuverlässiges Kartenmaterial.

Wo der Alltag aus dem Takt gekommen ist, bietet der Jakobsweg dem Pilger Strukturierung und einen ganz neuen Rhythmus. Das beginnt schon beim Tagesablauf, der die zu erledigenden Dinge klar vorgibt. So startet jeden Tag eine Etappe mit wiederkehrenden Mahl- und Rastzeiten. Unterwegs werden Bekanntschaften gemacht, Erfahrungen ausgetauscht, Pläne diskutiert. Trotz individueller Ausgestaltung machen alle Wanderer die Erfahrung von leichten und schweren Wegstrecken, von Hitze und Kälte, beflügeltem Fortkommen und ermattetem Durchhängen. Wer seinen Rhythmus gefunden hat, gibt sich im stetigen »Links, Rechts, Links, Rechts, Links, Rechts« ganz den Gedanken und Träumereien hin und gerät oft in die Stimmung eines meditativen Nichts-Denkens. Der Rhythmus stellt ein Ordnungsgefüge bereit, bei dem »ich vielleicht stolpere und mein Herz dann weniger«. Die persönliche Geschwindigkeit erscheint vielen Probanden als Weg zur Entschleunigung von Körper und Seele.

Aufsteigen und Durchwandern

Für die meisten der befragten Wanderer ist die Erfahrung eher ungewöhnlich, den ganzen Tag an der frischen Luft zu verbringen, die Gedanken kreisen zu lassen und Unbestimmtem Raum zu geben. Auf dem Jakobsweg wird der Kontext der eigenen Lebenslage aufgegeben, damit Gedanken und Gefühle aufsteigen können und Zeit finden, sich ungestört zu entfalten. Wilhelm Salber spricht in seiner psychologischen Analyse von Reiseerlebnissen davon, dass sich beim Wandern »eine Blase ausbreitet« (Salber 1991: 72), die die Schwere alltäglicher Einschränkungen sprichwörtlich nach oben weitet. Das kann bei manchem Pilger die Suche oder die Intensivierung der Verbindung zu Gott sein, bei anderen der Dialog mit sich selbst oder die Verbindung mit der Natur und den Menschen. Die Auszeit des Jakobsweges bietet den Pilgern Sicherheit, Verbindlichkeit und Spielräume für einen intensiven Kontakt mit sich und anderen.

Die körperlichen Anstrengungen des Laufens, die zurückgelegte Strecke und die Last der Ausrüstung lassen die Pilger sehr deutlich ihren Körper spüren. »Es ist ein ständiges Kämpfen und Leiden«, es fließt der Schweiß, es schmerzt an allen Stellen des Körpers, die Last wird bei jedem Meter schwerer und deutlich spürbarer. Man knickt um, man bekommt Druckstellen, erfährt Blessuren. Blasen werden zu schmerzhaften Begleitern, die nicht nur unvermeidlich sind, sondern die Befragten »erden« und »stark werden lassen«. Die Blasen werden zu schmerzhaften Begleitern, die Probleme erlebbar machen. Sie schmerzen, sie drücken, sie werden in einer Intensität durchlitten, wie es mit den Problemen im Alltagskontext nie möglich (oder gewünscht) wäre. Salber beschreibt das Wandern (an gleicher Stelle) demnach auch als Kunst, »die Blase vom Kopf in die Füße zu bekommen« (ebd.). Die Öffnung der Gedanken, Gefühle, Ängste »im Kopf« ist offenbar nur möglich, wenn die Probleme unter Schmerzen durchwandert werden. In den Schmerzen werden die eigenen Leiden nicht nur konzentriert, sondern auch bezwungen.

Zuflucht in eine temporäre Gegenwelt

Was ist angesichts der gegenläufigen Wirkungszüge nun aber das »Ganzmachende« und »Heilende« am Jakobsweg? Im Überblick über die geführten Interviews stellte sich heraus, dass sich die Wandernden auf dem Jakobsweg, wenn auch auf unterschiedliche Art, allesamt neu ausrichten und die alltäglichen Gegebenheiten, die aus dem Takt geraten sind, zusammenbringen wollen, damit es sich im Alltag wieder rund anfühlt. Dabei werden die Komfort-

zonen des bequemen Lebens bewusst aufgegeben, um eine sinnliche Zielrichtung nach vorn, den Rückhalt im Hintergrund, Kontakt zur übersinnlichen Wirklichkeit bei gleichzeitigem intensiven Bodenabrieb über Anstrengungen und Stolpersteine zu beleben. Das Durchwandern schafft eine sinnlich spürbare Gesamtordnung (Harmonie), mit der man die Kakophonie des üblichen Alltags zu vergessen glaubt. Sie soll im Kreuz und Quer des modernen Lebens erkennen lassen, was Start und Ziel, Aufbruch und Ankommen, Strapaze und Erholung zusammenbringt.

Die verflüchtigte (»volatile«, »unsichere«, »komplexe«, »ambivalente«) Lebenserfahrung wird zurückgeholt auf den Boden der menschlichen Existenz – als Körper und Seele, zusammengehalten durch das Koordinatenkreuz des Alltagskompasses mit wirklichen Anfängen und wirklichen Enden, mit Höhenflügen und Bodenkontakt. Der Jakobsweg erscheint als Gegenwelt zum disparaten Alltag und macht oft erst aus der Entfernung von Tausenden von Kilometern klar, wie verloren man sich in seiner Welt fühlt und welches Ausmaß an Entfremdung einem die eigene Lebensweise zumutet. So befreiend der Blick auf die eigene Existenz auch ist, so sehr lässt das Reiseerlebnis diese andererseits als »bösen Kontrast« erfahren, von dem her sich die Frage aufdrängt, was passieren soll, »wenn der Alltag einen wieder einholt«. Somit stellt sich auch hier wieder eine Kehrseite des Rückzuges in Einfaches und Eindeutiges ein, denn im symphonischen Motiv erklingt zugleich die Überforderung des heimischen Alltags, der unvermeidlich und unverändert zurückgelassen wurde (und wartet). Bemerkenswert ist, dass die Fragen der Rückkehr in den Alltag und der Rückkehr auf den Jakobsweg in unseren Interviews unentwegt interferierten: Als komme man nicht los und auch nicht wieder zurück. In der Vertauschbarkeit der Entwürfe verdichtet sich die Tiefgründigkeit des scheinbar unverbindlichen »Mal-weg-Seins«.

Mythos der Gegenwartskultur

Der Vergleich der drei untersuchten Wirkungseinheiten zeigt trotz unterschiedlicher Lebensbereiche überraschende Kongruenzen. Als Repräsentanten eines anders verstandenen Fortschritts (im Sinne von Ganzheit, Natur, Selbsterfahrung) bilden sie zugleich Rückzugsorte in eine vermeintlich bessere Lebensform (Dorfschule, Blockhaus, Wanderweg). Auf unterschiedliche Weise setzen sie sich in Konkurrenz zu zeittypischen Lebensformen (Bildung, Technik, Arbeit). Gemeinsam ist den untersuchten Kultivierungsformen das

Paradox einer »Gegenoptimierung« (Maximierung durch Minimierung). Weniger soll nicht nur Mehr sein, sondern sich als überlegene Lebensform erweisen – so als mache ein vollendeter Rückzug den Fortschritt gleichsam umkehrbar.

Wenn von den untersuchten Lebensformen auf aktuelle Erscheinungsformen des Minimalismus geschlossen werden darf, so mag man in den Projekten einer zukunftsweisenden Reduzierung von Räumen, Dingen oder Lebensmitteln im wörtlichen und übertragenen Sinne einen ähnlichen Mechanismus erwarten. Die grundbescheidene und in dieser Tendenz auch gar nicht kritisierbare Abwendung von der üppigen wie auch verwirrenden VUCA-Kultur lässt gerade im Rückzug von maximalen Möglichkeiten ein unangreifbares Fortschrittsversprechen erahnen – durch das Wiedergewinnen eines »ganzmachenden«, »natürlichen« oder auch »heilenden« Urzustandes. Manifestationen des Minimalismus im Alltag würden demnach Lösungsperspektiven für die Abwehr von Verkehrungserlebnissen repräsentieren.

Aus Sicht der Kulturpsychologie sind Gegenstrategien zur überfordernden VUCA-Erfahrung wie der Minimalismus durchaus erfreulich – sie zeigen die Bereitschaft von Menschen, sich den Gegebenheiten von Wirtschaft und Gesellschaft nicht wehrlos zu ergeben. Doch lässt sich von ihnen keine Rückkehr zu einem guten oder glücklichen Leben erwarten, das sich für die große Mehrheit der Bevölkerung nie so ereignet hat, wie es in Utopien erträumt wird. Als Umgangsformen mit der (ewigen) Kultivierungsaufgabe bleiben alle Entwürfe für ein gelingendes Leben unvollkommen – Freud sprach vom »Unbehagen in der Kultur« (Freud 1948). Kulturpsychologisch sind Rückzug und Verzicht demnach keine Lösungen, sondern Umgangsformen mit der erlebten Überforderung durch zu Komplexes und zu Ambivalentes. Als Umgang mit unvermeidlichen Problemen bilden sie Strategien neben anderen Strategien, zum Beispiel dem Ausreizen, Leugnen, Mitschwimmen, Kompromisse machen. Den Gewinn an Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit, Resilienz erkaufen sich die untersuchten Rückzugsstrategien mit den geschilderten Irritationen und ihrer zuletzt deutlich gewordenen Immunisierungsstrategie.

Nach Ansicht der Kulturpsychologie bleiben alle Kulturen im Großen (historische Gesamtkulturen) wie im Kleinen (Wirkungseinheiten des Alltags) letztlich provisorisch. So war es mit den Kulturen des 20. Jahrhundert, in dem denen vieles entschiedener war als heute, aber auch hart und unversöhnlich (Salber 1993: 171 f.). Das änderte sich mit dem Zusammenfallen der politischen und gesellschaftlichen Systeme und dem Aufkommen welt-

umspannender Hoffnungen – nur um von da aus in die beängstigende Komplexität der VUCA-Welt hineinzuführen.

Salber hat die Aufeinanderfolge umfassender Kulturen in seiner »Seelenrevolution« (1993) nachgezeichnet und lässt erkennen, dass die Weltgeschichte kulturpsychologisch als Aufeinanderfolge von unvollkommenen, sich in ihren Leistungen und Verfehlungen beständig selbst aufgreifenden und korrigierenden Gesamtentwürfen der Kultivierung von Wirklichkeit anzusehen ist. Das Tragikomische dieser unvollkommenen Ganzheiten verdichtet er in der Zuordnung der Kulturepochen zu Märchen, in denen die ganze und zugleich verrückte Wirklichkeit in die fremde Bildsprache von mythischen Figurationen hineinrückt (Salber 1993; 1999). Die wundersamen Aufteilungen und Blockaden des 20. Jahrhunderts tauscht Salber gegen das Märchen »Tischlein deck dich, Goldesel, Knüppel aus dem Sack« aus, in dessen Titel bereits der Gegenlauf von Automatismus, Überfluss und Gewalttätigkeit zum Ausdruck kommt (Salber 1993: 173; 1999: 99 f.). Die Volatilität und Komplexität der VUCA-Welt bringt Salber mit dem weniger bekannten Märchen vom »Krautesel« zusammen; es soll hier abschließend kurz vorgestellt, mit der VUCA-Welt konfrontiert und gegen die minimalistischen Lösungsansätze ausgetauscht werden.

> Eine alte Frau gibt einem Jäger, der nicht weiß, was er soll, ein Ziel. Durch einen Schuss in eine streitende Meute fallen ihm wunderbare Verwandlungsdinge zu: ein Wunschmantel, ein Herz, das jeden Morgen für ein Goldstück sorgt, sowie (nur in der Erstauflage der Märchenerzählung unter dem Titel »Die lange Nase« zu finden) ein Horn, mit dem er das Volk zusammenrufen kann. Das erregt den Neid einer anderen Alten, die ihn mithilfe von Verführungskünsten und ihrer schönen Tochter um die Wunschdinge erleichtert. In schwindelerregender Gefahr findet der Jäger einen Gegenzauber, mit dem er zunächst nichts anstellen kann, dann aber seine Gegenspielerin in den Griff bekommt. Als sie ihm das scheinbar wundersame Heilkraut entwendet, macht sie sich zum Esel und muss bittere Strafen erleiden. Ihrer jüngeren und schöneren Ausgabe hingegen ist der Jäger verfallen, er macht sie am Ende zu seiner Frau.

Es bedarf der gründlichen Einarbeitung in die psychologische Märchenanalyse, um die Entsprechungen von Kulturbild und Märchenerzählung methodisch nutzbar zu machen. Denn es sind nicht inhaltliche Entsprechungen, die die Märchen zu Drehbüchern seelischer Konstruktionsbilder werden lassen, sondern ihr struktureller Kern. Salber hat die psychologischen Kerne von

knapp 30 Märchen herausgearbeitet und nebeneinandergestellt (Salber 1999); beim Krautesel ist es die ambivalente Konstruktion von Konsequenz und Verfließen (Salber 1999: 164 ff.). Dass die Märchenerzählung auf die Auskuppelkultur antwortet, lässt sich am Hauptcharakter der VUCA-Welt zeigen, bei der wie im Märchen eine durch den Schuss ins Ungewisse zugefallene Wunschlosigkeit nach und nach in verhexte Verlustgeschäfte gerät. Die Grundzüge der Gegenwartskultur verdichten sich im Austausch mit den Märchenmotiven zu einer psychologischen Figuration, die den Glanz der VUCA-Welt und ihre verlustreichen Verkehrungen Punkt um Punkt spiegelt: den Höhenschwindel (V) einer ausgekuppelten Glanzwelt, die Orientierungslosigkeit in Glück und Unglück (U), die Auslieferung an eine verhexte Blendewelt (C) und die Problematik von zauberischen Selbstenteignungen (A). Minimalistisch erscheint demgegenüber das Zurücksetzen auf ein wertloses »Kraut«, das Wunder wirkt. Dabei ereignet sich das Wunder zunächst unter dem Fluch eines beckmesserischen Verteilens von Berechtigung und Strafe. Seine »ganze« Heilkraft erweist sich erst mit dem Lockerlassen von Ansprüchen in einem scheinbar dummen Tauschhandel Kraut gegen Esel.

Das Konstruktionsbild erhält durch die Montage mit dem Märchen nicht nur einen sinnlichen Widerpart. Das Märchen bereichert die psychologische Konstruktion vielmehr durch eine Zuspitzung der Problematik wie durch eine Lösungsperspektive, die auf die beschriebenen Alltagserscheinungen zurückgespiegelt werden kann. Wie das Märchen zeigt, führt eine ungebremste Maximierung in schwindelerregende Höhenlagen und Absturzgefahr hinein. So mühelos der Wunschmantel den freien Jäger auf den »Diamantenberg« trägt, so unvermeidlich folgt der Absturz in das nichtige Dasein eines »Erdenwurms«. Am Boden der nackten Existenz eröffnet sich zugleich ein Lösungsansatz. Denn was hilft, ist das bittere »Kraut« und das Aufgeben aller Träume von Reichtum und Wunderdingen. Erst im »dummen« Vergessen von großem »Zauber« offenbaren sich Auswege. Im Märchen bahnt sich eine Lösung aus der verhexten Verwandlung an, indem List und Tücke gebrochen werden, gute Absicht und böses Wollen gerecht bewertet und Lohn und Strafe angemessen zugeteilt werden. Daraus lassen sich Folgerungen für den Umgang mit der VUCA-Welt und den oben aufgezeigten Bildungsidealen, Energiediskussionen und Resilienzübungen ableiten: lockerlassen, variieren, genauer hinschauen, differenzierter bewerten, Raum geben für persönliche Schwerpunkte und Entwicklungsspielräume – Minimalismus als Lebensentwurf für einige, nicht als Erlösungsutopie für alle.

Wie das Märchen zeigt, ist das Leben in der VUCA-Welt ungemütlich. Dabei erweisen sich die Gegenmittel zur VUCA-Welt als Heil-»Kräuter« mit schwer abschätzbarer Nebenwirkung. Sie leisten eine Entlastung von der Enge des vorherrschenden Kultivierungsmusters, stellen aber Ansprüche auf eine rücksichtsvollere Wahrnehmung der Herausforderungen und Belastungen der aktuellen Lebenswelt – insofern kann Minimalismus kulturpsychologisch als Lösungsansatz mit spezifischem Gefahrenpotenzial gesehen werden und hier ist nun wirklich jeder Einzelne wie die Gesellschaft im Ganzen gefordert.

Literatur & Quellen

Derwanz, Heike (2015): Die diskursive Konstruktion des »Weniger«. Vom Voluntary Simplicity Movement zum Minimalismus. In: Markus Tauschek / Maria Grewe (Hg.): Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen. Frankfurt a. M. / New York: Campus. 181–204.

Dilthey, Wilhelm (1894): Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie. Sitzungsberichte der königlich preußischen Akademie der Wissenschaften zu Berlin. Ausgabe XXVI. Sitzung der philosophisch-historischen Classe.

Elias, Norbert (1970): Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Entwurf zu einer Theorie der Zivilisation. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Etzioni, Amitai (1997): Die Verantwortungsgesellschaft. Individualismus und Moral in der heutigen Demokratie. Frankfurt a. M.: Campus.

Fitzek, Herbert (1998): Trends, Moden, Zeiterscheinungen. Kulturpsychologie als Psychologie der Gegenwartskultur. In: Herbert Fitzek / Michael Ley (Hg.): Alltags-Figurationen. Grundlinien einer psychologischen Kulturtheorie (Zwischenschritte 16/1). Bonn: Bouvier. 24–53.

Fitzek, Herbert (1999): Beschreibung und Interview. Entwicklungen von Selbstbeobachtung in der morphologischen Psychologie. In: Journal für Psychologie, 7(2), 19–26.

Fitzek, Herbert (2003): Der Alltag als Gegenstand der Kulturpsychologie. Anregungen für eine psychologische Analyse der Gegenwartskultur. In: Herbert Fitzek / Michael Ley (Hg.): Alltag im Aufbruch. Ein psychologisches Profil der Gegenwartskultur (Zwischenschritte 21). Gießen: psycho-sozial. 7–18.

Fitzek, Herbert (2008): Inhalt und Form von Ausdrucksbildungen als Zugangswege zur seelischen Wirklichkeit. Ein Vergleich von Inhaltsanalyse und Morphologie als Methodenkonzepte der qualitativen Sozialforschung. Lengerich: Pabst.

Fitzek, Herbert (2020): Morphologische Beschreibung. In: Günter Mey / Katja Mruck (Hg.): Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie, Band 2. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 711–729.

Fitzek, Herbert / Ley, Michael (2005): Psychologische Untersuchungen über das Interesse von Eltern an ganztägigen Schulformen. In: Volker Ladenthin / Jürgen Rekus (Hg.): Die Ganztagsschule. Alltag, Reform, Geschichte, Theorie. Weinheim: Juventa. 199–231.

Fitzek, Herbert / Ley, Michael (2007): Psychologische Motive für das Heizen mit Holz. Qualitativ-empirische Marktstudie über Entscheidungsprozesse und Verwendungsformen bei der Nutzung von Pelletheizungen in privaten Wohnbauten. Potsdam: unveröffentlichte Forschungsstudie.

Fitzek, Herbert / Wottke, Magdalena / von Stülpnagel, Natalie Helene (2017): Was ist das Heilende am Jakobsweg? In: Andreas Braun (Hg.): Auf den Spuren des Jakobsweges. Das Geschäftsmodell zwischen Kommerz und Spiritualität. BSP-Forschungsbericht, Heft 2. Berlin: HPB. 25–34.

Freud, Sigmund (1940): Massenpsychologie und Ich-Analyse. In: Sigmund Freud: Gesammelte Werke. Band XIII. London: Imago. 71–161.

Freud, Sigmund (1948): Das Unbehagen in der Kultur. In: Sigmund Freud: Gesammelte Werke, Band XIV. London: Imago. 421–516.

Grimm, Jakob / Grimm, Wilhelm (1994 [1857]): Kinder- und Hausmärchen. Ausgabe letzter Hand mit den Originalanmerkungen der Brüder Grimm. Leipzig: Reclam.

Grünewald, Stephan (2006): Deutschland auf der Couch. Eine Gesellschaft zwischen Stillstand und Leidenschaft. Frankfurt a. M.: Campus.

Grünewald, Stephan (2019): Wie tickt Deutschland? Psychologie einer aufgewühlten Gesellschaft. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Joachimsthaler, Jürgen (Hg.) (2016): Gegenwartskultur als methodologische Herausforderung der Kulturwissenschaft(en). Kulturwissenschaft(en) als interdisziplinäres Projekt. Frankfurt a. M.: Peter Lang.

Keupp, Heiner / Ahbe, Thomas / Gmür, Wolfgang et al. (2002): Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Hamburg: Rowohlt.

Kerkeling, Hape (2006): Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg. München: Piper.

Lönneker, Jens (2007): Morphologie. Die Wirkung von Qualitäten – Gestalten im Wandel. In: Gabriele Naderer / Eva Balzer (Hg.): Qualitative Marktforschung in Theorie und Praxis. Grundlagen – Methoden – Anwendungen. Wiesbaden: Gabler. 77–102.

Mack, Oliver / Khare, Anshuman / Krämer, Andreas / Burgartz, Thomas (Hg.) (2016): Mana-ging in a VUCA World. Heidelberg / New York: Springer.

Popcorn, Faith (1992): The Popcorn Report. New York: Harper Collins.

Salber, Daniel (2018): Ihr werdet sein wie Gott. Verheißung und Wirklichkeit der Globalisierung. Bonn: Bouvier.

Salber, Wilhelm (1987): Kulturpsychologie – Wie und Warum. In: Zwischenschritte 6/2. 40–49.

Salber, Wilhelm (1989): Der Alltag ist nicht grau. Alltagspsychologie. Bonn: Bouvier.

Salber, Wilhelm (1991): Gestalt auf Reisen. Bonn: Bouvier.

Salber, Wilhelm (1993): Seelenrevolution. Die Geschichte des Seelischen und der Psychologie. Bonn: Bouvier.

Salber, Wilhelm (1999): Märchenanalyse. 2. Auflage. Bonn: Bouvier.

Schulze, Gerhard (1992): Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt a. M.: Campus.

Sennett, Richard (2008): Handwerk. Berlin: Berlin Verlag.

Strasser, Johano (2015): Das Drama des Fortschritts. Bonn: Dietz.

Welzer, Harald (2020): Alles könnte anders sein. Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen. Frankfurt a. M.: Fischer.

Windelband, Wilhelm (1904): Geschichte und Naturwissenschaft: Rede zum Antritt des Rektorats der Kaiser-Wilhelms-Universität Straßburg. Straßburg: Heitz.

Einfachheit, Glück und Askese
Themen minimalistischer Auseinandersetzung in Deutschland

Heike Derwanz (Kulturwissenschaften)

Minimalist:innen stellen die Maximierungslogik »Je mehr Dinge Menschen haben, desto glücklicher und zufriedener sind sie mit ihrem Leben« in Frage, wie die Bücher »Wenige Dinge braucht das Glück« (Raeggel 2018), »Der kleine Minimalist. Praktische Erfahrungen für ein befreites glückliches Leben« (Klöckner 2018) oder »Ich brauche nicht mehr. Konsumgelassenheit erlangen und nachhaltig glücklich werden« (Eckermann 2019) zeigen. Aus der eigenen Kulturgeschichte kennen wir vor allem Erzählungen von Hunger, Armut und Knappheit (Welz 2015). Der Umgang mit Überfluss (Hoffmann 2009, Yates/Hunter 2012, Czarniawska/Löfgren 2012) hingegen ist, wenn überhaupt, auf den ersten Blick nur aus wenigen herrschenden Klassen bekannt. Ich widme mich in diesem Beitrag deshalb der Frage, wie freiwillige Einfachheit in unserer Kultur heute dargestellt und in Publikationen kulturhistorisch verankert wird. Worum geht es den Minimalist:innen im deutschsprachigen Raum heute und wodurch wurden sie inspiriert? Handelt es sich um individualistische Konsumpraktiken oder gar um soziale Bewegungen?

Diesen Fragen gehe ich anhand von Quellen der deutschsprachigen populären Kultur von Minimalist:innen selbst oder Fachautor:innen auf den Grund. Ich habe dafür sechs unterschiedliche »Stationen« durch Quellen ausgewählt, vom massenpopulären Kinofilm bis zum privaten Podcast, von der Zeitkritik bis zu viel verkauften Ratgeberbüchern. Da bei der Verbreitung dieser neuesten Welle der freiwilligen Einfachheit die Publikations- und Vernetzungsmöglichkeiten durch das Internet eine große Rolle spielen, war eine Mischung verschiedener Medienformate ein Ausgangspunkt meiner Auswahl. Ein anderer waren die Referenzen, die der Quelle gegeben wurden oder die in der Quelle selbst gemacht werden. Die Quellen aus den

letzten zwanzig Jahren seit 1998 werden schließlich von 2018 zurückgehend kulturhistorisch betrachtet und eingewoben in das Netz ihrer kulturellen Referenzen.

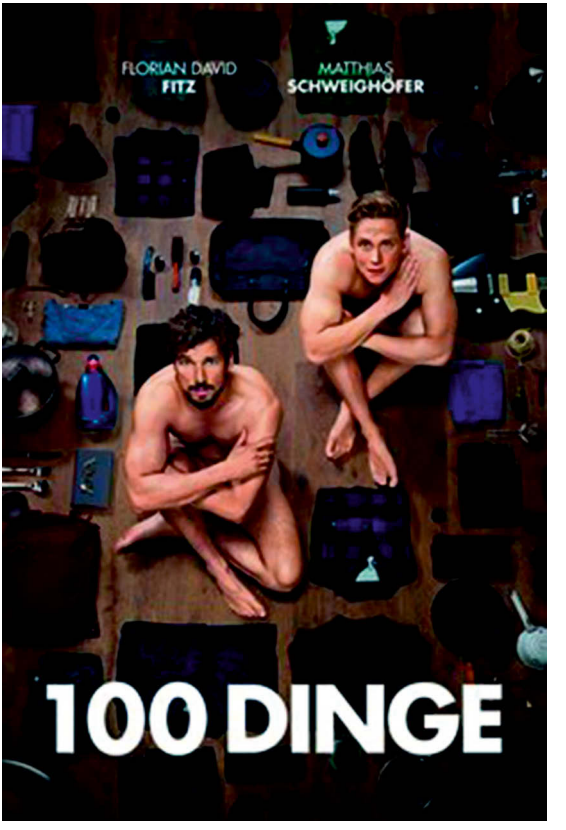
Dieser Text kann nicht alle Fäden und Vernetzungen des Themas aufnehmen. In Abgrenzung zu vielen internationalen Arbeiten beziehe ich mich auf eine spezifisch deutsche Kulturgeschichte. Die prominentesten Quellen im internationalen Diskurs entspinnen sich um amerikanische Minimalist:innen, die zu Medienstars geworden sind. Durch ihre Blogs, Videos, Bücher und Podcasts hat sich das Phänomen »Minimalismus« ab dem Jahr 2000 über die Welt verbreitet und auch in Deutschland etabliert. Die im Zuge dessen entstandenen Texte führen das Phänomen auf die von verschiedenen Weltreligionen angestoßenen Beispiele von freiwilliger Einfachheit, wie zum Beispiel Buddha, Jesus von Nazareth, Franz von Assisi, Ghandi und auch den amerikanischen Philosophen Henry David Thoreau und sein Buch »Walden. Ein Leben in den Wäldern« (1854) zurück. Begrifflich bezieht sich die heutige Bewegung auf Richard Gregg, der 1936 den Ausdruck »voluntary simplicity« schuf. Diese Bezeichnung wurde 1977 von Duane Elgin und Arnold Mitchell wieder aufgegriffen: »The essence of voluntary simplicity is living in a way what is outwardly simple and inwardly rich«. Der amerikanische Soziologe Amitai Etzioni nahm den Faden in den 1990er-Jahren aufgrund seines Forschungsinteresses an gemeinschaftlichen Lebensformen erneut auf. Später geriet der Diskurs in das Fahrwasser der Bemühungen um »personal happiness and ecological sustainability« (Leonard-Barton 1981, Kasser/Brown 2009: 36) und wird seitdem als nachhaltiger, ethischer oder politischer Konsum (Heath/Potter 2005, Shaw/Newholm 2002), als Anti- oder sogar Un-Konsum (Huneke 2005, Zavestoski 2002), immer aber auch noch unter dem Schlagwort »voluntary simplicity« diskutiert. Für Mary Grigsby, die eine der wenigen größeren Studien durchgeführt hat, handelt es sich um eine kulturelle Bewegung (2004: 9). Neben der US-amerikanischen Dominanz der wissenschaftlichen Debatten konnte sich aber auch ein anderer Diskursraum etablieren. Seit den 1990er-Jahren findet »downshifting« in Australien immer mehr Anhänger (Penn 2010). Der bekannteste Forscher hier ist Samuel Alexander, der in seinem »Simplicity Institute« in Melbourne zahlreiche Studien zum Thema durchgeführt hat. In Deutschland ist hingegen schon allein die Bezeichnung schwierig, wie Matthias Horx in einem Trendreport 2003 zeigt: Von »Weniger ist mehr!« bis »Lessness« sind neun Bezeichnungen dabei, die sich alle nicht durchgesetzt haben – im Gegensatz zu »Minimalismus«.

Dezember 2018 – 100 Dinge

Der Film »100 Dinge« wurde vom deutschen Regisseur und Schauspieler Florian David Fitz mit Matthias Schweighöfer und ihm selbst in den Hauptrollen im Dezember 2018 veröffentlicht. Zwei Berliner Start-Up-Unternehmer und Freunde seit der Kindheit (Toni und Paul) lassen sich darin auf eine Geldwette mit ihren Angestellten ein: Sie wollen 100 Tage ohne ihren »ganzen Kram« aushalten. Ihre Wohnungen werden von den Kolleg:innen ausgeräumt, ihr Besitz in einen Self-Storage-Raum verbracht. An jedem Tag dürfen sie sich einen Gegenstand zurückholen. Nachdem sie nackt in ihrer Wohnung aufwachen, holen sich beide zunächst Kleidung, setzen dann aber mit Handy (Paul) und Matratze (Toni) an den folgenden Tagen andere Prioritäten. Sie fangen an, sich und ihre Beziehung zu ihren Dingen und zum Konsum zu hinterfragen. Das Thema des Filmes wird auf einen Gegensatz zwischen Konsum, Geld und Dingbesitz oder Freundschaft, Partnerschaft und Glück zugespitzt. Dies geschieht zum einen auf der Ebene der Handlung, in der die Hauptpersonen zunächst Geld gewinnen und Freundschaften, Familie und Partnerschaft scheinbar verlieren, aber auch auf verbaler Ebene. Die Protagonist:innen stellen sich laut Fragen, reflektieren in Gesprächen: »Wenn ich Sachen kaufe, um glücklich zu werden, was heißt das dann im Umkehrschluss?«, fragt die Figur des Paul – »Dass du nicht glücklich bist. Sonst würdest du einfach aufhören«, antwortet Toni, der später zusammenfasst: »Es geht um das Versprechen von Glück. Das heißt, es darf eigentlich niemand glücklich sein, sonst läuft der Laden nicht« (Fitz 2018), und damit auf die kapitalistische Marktwirtschaft zielt.

Pauls ostdeutsche Eltern deuten das Verhalten der Mittdreißiger als eine politische Aktion, die endlich ein »Zeichen gegen den Konsum« setzt. Die kaufsüchtige und verschuldete Freundin der beiden fragt, ob sie ein »Kunstprojekt« machen würden oder »Öko-Streusel« seien. Der Bezug zum Minimalismus wird durch ein Zusammentreffen mit zwei Minimalisten hergestellt, die ihre Botschaft zusammenfassen: Sie entziehen sich der Logik des Konsums und stellen sich gegen den Kaufzwang. Sie wollen, dass die Dinge wieder einen Wert bekommen und haben eine App entwickelt, die hilft, »alles Unnötige zu reduzieren« (ebd.). Auch eine ökologische Argumentation wird von den beiden Minimalisten eingeführt, wenn sie hinzufügen, dass es nur eine Erde gibt. Der Film endet mit einem ökologischen Argument, wenn Toni und Paul vorschlagen, »was Echtes« machen zu wollen mit ihrem Geld und in der

Abb. 1: Coverbild »100 Dinge«



Gemeinschaft, nämlich »Land kaufen, »nachhaltig sein«, »tauschen«, »selber anbauen« und damit »einen Ort schaffen, wo Geld nicht alles ist« (ebd.).

Der deutsche Spielfilm basiert auf dem finnischen Dokumentarfilm »My Stuff. Was brauchst Du wirklich?« aus dem Jahr 2015, in dem das Experiment über ein Jahr lang durchgeführt wurde. »Du musst herausfinden, was Dir wirklich wichtig ist, anders bekommt dein Leben keinen Sinn«, sagt die Großmutter zu Petri Luukkainen, dem Macher der Dokumentation. Er untersucht nach dem Ende einer Partnerschaft und damit dem Verlust eines Menschen durch das Experiment des radikalen Verzichts die Rolle der Dinge in seinem

Leben. »100 Dinge« folgt aber auch einer Reihe von kleinen und größeren Dokumentationen, wie »Minimalism. A Documentary About the Important Things« (D'Avella 2016), die seit 2015 in den englisch- und deutschsprachigen Medien über Minimalismus als aktuelle Lebensform zirkulieren. Er folgt auch Büchern und YouTube-Videos, in denen Minimalist:innen und Journalist:innen Minimalismus in Bezug zu Achtsamkeit, Glück, Aufräumen und Konsum setzen. Das Wort »Glück« ist sicher das am häufigsten genutzte im Spielfilm, gefolgt von »Konsum«. Im Film hat Konsum nur die Bedeutung von Kaufen, in den Kultur- und Sozialwissenschaften bedeutet es jedoch auch Verbrauchen und damit Aufbrauchen. Damit entsteht eine Leerstelle, in der allein über die Verbindung zu Menschen Gegenstände mit Bedeutung und Wert aufgeladen werden können. Sowohl in »Verbrauchen« als auch in »Aufbrauchen« steckt das Verb »brauchen«, eine Assoziation, die in den Medien zu Minimalismus hinterfragt wird.

»100 Dinge« ist selbst ein Produkt der deutschen Filmförderung und wird von der Filmproduktionsfirma Warner Bros. Entertainment vertrieben. Er ist damit ein typisches Konsumprodukt der sogenannten Kulturindustrie, wie es Max Horkheimer und Theodor W. Adorno 1944 in ihrer kritischen Philosophie gefasst haben. Die Autoren setzen sich mit dem Massenmedium Kino am Anfang des 20. Jahrhunderts, mit der Professionalisierung und kapitalistischen Ausrichtung dieser Form von Unterhaltung auseinander:

> »Amusement, alle Elemente der Kulturindustrie, hat es längst vor dieser gegeben. Jetzt werden sie von oben ergriffen und auf die Höhe der Zeit gebracht. Die Kulturindustrie kann sich rühmen, die vielfach unbeholfene Transposition der Kunst in die Konsumsphäre energisch durchgeführt, zum Prinzip erhoben, das Amusement seiner aufdringlichen Naivitäten entkleidet und die Machart der Waren verbessert zu haben« (Horkheimer/Adorno 1988: 143).

Aus Perspektive der Kritischen Theorie werden durch die Kulturindustrie also Themen aufgenommen, die als Waren verpackt nun konsumierbar werden. Im Beispiel »100 Dinge« ist es die als Anti-Konsumform dargestellte Lebensweise des Minimalismus.

Minimalismus ist also zum Beispiel durch den Spielfilm »100 Dinge« zu einer Konsumware geworden, eine Kritik, die ab 2018 immer lauter wird. Sie bezieht sich zum einen auf den Trend, den der Film hier »als Inhalt verkauft«. Zum anderen erscheint Minimalismus sowohl im Film als auch in vielen Ratgebern als elitäre Konsumform, indem das Thema Armut ausgespart wird.

Minimalismus als ein »Produkt« kann nur denjenigen verkauft werden, die ohnehin »zu viel« haben, wie die englische Zeitschrift »The Guardian« titelte: »Minimalism. Another boring product wealthy people can buy« (Fagan 2017). Besonders interessant ist deshalb aus kulturwissenschaftlicher Sicht die Aneignung des Minimalismus durch die Marketing-Perspektive der Wirtschaftswissenschaften. Im selben Jahr, 2018, erscheint das Marketingbuch »Vom Nischentrend zum Lebensstil. Der Einfluss des Lebensgefühls auf das Konsumentenverhalten«, das Minimalismus thematisiert. Die Marketingprofessorin Katharina Klug beschreibt darin, was Firmen über die Trends des Minimalismus und Slow Living wissen müssen, um ihre Produkte zu vermarkten. Sie führt aus:

> »Angesichts der beständigen Ausbreitung des Minimalismus als Lebensstil stößt die alternative Form des Konsumverhaltens zunehmend auf das Interesse von Unternehmen und insbesondere von Marketingmanagern. Entscheider betrachten Minimalisten als potenzielle Zielgruppe, deren Motive und Beweggründe es zu verstehen gilt.« (Klug 2018: 28)

Sie attestiert in ihrer Analyse einen Wertewandel hin zu einer postmaterialistischen Ausrichtung, die einen »kontinuierlichen Bewusstseinszustand des Sinnhaften« erzielen möchte und in der »das (immaterielle) mit dem Produkt verbundene Erlebnis und die Emotion« priorisiert wird (ebd.: 33). Firmen sollten darauf reagieren, indem sie ihre Produkte kritisch reflektieren, eine klare Visualisierung und Kommunikation erarbeiten, zeitlose Klassiker verkaufen und »Serviceangebote zur Steigerung der Nachhaltigkeit« anbieten (ebd.: 34). Der Film »100 Dinge« hat sich diesen Herausforderungen gestellt und dafür ein sehr gemischtes Feedback beim deutschen Publikum erhalten.

Juni 2018 – Wenig Dinge braucht das Glück

Im Gegensatz zu den durch die Kulturindustrie hergestellten Medien zum Minimalismus ist nach den Blogs und Podcasts das selbst geschriebene Buch zu einem Hauptmedium der minimalistischen Lebensweise geworden. Eine dieser Publikationen, die im Selbstverlag oder über kommerzielle Verlage erschienen sind, ist »Wenig Dinge braucht das Glück. Aufräumen für ein entspannteres Leben« der Sozialpädagogin Gabi Raeggel. In dem Buch verbindet die Autorin das Genre Aufräumratgeber mit Achtsamkeitstraining. Sie ist bekennende Minimalistin und betreibt ihren Blog »Achtsamer Minimalis-

mus« seit 2014. Anders als es der Titel ankündigt, verwendet die Autorin in ihrem Buch nicht den Begriff »Glück«. Sie setzt vielmehr bei Achtsamkeits-Technologien an und fasst die Spitze ihrer Achtsamkeitspyramide mit der Frage »Ist es wirklich das, was ich mag und brauche?«. Dieser Unterschied ist bedeutend, denn die Autorin wendet sich ab von der im Film »100 Dinge« und anderen Medien gemachten Übersetzung von Minimalismus als Glück.

Gabi Raeggel beschreibt in ihrem Ratgeberbuch das Aufräumen von immateriellen und materiellen Bereichen des Lebens. Nach dem ersten Kapitel, in dem sie Gründe für den Konsum beleuchtet, beschreibt sie das Aussortieren als achtsamen Prozess. Im Kernteil des Buches stehen Anleitungen zum Aussortieren in der Wohnung. Die letzten Kapitel widmen sich dann den Bereichen Zeit, Beziehungen und Kommunikation, Natur, Lebensrhythmus und achtsamer Konsum. Die von der Autorin beschriebene Rolle des Konsums ist etwas, was den Menschen guttut, wenn sie achtsam damit umgehen. Sie fragt: »Doch wo ist die Grenze? Wann ist der Punkt erreicht, wo es nicht mehr um die Behebung von Mängeln und unser Wohlbefinden geht, sondern die angehäuften Dinge längst zur Belastung geworden sind?« (2018: 7 f.). Ist diese Grenze überschritten, möchte Raeggel mit ihrem Buch den Veränderungsprozess anstoßen.

Eine Herangehensweise des strukturierten Aussortierens, die Raeggel vorstellt, ist die KonMari-Methode. Sie stammt von der japanischen Autorin Marie Kondō, die ihre Methode mit »Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen ihr Leben verändert« und sogar mit der Netflix-Serie »Aufräumen mit Marie Kondo« auch in Deutschland bekannt gemacht hat. Raeggel erklärt, dass nach der KonMari-Methode Dinge im Haushalt nach Kategorien aufgeräumt werden. Alles wird zunächst ausgeräumt und auf einen Haufen gelegt (Raeggel 2018: 35 ff.). Die Methode adressiert die punktuelle emotionale Beziehung zu den Dingen, indem durch die Beantwortung der Frage »Does it spark joy?« über Wegwerfen und Aufräumen entschieden wird. Anhand ihrer Kategorie werden die Dinge dann an bestimmten, ihnen zugeteilten Orten aufbewahrt und dafür in eine festgelegte Form gebracht. In Texten über Marie Kondō wird über ihren shintoistischen Hintergrund berichtet, weshalb für sie Gegenstände mit einer Seele aufgeladen seien (Chayka 2020: 30). Aus der KonMari-Perspektive wirkt das Aufräumen auch auf der Ebene der Seele. Andere Aufräummethoden stehen für andere Positionen. Gabi Raeggel beschreibt weitere Aufräummethoden und zum Beispiel auch ein Aufräumen auf Probe (Raeggel 2018: 53–58). Die 4-Kisten-Methode beispielsweise sieht die Kategorien »behalten«, »unklar«, »kann weg« und »Müll« vor

(ebd.: 57). In der Packing-Party wird alles in Kartons gepackt und die Dinge, die nach drei bis vier Wochen nicht gebraucht wurden, werden aussortiert (ebd.: 56 f.). Diese aus minimalistischen Publikationen zusammengetragenen Methoden sind im Gegensatz zur emotionalen Bewertung bei Marie Kondō am Gebrauch orientiert. Raeggel betont sogar, dass Gegenstand und Gefühl nicht zusammen bewertet werden sollten: »Ein Gegenstand ist letztlich immer nur ein Gegenstand. Es ist nicht der Gegenstand selbst, sondern unser Gefühl, welches wir mit dem Gegenstand verbinden. Versuchen Sie sich dieses Unterschiedes bewusst zu sein – egal, ob sie diesen einen Gegenstand behalten oder auch loslassen möchten« (2018: 52). In Hinblick auf nachhaltige Verhaltensänderungen konnte die schwedische Forscherin Åsa Callmer zeigen, dass Personen, die nach KonMari aussortieren, den Konsum genauso verändern wie Personen in einem Nichts-Kaufen-Jahr (2018, siehe dazu Kaller 2013).

Ein Charakteristikum des Buches »Wenig Dinge braucht das Glück« ist die grundlegende Verankerung von Techniken der Achtsamkeit, die im Umgang mit den Dingen helfen. Die Autorin will zeigen, dass Menschen über Achtsamkeit mit der Umwelt und dem Überfluss an Reizen umgehen lernen können (Raeggel 2018: 22–29). Ihr Ausgangspunkt ist:

> »Achtsamkeit bietet die Möglichkeit, auf die vielen Reize nicht spontan zu reagieren, sondern innezuhalten und zu schauen, welche Bedürfnisse wir wirklich haben. Wir können erspüren, welche Dinge unser Leben wirklich bereichern und welche Dinge unser Leben bei genauer Betrachtung nur mühsamer machen und uns unzufrieden zurücklassen.« (ebd.: 22 f.)

Die Praktik der Achtsamkeit erscheint hier geradezu als Gegenteil des Impulses der KonMari-Methode. Nach Göhlich und Engel ist Achtsamkeit sowohl als Bewusstseinstechnik als auch als Technik der Selbstsorge zu beschreiben, die »Lebensbewältigung, Lebensbefähigung oder gar Lebenskunst« umfasst (2020: 63). Die Bewusstseinstechnik führen die Autor:innen auf buddhistische Meditationstechniken zurück, als eine Aufmerksamkeitslenkung (ebd.: 65). Den Begriff »Technik der Selbstsorge« lehnen sie an die Technologie des Selbst nach Michel Foucault an (ebd.: 65). Auf seiner Suche nach dem Verhältnis von Askese und Wahrheit (Foucault 1993: 25) in der christlich geprägten Kultur erkennt Foucault vier Technologien und führt zur letzten aus:

> »Technologien des Selbst, die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Kör-

> per oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, daß er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.« (Foucault 1993: 26)

Mehrere Aspekte scheinen der Beschäftigung mit dem Minimalismus zu entsprechen: Aus eigener Kraft ordnen nach Raeggel Personen ihren Haushalt und ihr Leben, sie reparieren über ihr Verhalten ihre Seele und erhalten dafür eine Form der Reinheit. Nach Foucault hat sich das »Erkenne dich selbst« gegen das »Achte auf dich selbst« in der westlichen Kultur durchgesetzt (ebd.: 31), er wird später die Selbstoptimierung als Gouvernementalität beschreiben. Im Beispiel »Wenig Dinge braucht das Glück« kommt die Konsumgesellschaft als Äußeres nur marginal vor und soll nicht verändert werden. Das Individuum hingegen wird angeregt, sich besser an diese Umgebung anzupassen. Achtsames Leben in der Überflussgesellschaft wird zu einer täglichen Managementfrage, wie der schwedische Ethnologe Orvar Löfgren in seinen ethnografischen Studien zum Überfluss beschreibt (Czarniawska/Löfgren 2012). Eine minimalistische Lebensweise bleibt aus dieser Perspektive auf der Ebene des Phänomens und akzeptiert einen Überfluss an Konsumgegenständen als Herausforderung an sich selbst. Die Perspektive ist insofern frei und demokratisch, als jede Person eigene Prioritäten setzen kann, und insofern elitär, als dass sich jede Person selbst helfen muss und eine gemeinschaftliche und damit politische Lösung für mehr Menschen nicht angedacht ist.

2013 – Minimalismus-Podcast

In Deutschland hat sich spätestens seit 2010 eine eigene digitale und auf verschiedene Großstädte verteilte Szene von Minimalist:innen herausgebildet. Die beiden Blogger Daniel und Michael bloggen seit 2011, tauschen sich über das Thema Minimalismus aus und nehmen an Netzwerktreffen teil. Beide sind in den 1980er-Jahren geboren und mit Überkonsum aufgewachsen. Daniel beschreibt in seinem Blog, dass er an Themenfeldern um Minimalismus interessiert ist und fasst dies unter den Stichworten Minimalismus, Konsumkritik, persönliche Finanzen und Psychologie zusammen. Minimalismus ist für ihn Impulsgeber, um »Gedanken, Erfahrungen, Experimente« bei sich und anderen anzustoßen. Es bleibt nicht bei der Reduktion von Dingen, sondern geht hin zu weiter reichenden Überlegungen: »Dies ist zum Beispiel der

Umweltschutz und damit auch der verantwortungsvolle Umgang mit unseren knappen Ressourcen. Daraus resultiert, den Minimalismus immer im Hinterkopf, die Kritik am exzessiven Konsum, den wir derzeit betreiben« (schlichtheit.com/about). Michaels Blog hat die Schlagworte »Minimalismus, Selbstentwicklung und mehr« und ist als Austauschforum und nicht als selbstbezogenes Tagebuch konzipiert. In seinem ersten Post 2011 beschreibt er, dass er sich auf die »wesentlichen Dinge« konzentrieren möchte: »Minimalismus leben bedeutet für mich, sich eine Umgebung schaffen, in der man sich wohlfühlt, die aber auf ein Minimum reduziert ist. Praxisnähe und Ästhetik sind der Weg und auch gleich das Ziel« (minimalismus-leben.de/2011/08/minimalismus-leben). Schon 2011 sieht Michael Minimalismus als Trend: »Auch wenn der Minimalismus durch Blogs, exclusive Einrichtungshäuser und Besinnung auf innere Werte zur Zeit aktueller denn je ist, kommt es immer auf den Einzelnen an, den Weg zu gehen, der für ihn der richtige ist« (ebd.). Die Aufgabe des Minimalismus, so unterstreicht Michael, ist ein individueller »Weg«, er bezeichnet ihn als Prozess.

Weil er keine deutschen Podcasts fand, versuchte Michael im Gespräch weitere Gedanken zu Minimalismus zu entwickeln. Die erste Folge seines Podcasts mit Daniel beginnt mit der Vorstellung der eigenen Geschichte mit Minimalismus. Michael berichtet in dieser Folge, dass er mit dem deutschen Buch »Simplify your life« (Küstenmacher/Seiwert 2001) begonnen habe, seine Sachen zu reduzieren, um sein Leben zu verändern. Als nächstes traf er auf amerikanische Texte wie Leo Babautas Blog »Zen Habits«, dann auch auf deutsche. Nach wenigen Monaten startete er seinen eigenen Blog. Seine Motivation und sein Fokus war das »Loslassen«. Vieles in seinem damaligen Haushalt beschreibt er als »Krempel, den man nicht mehr braucht« (Minimalismus-Podcast 2013, Folge 1). Auch Daniels Antrieb ging von einem Buch aus, allerdings zum Thema Ernährung. Seine Internetrecherche führte ihn zunächst zum nachhaltigen Konsum.

Michael und Daniel unterscheiden amerikanische »Minimalimus-Popstars« mit Business-Modell von der weniger kommerzialisierten deutschen Szene der Blogger:innen (Minimalismus-Podcast 2013, Folge 1 und 2017, Folge 39). Beide sehen eine starke inhaltliche Beziehung zwischen Minimalismus und Geld, die nicht beim Aussortieren Halt macht: »Der Minimalismus postuliert halt, nicht den Konsumzwängen nachzugeben«, so Daniel (Minimalismus-Podcast 2013, Folge 1). Minimalismus ist für Michael keine kurzlebige Phase, sondern eine »Lebensart« und »Grundeinstellung«, die zu

einer tiefen Beschäftigung mit der Produktion und dem Konsum heutiger Gegenstände führe (ebd.).

Wie im Film »100 Dinge« und im Buch »Wenig Dinge braucht das Glück« wird auch im Podcast in mehreren Folgen die Frage erörtert, wie viele Dinge Minimalist:innen besitzen sollten und dürfen. In der Folge 39 aus dem Jahr 2017 betont Michael, dass es falsch sei, »Dogmen« zu entwerfen. Er vertritt die Position: »So wenig wie möglich und so wenig wie nötig« (Minimalismus Podcast 2017, Folge 39). Daniel warnt vor Vergleichen mit den »20-jährigen Klischee-Bloggerinnen« (ebd.) in ihren WG-Zimmern und Michael davor, diese Aufzählungen für authentisch zu halten. Er plädiert für ein individuelles System, das sich jede:r Minimalist:in selbst erschafft (ebd.). Daniels Maßstab beispielsweise ist, den Umzug allein zu schaffen. Sein Besitz umfasst nur diejenigen Dinge, die er aktiv nutzt. Beide kennen zwei Kategorien von Dingen: Solche, die man sich sofort wieder kaufen würde, und die »durchlaufenden Posten« (Minimalismus-Podcast 2017, Folge 39), die nur temporär zur Nutzung im Haushalt zu finden sind, wie zum Beispiel Bücher. Die österreichische Sozialwissenschaftlerin Renate Hübner führt ebenfalls in ihren Publikationen zu nachhaltigem Konsum die Unterscheidung von Verbrauchs- und Gebrauchsgütern an (2007: 232). Sie definiert:

> »*Ver*brauchsgüter [Hervorh. im Orig.] können per definitionem nur einmal genutzt werden, sie belasten die Umwelt am stärksten in der Produktionsphase, der Konsument hat also fast nur beim Akt des Kaufens die Möglichkeit, sich ökologisch oder nachhaltig zu verhalten […]. *Ge*brauchsgüter können mehrmals genutzt werden und verursachen in der Nutzungsphase die größten Umweltbelastungen […]. Gebrauchsgüter haben neben der reinen Nutzungsfunktion viel mehr noch als Verbrauchsgüter eine Symbol- und Geltungsfunktion.« (ebd.: 233)

Hier deutet sich eine Verschiebung der von Hübner gemachten Unterscheidung an, indem Gebrauchsgüter durch die ständige Erreichbarkeit und auch Erschwinglichkeit zu Verbrauchsgütern werden. Ein Zeichen dafür ist die 20/20-Regel, über die die Blogger ebenfalls sprechen (siehe dazu auch: Fields Millburn/Nicodemus 2014: 87). Sie besagt, dass alle Dinge, die man nicht ständig braucht, die unter 20 Euro kosten und in 20 Minuten zu kaufen sind, nicht mehr in einem Haushalt vorhanden sein müssen (Minimalismus-Podcast 2017, Folge 39). Gleichzeitig verschiebt sich die Beziehung zu Dingen von Besitz hin zum Zugang, wie sie für die Sharing Economy typisch ist (Botsman/Rogers 2010, Filippas/Horton/Zeckhauser 2020).

Sowohl für Daniel als auch für Michael ist Minimalismus eine Bildungsgeschichte, zunächst, was Waren und ihre Wirkung betrifft, und später als Weg zum kritischen Konsumieren. Nicht ein genereller Konsumverzicht steht bei ihnen im Vordergrund, sondern eine Veränderung des Konsumverhaltens, zum Teil zum öko-fairen Kaufen und vor allem zur Weiternutzung von Waren. Wie setzen Minimalist:innen das um? Die von Wolfgang Fritz Haug in seinem Klassiker »Kritik der Warenästhetik« 1971 konstatierte Beeinflussung der Konsumierenden durch den Schein der Waren wird in der Kommunikation der Praktizierenden in Blogs und Podcasts durch ihre minimalistische Lebensweise entschleiert. Über die sozialen Netzwerke schaffen sie eine Gemeinschaft, die es ermöglicht, sich sozial anzupassen – aber nicht im demonstrativen Mehrkonsum, sondern im Weniger. Daniel und Michael versuchen durch überdachten oder eben temporären Konsum, den Impulsen des Kaufens zu trotzen und von eigenen Bedürfnissen auszugehen. Eine weitere wissenschaftliche Unterscheidung hilft, die Entwicklung zu veranschaulichen: Unterscheidet der Wirtschaftswissenschaftler Herbert Schaaf zwischen der Bedarfs*entwicklung*swirtschaft unserer Zeit und den früheren Bedarfs*deckung*swirtschaften (2010: 260), versuchen die Minimalist:innen in die Bedarfsdeckung zurückzukehren und damit die Entstehung eigener Bedarfe zu hinterfragen. Den durch die Gesellschaft und das Hauptinstrument der Werbung erst entwickelten Bedarfen werden von den Minimalist:innen neue Konsummuster und eine andere Lebensrealität in der Überflussgesellschaft gegenübergestellt. Die konsumkritische Praxis geschieht im Beispiel der beiden jedoch nicht aus einer politischen Grundhaltung heraus, sondern als eine Emanzipation Konsumierender.

2003 – Der Simplify-Trend

Bereits in den 1970er- und 1980er-Jahren versuchte man in den USA zu verstehen, welche Auswirkungen das freiwillig einfache Leben auf die Wirtschaft haben könnte. So schreibt Dorothy Leonard-Barton in ihrem Artikel über Energiekonsum im »Journal of Consumer Research« 1981, dass die Arbeit der Pionierforscher Duane Elgin und Arnold Mitchell über das amerikanische Voluntary Simplicity Movement 1977 großes Interesse auf Seiten der Wirtschaft gefunden habe (Leonard-Barton 1981: 244). Wie auch Katharina Klug 2018 sieht Leonard-Barton bereits 1981 in der »freiwilligen Einfachheit« durchaus Wachstumspotenzial für die Wirtschaft. Nach den Erfolgen des amerikani-

schen Buches »Simplify your life« von Elaine St. James 1994 und des deutschen Pendants von Werner Tiki Küstenmacher und Lothar Seiwert 2001 veröffentlicht schließlich der wohl bekannteste deutsche Trendforscher Matthias Horx 2003 eine Studie zum Trend des Vereinfachens und geht der Frage Leonard-Bartons in Deutschland nach. In dieser Studie, die die Autor:innen um Matthias Horx im Zukunftsinstitut »Simplify-Trend. Die Revolte gegen das Zuviel. Neue Einfachheit und die Suche nach Lebensqualität in der Sinn-Gesellschaft« nennen, fragen sie auch nach den unterschiedlichen Namen, die das Phänomen hat und die von »Downshifting« und Lessness« bis zu »Weniger ist mehr!« und »Neue Einfachheit« reichen (Horx et al. 2003: 30). Die Autor:innen entscheiden sich für »Simplify« und schließen in Bezug auf die wirtschaftliche Entwicklung:

> »Der Trend zur neuen Einfachheit bedeutet für die Wirtschaft nicht nur die Forderung nach Abbau von belastender Komplexität, sondern auch jene nach dem Ausbau von aufbauender Komplexität dort, wo es den Konsumenten um die wirklich wichtigen Dinge geht, um das Essentielle. […] Eine Mär dürfte mit diesen Aussichten auf die Chancen des Simplify-Trends endgültig vom Tisch sein, nämlich die, dass der Trend zur neuen Einfachheit die Ansprüche der Konsumenten mindert und bescheidener macht. Das Gegenteil ist der Fall.« (Horx et al. 2003: 67)

Der Trendreport basiert auf 2003 erhobenen Daten aus Befragungen von ca. 700 sogenannten an Zukunft interessierten Amateur:innen, die als »Bewusstseins- und Zukunftselite« bezeichnet werden (Horx et al. 2003: 88–91). Doch Horx geht davon aus, dass sich der erforschte Trend auch in der Gesamtgesellschaft ausbreiten wird (ebd.: 51). Er und seine Mitautor:innen kommen zu dem Urteil, dass sich der »Simplify-Trend« in vergangenen Epochen immer mit jeweils aktuellen Werten verbunden hat, sei es Individualismus, Anarchismus, Freiheit, Klarheit oder Spiritualität (ebd.: 17). Die generelle Setzung der Autor:innen ist, dass dieser Trend von Werten bzw. einem Wertewandel angetrieben wird. Sie bezeichnen ihn als »Lebensphilosophie des Essentiellen« und machen folgende neun Werte aus: das richtige Maß, Freiheit, Wahrheit, Klarheit, Schönheit, Weisheit, Entspannung, Zufriedenheit und Lebenssinn (ebd.: 20–29).

Eine sehr interessante Abgrenzung machen die Autor:innen zur Askese und anderen Trends des »Verzichts, der Demut oder Bescheidenheit« (ebd.: 53), denn diese seien zu sehr in einer christlichen Tradition verwurzelt. Sie hingegen setzen: »Der Simplify-Trend ist in aller erste Linie eine Reaktion auf

die Überflussgesellschaft. Überfluss schafft Überdruss. Überdruss bedeutet Überforderung durch ein inflationär ausgedehntes Konsumangebot« (ebd.: 53). Der Trend zu mehr Lebensqualität bleibt dabei kein Gedanke, Konzept oder eine Idee, sondern wird in Handlung umgesetzt (ebd.: 61).

Wie funktioniert nun die Praxis der Einfachheit? Die Autor:innen nennen sie »Downshifting« nach einer internationalen Bezeichnung (u. a. Penn 2010) oder auch »High-End-Purismus«. Dieser ist durch den Überkonsum präsenter geworden:

> »Die materiellen Dinge treten in Konkurrenz zu den immateriellen Ressourcen, der materielle Besitz wird zur Minderung der Lebensqualität. Gebrauchsanweisungen […]: alles schreit nach Zeit, die nicht mehr vorhanden ist. Das meistgebrauchte Wort im kommunikativen Alltag ist Stress. Wer keinen Stress hat, lebt im Abseits.« (Horx et al. 2003: 81)

Da nun die Grundbedürfnisse gestillt sind, so die Autor:innen, verfeinern Menschen den Konsum im sogenannten Reduktionskonsum, in dem die Qualität der konsumierten Waren höher ist (ebd.: 82). Die Autor:innen unterscheiden dabei zum einen den Reduktionskonsum der Oberschicht, dessen Luxus sich durch »Leere, Stille und Weglassen« ausweist. Das Ausräumen und Verkleinern hingegen betrifft Lohnabhängige, genauso wie auch die »Entschleunigungs-Mode«, die Arbeit und Freizeit in eine neue Balance bringen soll (ebd.: 83).

2001 – Simplify your Life

Mit dem Begriff Megatrend versehen beschreiben Küstenmacher und Seiwert 2016 den Prozess der Vereinfachung in der inzwischen 17. Auflage ihres Buches »Simplify your life. Einfacher und besser leben«. Nach Jahren der Beschäftigung mit Vereinfachungen des Lebens veröffentlichte das Team aus einem Theologen und Karikaturisten und einem Wirtschaftswissenschaftler 2001 die erste Auflage mit einem englischen Titel. Im Gegensatz zu ihrer Vorgängerin Elaine St. James, die 1994 ein Buch mit dem gleichen Titel in den USA veröffentlicht hat, wählten sie einen Überbau, der die Tipps im Buch wie in einer Narration zusammenhält. Die Autoren nutzen ein Stufenpyramiden-Modell als Strukturierung ihrer Praxisanleitungen. Die acht Stufen umfassen das Leben einer Person vom materiellen Besitz, dem Geld, der Zeit, der Ge-

sundheit, den Mitmenschen, der Partnerschaft, vom Ich bis zur Spiritualität. Sie begründen den Aufbau:

> »Unsere Erfahrungen zeigen allerdings, dass der Wunsch nach Einfachheit meist auf der untersten Ebene beginnt: bei dem Durcheinander auf Ihrem Schreibtisch und in Ihrer Wohnung. Deshalb startet unser Überblick über die acht simplify-Stufen mit einem ausgesprochen materiellen Thema: dem Aufräumen.« (ebd.: 22)

Die Gliederung des Buches und damit des Vereinfachungsprozesses orientiert sich weiterhin an St. James' Buch, das 1996 auf Deutsch erschien. Die Autorin beschreibt im Vorwort ihre persönliche Geschichte der freiwilligen Einfachheit. Sie reflektiert im Nachhinein, dass sie der Maxime der 1980er-Jahre »Je größer, desto besser und noch mehr ist noch besser« folgte (St. James 1996: 14). Wie auch die Minimalisten Daniel und Michael fand sie jedoch nicht die passende Begleitung für ihren Prozess. Sie fand zwar philosophische Betrachtungen zur Vereinfachung, jedoch keine praktischen Anleitungen (ebd.: 16). So beschreibt die später von Leo Babauta als »leader of the simplicity movement« (Babauta o. J.) bezeichnete Autorin ihre Ausgangsposition:

> »Immer wenn wir einen größeren Schritt innerhalb unserer Vereinfachungsprozedur getan hatten, fielen uns noch Dinge ein, die wir vergessen hatten, und wir hielten sie schriftlich fest. Ich dachte mir, daß wenn wir beide – zwei mehr oder weniger von der Vernunft geprägte Menschen – uns dermaßen von diesem hektischen Lebensstil und zügellosen Konsumverhalten der 80er Jahre hatten vereinnahmen lassen, es wohl noch andere an sich vernünftige Leute geben musste, denen das gleiche widerfahren war und die nun auch nach praktikablen Maßnahmen zur Vereinfachung ihres Lebens suchten.« (ebd.: 16)

St. James schreibt den Ratgeber aus eigener Erfahrung, Küstenmacher und Seiwert arbeiten mit professioneller Distanz bis hin zum spirituellen Abschluss der Pyramide – Küstenmacher ist schließlich evangelischer Pfarrer –, die bei St. James nicht angelegt ist. Küstenmacher und Seiwert verbinden ihre Tipps immer wieder mit zeitgenössischen psychologischen Erkenntnissen wie:

> »Chronische Unordnung ist nicht nur unpraktisch, wenn jemand den Raum putzen möchte. Zu viele und unsystematisch angehäufte Dinge sind ein dauerhafter Frontalangriff auf Ihren Körper und Ihre Seele. Ihr Bewusstsein lernt

> im Lauf der Zeit, damit fertig zu werden – Ihr Unterbewusstsein nicht. Lesen Sie hier die durch zahlreiche Studien nachgewiesenen negativen Auswirkungen von Gerümpel auf Ihr Leben.« (ebd.: 55).

Die Autoren ziehen damit inhaltlich klar eine Verbindung zwischen Außenwelt und Psyche. Später bezeichnen sie »Ihre Wohnung als Spiegel Ihrer Seele« (ebd.: 76). In dieser Konzeption werden auch andere Räume und Gegenstände dem Individuum »als Spiegel« zugeordnet: Keller = Vergangenheit, Unbewusstes; Dachboden = Idee, Zukunft; Wohnzimmer = Herz; Küche = Bauch, Fußboden = Finanzen, Kleiderschränke = Körper usw. (ebd.: 76–97). Auch wenn St. James nicht so psychologisierend schreibt wie die deutschen Autoren, eine Neuerung an dieser Zugangsweise gegenüber den bloßen Aufräumratgebern ist, dass beide Bücher die materiellen Gegenstände in Verbindung stellen mit Geld, Arbeit, Gesundheit und Partnerschaft. Diese Themen kommen auch bei den heutigen Minimalist:innen vor, die Gewichtung liegt dann aber meist in der Beschäftigung mit den Dingen in ihrer Materialität und ihrer Ästhetik als oft global zirkulierende Konsumprodukte. Küstenmacher und Seiwerts Buch beschäftigt sich nur am Rande (rund ein Viertel der Seitenzahl) mit der materiellen Kultur, wobei Schreibtisch und Büro im Vordergrund stehen. Das Buch ist insgesamt für eine männliche Lebenswelt geschrieben, in der »jemand« den Raum putzen kommt, während St. James mit einem Kapitel speziell für Frauen schließt.

Im ersten Teil des Buches versammeln Küstenmacher und Seiwert Aussortiermethoden aus anderen, nicht benannten Quellen, die später immer wieder auch von anderen aufgenommen werden. Die Vier-Quadranten-Methode (Wegschmeißen, Weiterleiten, Wichtig, Wunder, ebd.: 33 f.) beispielsweise oder die magischen Drei (Wunderbar, Echter Müll, Fragezeichen, ebd.: 62 f.) geben Anleitungen, wie man Material zunächst kategorisiert und dann bewertet. Das Leben ist etwas, das jeder Mensch, so scheint es, leicht »in den Griff bekommen« kann: »Das Leben ist einfach das Leben. Der einzige Grund dafür, dass das Leben sich scheinbar gegen Sie richtet, ist Ihr Denken über das Leben« (ebd.: 152). Damit entspricht das Buch dem in der Psychologie des 20. Jahrhunderts postulierten Schema, dass jede Person sich selbst glücklich machen kann. Erkenntnisse der Kultur- und Sozialwissenschaften, die zeigen, welche unterschiedlichen Voraussetzungen Menschen aufgrund sozialer Kategorien von Klasse, Geschlecht usw. haben, werden ausgeblendet. Duttweiler fasst diese zeitgenössische Ausprägung der Glücksvorstellung zusammen als etwas, das »für jeden, zu jeder Zeit, an jedem Ort und in

jeder Tätigkeit möglich ist – unabhängig von Ressourcen, Privilegien oder biografischen oder körperlichen Handicaps der Einzelnen. Glück gilt als Frage der Einstellung und des produktiven Umgangs mit dem Gegebenen« (2016: 30). Die Funktion der Ratgeberliteratur ist es, den Menschen in der neoliberalen Gesellschaft zu erklären, wie sie ihr Glück erreichen.

Der Philosoph Malte Hossenfelder führt die heute gültige Glücksvorstellung, die auch Küstenmacher und Seiwert aufrufen, auf antike Ideen des Individuums zurück, wie sie in der Zeit des griechischen Hellenismus vorherrschte: »Man ist glücklich, wenn man alles erlangt, was man möchte, wenn alle eigenen Wünsche in Erfüllung gehen. […] Das Glück wird also zu einer reinen Privatsache« (Hossenfelder 1996: XVII f.). Der Weg zu diesem Zustand führt also zum einen über die Erfüllung der selbst gestellten Wünsche und zum anderen über die Begrenzung dieser Wünsche (ebd.: XXII). Verzichteten Menschen auf neue Bedürfnismöglichkeiten, wären sie glücklicher. Hossenfelder sieht die Glückstheorien des 20. Jahrhunderts hier direkt anschließen, postulierte beispielsweise Csikszentmihalyi, dass sich durch geordnetes Bewusstsein Glück einstellen würde (ebd.: XX). Die Philosophie, so schließt Hossenfelder, war zur Zeit des Hellenismus eine Lehre zur richtigen Lebensgestaltung. Einer der bekanntesten Vorgänger der Minimalist:innen in der Geschichte des Westens ist der Philosoph Diogenes von Sinope (412/403–324/321 v. Chr., Largier 1997: 1) (Hossenfelder 1996: XXIII). In Quellen zum Minimalismus wird er als Extrembeispiel genannt, der sich gegen die Gier nach Geld wandte:

> »Er schlief mal hier, mal da, meist unter freiem Himmel. Bei Regen suchte er unter dem Dach der öffentlichen Säulenhalle Unterschlupf. Oder in einem ausgedienten Weinfass. Er soll nicht mehr als einen einfachen Wollmantel, einen Rucksack mit etwas Brot und Wein und ein paar kümmerliche Habseligkeiten sein Eigen genannt haben. Gegen Diogenes wirken heutige digitale Nomaden, die nur mit einem Rucksack und einem Laptop um die Welt reisen, wie im materiellen Luxus schwelgende Krösusse.« (Eckermann 2019: 3)

Diogenes, der »sich vom Tradierten distanziert und sein Verhältnis zur Gesellschaft ironisch gestaltet« (Largier 1997: 1), erlangt Freiheit und Autonomie von materiellen und gesellschaftlichen Zwängen, um die es auch Küstenmacher und Seiwert mit ihrem Konzept »Simplify« in der Lebenspyramide geht. »Simplify your life« ist aber auch ein Ratgeberbuch und als solches ein Konsumgut. Der Freiburger Kulturanthropologe Timo Heimerdinger hat das Genre der Ratgeberliteratur untersucht und dabei auf Interviews mit Le-

ser:innen des deutschen Buches »Simplify your life« zurückgegriffen, die im Rahmen einer Magisterarbeit geführt wurden. Die Rezipient:innen nutzten das Buch keineswegs nur, um sich zu verändern, sondern auch als Unterhaltung und Zeitvertreib (Heimerdinger 2012: 44). Dementsprechend kann Heimerdinger feststellen, dass Veränderungen des Alltags nur eine der vielen Möglichkeiten sind, das Buch zu rezipieren. Es muss nicht, wie Stefanie Duttweiler (2016) skizziert, in neoliberalen Techniken des Selbst münden, sondern kann auch einfach ein weiteres Konsumprodukt sein.

1998 – Die neue Lust an der Askese

Reimer Gronemeyer, der Autor des Buches »Die neue Lust an der Askese« ist als promovierter Soziologe und Theologe Autor vieler populärwissenschaftlicher Werke. In seiner 1998 erschienenen knapp zweihundertseitigen Reflektion eines Askese-Trends verbindet Gronemeyer eine Gegenwartsanalyse mit klassischer soziologischer Literatur, wie Weber, Gehlen, Adorno, Horkheimer, Virilio, Baumann, Beck usw., mit Philosophie und vor allem christlicher Religionsgeschichte. Zu Beginn seiner Betrachtungen konstatiert er das Zusammenfallen von Luxus und Askese in der (west-)deutschen Gesellschaft der 1990er-Jahre: »Die Askese wird zur – soll man sagen: letzten? – Gestalt, in der Luxus auftritt« (Gronemeyer 1998: 11). Empört greift er dabei Äußerungen von Zeitgenossen an, die sich der Askese in der deutschen Überflussgesellschaft zuwenden. Sie sind für ihn »hysterische Konsumenten«, »die eine ehrwürdige Tradition kolonisieren, um sie ihren modischen Bedürfnissen dienstbar zu machen« (ebd.: 17). Sein Angriff zielt allerdings nicht nur auf die Konsumierenden, sondern auch auf die gesellschaftlich-politische Einbettung der Askese als neoliberales Führungsinstrument: »Die von oben verordnete Askese ist ein altes Instrument von Cliquen, um Wünsche kleinzuhalten, Disziplin durchzusetzen und Macht zu erhalten« (ebd.: 19). Er macht den Vorwurf, dass die Zerstörung des Sozialstaates nun durch den Diskurs um die Askese aufgehübscht wird (ebd.: 20). Für ihn wird dadurch Armut als eine verordnete und unfreiwillige Askese genutzt, um öffentliche und private Einsparungen zu legitimieren: »Früher hat das, was sich heute downshifting nennt, Austeritypolitik geheißen« (ebd.: 27). Er stellt die Frage, ob das Leben in Askese für den Einzelnen als Distanzierung von zu viel Arbeit und Konsum eine Lösung im neoliberalen System darstellen kann. Gronemeyer sieht nämlich sehr wohl, dass zum Beispiel gutverdienende Personen sehr billig konsumieren (ebd.: 48)

oder dass Konsumierende generell ökologischere und sparsamere Produkte erwarten, statt ihr Handeln selbst anzupassen (ebd.: 71). Entleert von religiösen und philosophischen Inhalten ist damit die zeitgenössische Askese für Gronemeyer eine leere Beschränkung (ebd.: 125, 187). Als einer von wenigen Autor:innen bezieht er Askese oder freiwillige Einfachheit auch auf die politische und ökonomische Gesamtsituation und bleibt nicht, wie die meisten, auf der Ebene des Individuums oder der Effekte des individuellen Konsums. Askese erscheint bei ihm als ein politisch von Eliten gesteuerter Sinnhorizont in wirtschaftlich schlechten Zeiten.

Welche Bilder ruft der von Gronemeyer im Titel genutzte Begriff der Askese auf? »Askein« als Verb bedeutet im Griechischen zunächst »etwas intensiv bearbeiten«, hat jedoch eine Begriffsverschiebung erfahren (Horn 1998: 31 f.). Askese in Europa, so beschreibt es der Kulturanthropologe Dieter Kramer in seinem Buch über Genügsamkeit und zukunftsfähiges Leben, ist verbunden mit Klosterleben »in Keuschheit, Armut und Abgeschiedenheit, in einer kargen Gemeinschaft mit Ordensbrüdern und -schwestern, mit Gelübden und Kasteiungen wie Fasten, Schweigen oder lebenslanger Pilgerschaft« (2019: 99). Dass Menschen sich ein Maß geben sollen und wollen, zeigen aber nicht nur die mönchische christliche Tradition und die Luxusverbote vergangener Jahrhunderte (Jäckel 2006: 30 f., Plattig in diesem Band), sondern eben auch die philosophischen Traditionen, in denen asketische Praktiken, wie oben gezeigt, Teil der antiken Philosophie als Lebensgestaltung waren.

Auch Michel Foucault nutzt den Begriff der Askese in der Betrachtung frühchristlicher Selbsttechniken noch in der antiken Tradition als Übung, »durch die das Subjekt in eine Situation versetzt wird, in der es überprüfen kann, ob es mit Ereignissen fertig zu werden und die Diskurse, mit denen es ausgestattet ist, anzuwenden vermag« (1993: 47). Gemeinsam ist den beiden Deutungen die Anwendung als eine Selbsttechnologie, um etwas mit sich zu erreichen. Dies widerspricht, so der Soziologe Robert Hettlage, gerade dem Diktum der meisten Ratgeberliteratur in den 2000er-Jahren, die dazu aufrufen, »Triebe, Neigungen und Gefühle nur tunlichst ›auszuleben‹« (Hettlage 2010: 173). Der Kulturwissenschaftler Thomas Macho sah hingegen in seinem Aufsatz »Neue Askese? Zur Frage nach der Aktualität des Verzichts« 1994 den Verzicht überall, vor allem in Diäten. Der Hunger sei verschwunden, nur sexuelle Enthaltsamkeit existiere noch (Macho 1994: 585). Leider gehen nur wenige Autor:innen auf die Zeit nach der Reformation und auf die protestantischen Bewegungen ein, die Max Weber beschreibt und die, so Gronemeyer, ein Teil der wirtschaftlichen Kultur wurden (ebd.: 117). Über diese Tradition

kommt Gronemeyer zu seiner politischen Anwendung der Askese als Instrument der Disziplinierung und Befriedung.

Der Begriff der Askese hat jedoch auch eine spezifische Geschichte in der Bundesrepublik, ist er doch prominent mit der Diskussion um das Ende der Ressourcen und Konsumkultur der 1970er-Jahre verknüpft. Hier hatte der Physiker und Philosoph Carl Friedrich von Weizsäcker mit seinem Essay »Gehen wir einer asketischen Weltkultur entgegen?« im Jahr 1978 eine große Debatte angeregt. Das Buch »Wachstum oder Askese. Kritik der Industrialisierung von Bedürfnissen« von Klaus Traube 1979 ist eine direkte Antwort hierauf und greift die systemische Ebene kapitalistischer Produktion von Bedürfnissen noch stärker an. Der Anlass der Diskussion war die Veröffentlichung zum Ende fossiler Rohstoffe durch den Forscher:innenverbund Club of Rome 1972, der Wachstumsgrenzen zum ersten Mal konkret aufzeigte und sie zugleich mit dem Konsum verknüpfte. Die Debatte nahm in den 1980er-Jahren durch andere Umweltthemen neue Fahrt auf und mündete in der Nachhaltigkeitsdiskussion (Lorenz 2014: 11). Mit von Weizsäckers Essay zeigt sich umso mehr, dass die Nutzung des Begriffes Askese von Gronemeyer eine Verteidigung gegen den Verzicht darstellt. Von Weizsäcker stellt sich die Frage, wie eine Gesellschaft als Ganzes ihr sich selbst vernichtendes Konsumverhalten verändern kann. Auch Gronemeyer schließt seine Betrachtung damit, dass religiöse Orte der Askese nicht mehr existieren, »die Wüsten besetzt sind« (Gronemeyer 1998: 185), und der Verzicht auf Konsum heute die einzige Möglichkeit der Askese sei.

Schlussbetrachtung und zeitgenössische Kritik

In gut zwanzig Jahren von 1998 bis 2018 wurde die Diskussion um den freiwilligen Nicht-Konsum mithilfe historischer Begriffe unterschiedlich interpretiert. Zur Frage der Darstellung freiwilliger Einfachheit in Deutschland kann folgende Narration einen Bogen schlagen: Der Begriff Askese wird seit Jahrhunderten für Verzichtsübungen gewählt, die sich auf das Erreichen spezifischer Ziele richten. Askese gehört zu den frühen Selbsttechniken, die vor allem religiös verbreitet wurden. Selbsttechniken lassen es zu, dass sich das Individuum entwickelt und emanzipiert. In der Überflussgesellschaft, die Quellen spiegeln dies spätestens seit den 1990er-Jahren in Deutschland, ist nun nicht mehr der Mehrkonsum das Mittel für Zufriedenheit und Wohlbefinden, denn er enthält Stressfaktoren. Diese Stressfaktoren klein zu halten und

geschickt zu managen, so zeigen die Ratgeber, wird durch freiwillige Vereinfachung angestrebt. Da Individuen selbst dafür verantwortlich sind, glücklich zu sein, müssen sie selbst etwas verändern. Beispielsweise bietet die Vereinfachung, verbunden und gekennzeichnet als nachhaltigerer Konsum, eine neue Sinngebung.

Minimalismus in Deutschland findet vor allem digital statt. Nur Ratgeberbücher und Stammtische sind örtlich, sprachlich und national gebunden. Ansonsten geben amerikanische Vorreiter und ihre Produkte die Entwicklung vor. Inwieweit in den 1990er-Jahren in Deutschland »Voluntary Simplicity« praktiziert wurde, ist heute nur noch schwer nachzuvollziehen. Mit dem Internet jedoch kommt ab 2000 der Minimalismus aus den USA nach Deutschland. Hier zählen nun digitale Nomad:innen ihren Besitz und veröffentlichen Listen, sie publizieren selbst in freien unabhängigen Medien im Internet (Derwanz 2015) und die Ästhetik der Gegenstände und Wohnungen wird von einem amerikanisch-puritanischen oder skandinavischen Stil ästhetisch geprägt (Chayka 2020: 4). Der bezeichnende Begriff kommt nun aus der Kunst: Minimalismus.

Die Berichterstattung über das Phänomen schwankt zwischen Lösungen für Umweltprobleme, wie sie schon in den 1970er-Jahren formuliert wurden, und Kritik an Menschen, die so reich sind, dass sie freiwillig weniger haben. Die britische Journalistin Chelsea Fagan kritisiert im »Guardian« Minimalismus als »visuellen Fingerzeig und Unterströmung, die moralische Überlegenheit nachäfft«. Er sei ein »moralisches Upgrade für diejenigen, die sich nun einer begehrten Ästhetik und Moral der Armut bedienen, ohne je arm gewesen zu sein« (Fagan 2017, Übers. HD). Der New Yorker Journalist Kyle Chayka veröffentlichte 2020 sogar ein ganzes Buch, das an Kritik nicht spart. In »The longing for less. Living with minimalism« hat er vor allem die amerikanischen Blogger:innen im Blick, die auch von einigen deutschen Minimalist:innen als zu verkaufsorientiert bezeichnet werden. Über eine spezifische Ästhetik verkaufen sie laut Chayka auch eine moralische Botschaft, die für ihn vor allem mit Individualismus und unsozialer Selbstzentriertheit vermischt ist (Chayka 2020: 10). Es geht um Selbstsorge, Selbsttechniken und Selbstoptimierung für das eigene Wohl, aber um moralische Überlegenheit angereichert. Er hingegen führt den Erfolg des amerikanischen Minimalismus auf die dortige Wirtschaftskrise zurück (ebd.: 13) sowie auf den knappen Raum der in Großstädten lebenden Menschen. Er sieht die Bewegung als eine Chance einer notwendigen sozialen und kulturellen Veränderung (ebd.: 10).

Die Beziehung der Menschen zu den Dingen, das deutet sich in den Quellen an, hat sich durch den Überfluss verändert: Viele vormals stabile, über Jahrzehnte begleitende Dinge werden zu »Durchlaufposten«. Neue Konsumgegenstände entstehen und alte werden durch eine minimalistische Ästhetik oder Einordnung aufgewertet. Anthropologisch war es noch nie möglich, von einem Nicht-Konsum zu sprechen und auch die frühen Ängste, dass Minimalist:innen nichts mehr kaufen, wurden in Studien aus dem Weg geräumt. Alle Dinge des Besitzes zu zählen, ist schwierig und hängt von den Objektkategorien ab, wie der Ethnologe Hans Peter Hahn schreibt (2014: 82 f.). Von diesen werden, so stellt Hahn in einem kleinen, aber globalen Literaturüberblick fest, von Ethnolog:innen rund 200 bis 300 angenommen. Eine »authentische« Auszählung, wie es die Blogger:innen und Podcaster:innen anregen, wird vermutlich ergeben, dass 100 Dinge nur dann für das heutige Leben ausreichen, wenn in der global arbeitsteiligen Welt viele andere Menschen damit beschäftigt sind, nicht nur permanent diese Konsumgegenstände neu herzustellen, sondern die Personen auch zu versorgen. Die freiwillige Einfachheit oder der Minimalismus bieten für diese postmoderne und gleichzeitig neokoloniale Lebensweise eine sinnstiftende Erzählung.

Literatur & Quellen

Babauta, Leo (o. J.): Book Review: Simplify Your Life, https://zenhabits.net/book-review-simplify-your-life/ [zuletzt abgerufen am 17.03.2021].

Botsman, Rachel / Rogers, Roo (2010): What's Mine Is Yours. The Rise of Collaborative Consumption. New York: Harper Collins.

Callmer, Åsa (2018): Approaching Sufficiency: Motivations and Experiences Among Buy-Nothing Practitioners and Declutterers. Tagungsbeitrag zur SCORAI Conference 2018, Kopenhagen.

Chayka, Kyle (2020): The Longing for Less. Living with Minimalism. New York: Bloomsbury.

Czarniawska, Barbara / Löfgren, Orvar (Hg.) (2014): Managing Overflow in Affluent Societies. New York / London: Routledge.

D'Avella, Matt (2016): The Minimalists. A Documentary About the Important Things.

Derwanz, Heike (2015): Die diskursive Konstruktion des »Weniger«. Vom Voluntary Simplicity-Movement zum Minimalismus. In: Markus Tauschek / Maria Grewe (Hg.): Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaft-

liche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen. Frankfurt a. M. / New York: Campus. 181–204.

Duttweiler, Stefanie (2016): Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst) Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 37–38, 27–32.

Eckermann, Ines M. (2019): Ich brauche nicht mehr. Konsumgelassenheit erlangen und nachhaltig glücklich werden. Baden-Baden: Tectum.

Elgin, Duane / Mitchell, Arnold (1977): Voluntary Simplicity. In: The Co-Evolution Quaterly, Summer, 5–18.

Fagan, Chelsea (2017): Minimalism: Another Boring Product Wealthy People Can Buy. In: The Guardian vom 04.03.2017. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/mar/04/minimalism-conspicuous-consumption-class [zuletzt abgerufen am 13.09.2021].

Fields Millburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2014): Everything That Remains. A Memoir by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical Press.

Filippas, Apostolos / Horton, John J. / Zeckhauser, Richard J. (2020): Owning, Using, and Renting. Some Simple Economics of the »Sharing Economy«. In: Management Science, 66/9, 3799–4358.

Fitz, Florian D. (2018): 100 Dinge.

Foucault, Michel (1993): Technologien des Selbst. In: Luther H. Martin / Huck Gutman / Patrick H. Hutton (Hg.): Technologien des Selbst. Frankfurt a. M.: Fischer. 24–62.

Göhlich, Michael / Engel, Juliane (2020): Achtsamkeit. Zur pädagogischen Relevanz einer Technik der Selbstsorge. In: Johannes Bilstein / Matthias Winzen / Jörg Zirfas (Hg.): Pädagogische Anthropologie der Technik. Praktiken, Gegenstände und Lebensformen. Wiesbaden: Springer. 63–76.

Gregg, Richard B. (1936): The Value of Voluntary Simplicity. Pendle Hill Essays. #3.

Grigsby, Mary (2004): Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement. Albany: State University of New York Press.

Gronemeyer, Reimer (1998): Die neue Lust an der Askese. Berlin: Rowohlt.

Hahn, Hans P. (2014): Materielle Kultur. Eine Einführung. Berlin: Reimer.

Haug, Wolfgang F. (1971): Kritik der Warenästhetik. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Heath, Joseph / Potter, Andrew (2005): Konsumrebellen. Der Mythos der Gegenkultur. Berlin: Rogner & Bernhard.

Heimerdinger, Timo (2012): Wem nützen Ratgeber? Zur alltagskulturellen Dimension einer populären Buchgattung. In: David Oels / Michael Schikow-

ski (Hg.): Non Fiktion. Arsenal der anderen Gattungen. Ratgeber. Hannover: Wehrhahn. 37–48.

Hettlage, Robert (2010): Das Prinzip »Glück«. In: Alfred Bellebaum / Robert Hettlage (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. Wiesbaden: Springer. 11–30.

Hoffmann, Till J. (2009): Verschwendung. Philosophie, Soziologie und Ökonomie des Überflusses. Frankfurt a. M.: Peter Lang.

Horkheimer, Max / Adorno, Theodor W. (1988): Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente. Frankfurt a. M.: Fischer.

Horn, Christoph (1998): Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. München: Beck.

Horx, Matthias / Giger, Andreas / Küstenmacher, Werner T. (2003): Der Simplify-Trend. Die Revolte gegen das Zuviel; neue Einfachheit und die Suche nach Lebensqualität in der Sinn-Gesellschaft. Kelkheim: Zukunftsinstitut.

Hossenfelder, Malte (1996): Antike Glückslehren. Kynismus und Kyrenaismus, Stoa, Epikureismus und Skepsis. Stuttgart: Kröner.

Hübner, Renate (2007): Materielle Kultur – eine Kultur des Materiellen? In: Larissa Krainer / Rita Trattnig (Hg.): Kulturelle Nachhaltigkeit: Konzepte, Perspektiven, Positionen. München: oekom. 223–258.

Huneke, Mary E. (2005): The Face of the Un-Consumer. An Empirical Examination of the Practice of Voluntary Simplicity in the United States. In: Psychology & Marketing 22, 527–550.

Jäckel, Michael (2006): Einführung in die Konsumsoziologie. Fragestellungen – Kontroversen – Beispieltexte. Wiesbaden: VS.

Kaller, Nunu (2013): Ich kauf nix! Wie ich durch Shopping-Diät glücklich wurde. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Kasser, Tim / Brown, Kirk W. (2009): A Scientific Approach to Voluntary Simplicity. In: Cecile Andrews / Wanda Urbanska (Hg.): Less Is More. Gabriola Island: New Society. 35–40.

Klöckner, Joachim (2018): Der kleine Minimalist. Praktische Erfahrungen für ein befreites, glückliches Leben. Salzburg / München: Ecowin.

Klug, Katharina (2018): Vom Nischentrend zum Lebensstil. Der Einfluss des Lebensgefühls auf das Konsumentenverhalten. Wiesbaden: Springer Gabler.

Kondō, Marie (2013): Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Reinbek: Rowohlt.

Kramer, Dieter (2019): Es gibt ein Genug. Lebensqualität, Enkelgerechtigkeit und die kulturellen Dimensionen zukunftsfähigen Lebens. München: oekom.

Küstenmacher, Werner T. / Seiwert, Lothar (2001): Simplify Your Life. Einfacher und glücklicher leben. Frankfurt a. M.: Campus.

Küstenmacher, Werner T. / Seiwert, Lothar (2016): Simplify Your Life. Einfacher und glücklicher leben. Frankfurt a. M. / New York: Campus.

Largier, Niklaus (1997): Diogenes der Kyniker. Exempel, Erzählung, Geschichte in Mittelalter und Früher Neuzeit (= Frühe Neuzeit, Band 36). Berlin: de Gruyter.

Leonard-Barton, Dorothy (1981): Voluntary Simplicity Lifestyles and Energy Conservation. In: Journal of Consumer Research 8, 243–252.

Lorenz, Stephan (2014): Mehr oder weniger? Zur Soziologie ökologischer Wachstumskritik und nachhaltiger Entwicklung. Bielefeld: transcript.

Luukkainen, Petri (2013): My Stuff.

Macho, Thomas H. (1994): Neue Askese? Zur Frage nach der Aktualität des Verzichts. In: Merkur 48. 583–593.

Penn, Gershwin (2010): Simplicity and the City: Understanding the Voluntary Simplicity Movement in Melbourne. In: Independent Study Project (ISP) Collection.

Raeggel, Gabi (2018): Wenig Dinge braucht das Glück. Aufräumen für ein entspannteres Leben. Köln: Helmut Lingen.

Schaaf, Herbert (2010): Historische Lehren für eine ökologische Glücksökonomie. In: Alfred Bellebaum / Robert Hettlage (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung. Wiesbaden: Springer. 245–274.

Shaw, Deidre / Newholm, Terry (2002): Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption. In: Psychology & Marketing 19. 167–185.

Siewert, Daniel: Die Entdeckung der Schlichtheit. https://www.schlichtheit.com [zuletzt abgerufen am 17.03.2021].

St. James, Elaine (1994): Simplify Your Life. 100 Ways to Slow Down and Enjoy the Things That Really Matter. New York: Hyperion.

Thoreau, Henry D. (1854): Walden; Or, Life in the Woods. Boston: Ticknor and Fields.

Traube, Klaus (1979): Wachstum oder Askese? Kritik der Industrialisierung von Bedürfnissen. Reinbek: Rowohlt.

Weber, Max (1920): Vorbemerkungen zu den »Gesammelten Aufsätzen zur Religionssoziologie«. In: Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie. Tübingen: Mohr Siebeck.

Weizsäcker, Carl F. von (1978): Gehen wir einer asketischen Weltkultur entgegen? In: Merkur 32, 745–769.

Welz, Gisela (2015): Knappheit – eine anthropologische Kategorie? In: Markus Tauschek / Maria Grewe (Hg.): Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen. Frankfurt a. M.: Campus. 35–56.

Yates, Joshua J. / Hunter, James D. (Hg.) (2011): Thrift and Thriving in America. Capitalism and Moral Order From the Puritans to the Present. New York: Oxford University Press.

Zavestoski, Stephen (2002): The Social-Psychological Bases of Anticonsumption Attitudes. In: Psychology & Marketing 19, 149–165.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Filmplakat »100 Dinge« – Warner Bros.

Minimalismus als christliche Grundhaltung

Michael Plattig O.Carm. (Katholische Theologie)

> »Nehmt nichts mit auf den Weg, keinen Wanderstab und keine Vorratstasche, kein Brot, kein Geld und kein zweites Hemd!«
> *(Lukasevangelium 9,3)*

Diese Idee des Lukasevangeliums bleibt seit 2000 Jahren in der Diskussion – allerdings handelt es sich heute eher um weltliche statt um theologische Diskurse. In ihrem Artikel über die Entwicklung vom Voluntary-Simplicity-Movement zum Minimalismus stellt Heike Derwanz fest: »Es wurde schon angedeutet, dass im minimalistischen Diskurs keine religiösen Verbindungen im Vordergrund stehen« (Derwanz 2015: 195). Dies soll hier nicht bestritten werden, jedoch gibt es unter Umständen, wenn nicht im Vordergrund, so doch im Hintergrund oder in der Geschichte religiöse Motive, die in säkularisierter Form weitergeführt werden.

Darüber hinaus gibt es im gegenwärtigen Minimalismus wenn nicht religiöse Motive, so doch gleichwohl religiöse Anklänge. So erinnert die Geschichte von Leo Babauta vom übergewichtigen, verschuldeten Raucher zur Einfachheit an »Bekehrungsgeschichten« (Babauta o. J.). Das ist vielleicht vergleichbar mit der Bekehrung des Franz von Assisi vom reichen Gigolo zum armen Ordensgründer.

Der Minimalismus ist missionarisch: Der Blogger Joshua Becker zum Beispiel will nach eigenem Zeugnis Millionen inspirieren, mit weniger zu leben (Becker o. J.). Minimalist:innen stellen emotionale und vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Leser:innen her, das heißt hier geht es nicht um Information, sondern darum, jemanden zu überzeugen, »Gläubige« zu gewinnen. Sie erzählen in Blogs, auf Vorträgen und in Büchern Beispielgeschichten; ihre Handlungsanleitungen werden mit persönlichen Erzählungen verknüpft. So

entsteht eine Art »Hagiographie«, also eine Art biographische »Heiligengeschichte«, die narrativ und nicht argumentativ überzeugen will (vgl. Derwanz 2015: 186–187). Darüber findet so etwas wie »Gemeindebildung«, die Errichtung einer »Bekenntnisgemeinschaft« statt, ein »Weg« wird propagiert, das »Erreichen einer neuen Sinnstiftung« (Derwanz 2015: 195).

Gegenstand dieses Artikels sollen christliche Formen des Minimalismus im Lauf der Geschichte sein. Das heißt, dass ich mich des Minimalismus-Begriffes bediene und ihn auf die christliche Ideengeschichte anwende. In dieser steht allerdings grundsätzlich nicht der Minimalismus an sich im Vordergrund. Denn in der christlichen Tradition ist er kein Selbstzweck, sondern ein Mittel, um etwas zu erreichen oder etwas zu vermeiden. Er ist jeweils einem Ziel untergeordnet. Von daher gibt es immer wieder auch kritische Stimmen zum Minimalismus, wenn dieser sich verselbstständigt oder einem falschen Ziel dient.

Christliche Zeugnisse zum Umgang mit den Gütern der Welt, der Schöpfung, finden sich im Neuen Testament und vorwiegend in der sogenannten geistlichen (spirituellen) Tradition des Christentums, das heißt von Autorinnen und Autoren, die über den gelebten Glauben nachdenken und ihre Erfahrungen und Einsichten dazu mitteilen. Weitere Bezüge werden etwa in Ordensregeln hergestellt, die versuchen, das religiöse und alltägliche Leben einer geistlichen Gemeinschaft zu ordnen. Natürlich gibt es auch Anklänge in der theologischen Literatur, diese bleiben aber oft spekulativ oder theoretisch und erlangen kaum praxisrelevante Wirksamkeit.

Minimalismus zur Bewahrung der Freiheit

Die Bewahrung der Freiheit und die Vermeidung von falschen Abhängigkeiten und Bindungen an materielle Güter ist Gegenstand eines zentralen Textes des Christentums. In der sogenannten Bergpredigt warnt Jesus Christus seine Anhänger:innen:

> »Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen!« (Matthäusevangelium 6,19–20 / Die Bibel 2016: 1130)

Im Lukasevangelium wird dies mit der Frage nach der rechten Sorge verknüpft. Übertriebene Sorge lenke ab und reduziere das Leben auf dieselbe, außerdem führe das Anhäufen von Gütern dazu, dass diese den Armen vorenthalten werden, nicht aus echter Sorge, sondern aus übertriebener Vorratshaltung. Jesus sagte zu seinen Jüngern:

> »Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Denn das Leben ist mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung. […] Euer Vater weiß, dass ihr das braucht. Vielmehr sucht sein Reich; dann wird euch das andere dazugegeben. Fürchte dich nicht, du kleine Herde! Denn euer Vater hat beschlossen, euch das Reich zu geben. Verkauft euren Besitz und gebt Almosen!« (Lukasevangelium 12,22–23.30b–33a / Die Bibel 2016: 1206 f.)

Das Anhäufen von Gütern hat in diesen Texten negative Folgen, es erzeugt oder manifestiert Armut, deshalb sollen die Christ:innen dem entgegenwirken, indem sie keine Güter anhäufen, sondern sie mit den Armen teilen.

Nachdem sich das Christentum im 4. Jahrhundert immer mehr etablierte und schließlich im Jahr 393 zur Staatsreligion des römischen Reiches avancierte, entwickelte sich eine gewisse »Protestbewegung« gegen ein angepasstes Christentum. Männer und Frauen verließen die christlichen Gemeinden und zogen in Wüstengebiete, um dort in der Nachfolge Jesu Christi ein radikaleres Christentum zu leben. Von diesen Vätern und Müttern der Wüste sind kurze Geschichten und Aussprüche überliefert und in den sogenannten Apophthegmata Patrum (Sprüche der Väter) verschriftlicht worden. Von einem dieser Wüstenväter aus dem 4. Jahrhundert wird berichtet:

> »Serapion, einer von den Mönchen, der nichts als ein Evangelienbuch besaß, verkaufte es und gab den Erlös den Armen, indem er dabei die denkwürdigen Worte sprach: ›Ich habe das Wort selbst verkauft, das mir immer zurief: ›Verkaufe, was du hast und gib es den Armen‹ (Mk 10,21).« (Weisung der Väter 1986: 311)

Die Unterstützung der Armen ist dem Mönch wichtiger als der Besitz des Evangelienbuches, in dem immerhin die Worte stehen, die er meditiert und betrachtet. Doch gerade aufgrund dieser Betrachtung kommt er dazu, das Buch selbst zu verkaufen. Angemerkt sei hier, dass ein handgeschriebenes und gebundenes Evangelienbuch im 4. Jahrhundert einen hohen materiellen Wert darstellte. Der Gottesdienst vollzieht sich eben nicht nur in der liturgischen Feier und im Gebet, sondern wesentlich in der Nächstenliebe. Der

Weltenrichter am Ende der Zeit wird nach Jesu Worten vor allem nach dem Verhalten dem Nächsten gegenüber, Kranken, Hungernden, Leidenden und Gefangenen fragen, denn »was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan« (Matthäusevangelium 25,40 / Die Bibel 2016: 1155; vgl. auch Matthäusevangelium 25,31–46 / Die Bibel 2016: 1155). Der Verzicht auf Güter zugunsten der Unterstützung von Armen und Leidenden ist damit zentraler Wert einer minimalistischen Lebensweise im Christentum.

Ein Gleichnis im Lukasevangelium thematisiert falsche Sorge und trügerische Sicherheit mit dem einleitenden Appell: »Gebt Acht, hütet euch vor jeder Art von Habgier! Denn das Leben eines Menschen besteht nicht darin, dass einer im Überfluss seines Besitzes lebt« (Lukasevangelium 12,15 / Die Bibel 2016: 1206). Im folgenden Gleichnis erntet ein Bauer mehr, als er in seiner Scheune unterbringen kann:

> »Schließlich sagte er: So will ich es machen: Ich werde meine Scheunen abreißen und größere bauen; dort werde ich mein ganzes Getreide und meine Vorräte unterbringen. Dann werde ich zu meiner Seele sagen: Seele, nun hast du einen großen Vorrat, der für viele Jahre reicht. Ruh dich aus, iss und trink und freue dich! Da sprach Gott zu ihm: Du Narr! Noch in dieser Nacht wird man dein Leben von dir zurückfordern. Wem wird dann das gehören, was du angehäuft hast? So geht es einem, der nur für sich selbst Schätze sammelt, aber bei Gott nicht reich ist.« (Lukasevangelium 12,18–21 / Die Bibel 2016: 1206)

Das Erwerben von Besitz als vermeintliche Absicherung wird grundsätzlich in Frage gestellt, erst recht, wenn es das Maß verliert. Das christliche Ideal des Umgangs mit Gütern wird in der Apostelgeschichte des Neuen Testaments beschrieben, wenn es von der Urgemeinde heißt: »Keiner nannte etwas von dem, was er hatte, sein Eigentum, sondern sie hatten alles gemeinsam« (Apostelgeschichte 4,32 / Die Bibel 2016: 1258). In einer jüngeren Schrift des Neuen Testaments werden die Reichen scharf zurechtgewiesen und gewarnt:

> »Ihr aber, ihr Reichen, weint nur und klagt über das Elend, das über euch kommen wird! Euer Reichtum verfault und eure Kleider sind von Motten zerfressen, euer Gold und Silber verrostet. Ihr Rost wird als Zeuge gegen euch auftreten und euer Fleisch fressen wie Feuer. Noch in den letzten Tagen habt ihr Schätze gesammelt. Siehe, der Lohn der Arbeiter, die eure Felder abgemäht haben, der Lohn, den ihr ihnen vorenthalten habt, schreit zum Himmel; die Klagerufe derer, die eure Ernte eingebracht haben, sind bis zu den

> Ohren des Herrn Zebaoth gedrungen. Ihr habt auf Erden geschwelgt und geprasst und noch am Schlachttag habt ihr eure Herzen gemästet.« (Jakobusbrief 5,1–5 / Die Bibel 2016: 1403)

Die Ablehnung jeglichen Besitzdenkens und das grundsätzliche Misstrauen gegenüber Reichtum, der sich fast zwangsläufig auf Unrecht gründet, und die mit der Anhäufung von Reichtum verbundenen Gefahren werden unter dem Stichwort der Habgier oder Habsucht in der spirituellen Tradition weiterentwickelt, zunächst im Sinne einer Leidenschaft und später unter dem Verdikt der Todsünde. Evagrois Pontikos (345 – 399), Mönch und einer der ersten theologischen Schriftsteller, beschreibt in seinem für die Tradition sehr einflussreichen Werk »Über die acht Gedanken« die Habgier sehr anschaulich. Im griechischen Original ist von *philargyria* die Rede, wörtlich übersetzt von der »Liebe zum Geld«, weshalb in der deutschen Ausgabe *Geldgier* anstelle von *Habgier* verwendet wird:

> »Ein begüterter Mönch ist ein beladenes Schiff, das im Schwall der Wogen leicht versinkt. Wie nämlich ein überladenes Schiff von jeder Welle bedrängt wird, so wird der Vielbegüterte von seinen Sorgen überschwemmt. Ein besitzloser Mönch ist ein wohlgerüsteter Wanderer, und an jedem Ort findet er ein Obdach. Ein besitzloser Mönch ist ein hochfliegender Adler, der nur dann auf Beute herabstößt, wenn die Not ihn dazu zwingt. Ein solcher ist erhaben über jegliche Versuchung. […] Der Vielbegüterte aber ist von Sorgen gefesselt und wie ein Hund an die Kette gebunden. Selbst wenn er gezwungen ist, auszuwandern trägt er die Erinnerung an seine Güter als eine schwere Last und eine nutzlose Belästigung mit sich herum. Er wird von Trauer gemartert, und beim Nachdenken wird er arg geplagt. Er verlässt seine Besitztümer und wird vom Kummer gepeinigt. Und selbst wenn der Tod kommt, lässt er jammervoll von dem Gegenwärtigen. […] Das Meer wird nicht voll, wenn es die Menge der Ströme aufnimmt, und die Begierde des Geldgierigen wird durch Besitztümer nicht gestillt. Er verdoppelt den vorhandenen Besitz und verlangt, ihn dann noch einmal zu verdoppeln. Und nie hört er auf mit dem Verdoppeln, bis dass der Tod diesem fruchtlosen Eifer ein Ende setzt. […] Ein geldgieriger Mönch füllt seine Kammer an mit Gold, der besitzlose hingegen sammelt sich Schätze an im Himmel.« (Pontikos 2007: 44–47)

Evagrios Pontikos schreibt für Mönche, doch kann in dem Text ohne weiteres *Mönch* durch *Mensch* ersetzt werden, wie es in der Rezeption etwa bei Franz von Sales (1567–1622) in seiner »Anleitung zum frommen Leben« (vgl. Franz

von Sales 1959: 143–145) auch geschah. Der Text macht eindrücklich deutlich, dass die Geldgier zu einer letztlich unstillbaren Leidenschaft werden kann, die den Menschen seiner Freiheit beraubt und am Ende nicht leisten kann, was sie insgeheim verspricht, nämlich Absicherung. So führt Evagrois Pontikos in einem anderen Werk aus: »Die Habsucht redet uns ein langes Alter ein und die Unfähigkeit zur Handarbeit, zukünftige Hungersnöte und allfällige Krankheiten, die Bitterkeit der Armut und wie beschämend es sei, das Notwendige von anderen zu empfangen« (Pontikos 2008: 87). Das Laster versteckt sich hinter der nicht gänzlich unberechtigten Sorge um die Sicherung des Alters, doch diese Sorge verliert jegliches Maß und wird durch Projektionen überbordend. Der Besitz als Symbol vermeintlicher Sicherheit wird zum Götzen.

Fasten als Praxis des Verzichts

Eine gewisse Verwandtschaft zur Geld- oder Habgier besteht in der *gastrimargia*, der Fresslust oder Völlerei, dem »entfesselten Magen« (vgl. Bunge 2015). Auch hier verweist Evagrios Pontikos auf die Tendenz zur Maßlosigkeit und damit zur Abhängigkeit:

> »Ein darbender Magen versetzt in den Stand, im Gebet zu wachen, ein voller hingegen führt reichlichen Schlaf herbei. […] Das Gebet des Fastenden ist ein hochfliegendes Adlerjunges, doch das durch Sattheit beschwerte des Völlers wird herabgezogen. Der Intellekt des Fastenden ist ein glänzender Stern an heiterem Himmel, der des Völlers aber bleibt in mondloser Nacht verhüllt. Nebelgewölk verhüllt die Sonnenstrahlen, und die dumpfe Verdauung der Speisen verfinstert den Intellekt. […] Wenn du dich der Begierde nach Speisen hingibst, wird nichts genügen, um die Lust zu befriedigen. Denn ein Feuer ist die Begierde nach Speisen, das immer nimmt und immer brennt. Ein ausreichendes Maß füllt ein Gefäß, ein berstender Magen aber sagt nicht: Genug!« (Pontikos 2007: 31–34)

Den Versuchungen der Habgier und der Völlerei entgeht der Mensch durch eine verantwortliche Lebensführung und asketische Praxis, zu der nach Auffassung des alten Mönchtums häufige geistliche Lesung, Psalmenrezitation, Nachtwachen, Fasten und Beten gehören. Dabei spielt der Verzicht auf Speise und Trank als äußerer Ausdruck der Ernsthaftigkeit eine wichtige Rolle. »Schon früh wird daher das Wochenfasten am Mittwoch und Freitag gehal-

ten. Zusammen mit Gebet, Nachtwachen und Almosengeben gehört es zu den klassischen Übungen asketischer Lebensgestaltung« (Puzicha 2002: 421). Im Kirchenjahr werden Zeiten des Fastens im Advent und in der Fastenzeit als Vorbereitung auf die großen Feste des Christentums vorgesehen, wobei das Fasten nur der eher äußerliche Aspekt einer Besinnung auf das Wesentliche und einer möglicherweise notwendigen Korrektur der Lebensweise ist.

Auch der Mönch und Schriftsteller Johannes Cassian (360–435; Coll. 21,15) weist darauf hin, dass das Fasten nicht Selbstzweck ist, sondern der Läuterung der inneren Gesinnung dient, die zum Ziel die Barmherzigkeit, die Geduld und die Liebe hat (vgl. Cassian 2015: 132).

Noch grundsätzlicher äußert sich Cassian zu allen asketischen Übungen:

> »Alles also müssen wir um des reinen Herzens willen tun und erstreben. Wir wissen: Dafür ist der Einsamkeit nachzujagen, dafür müssen wir die Nachtwachen und Mühen, die Blöße des Körpers, das Studium der heiligen Schrift und die anderen Tugenden auf uns nehmen, damit wir – wohlgemerkt durch jene Tugenden – unser Herz gegen alle schädlichen Leidenschaften rüsten, es unverletzt bewahren und zur Vollkommenheit der Liebe emporsteigen können, indem wir unseren Fuß auf diese Stufen aufsetzen […]. Der Gewinn des Fastens ist nämlich nicht so groß wie Abstand zu nehmen vom Zorn, und bei der Lesung wird keineswegs so große Frucht geerntet, wie Schaden genommen wird durch die Verachtung des Bruders. Das aber, was zu befolgen ist, Fasten, Nachtwachen, Einsiedlerleben, Nachsinnen über die Schrift, ist uns aufgetragen wegen des zunächst zu erstrebenden Zieles, das ist die Reinheit des Herzens. (Vgl. Mt 5,8). Es bedeutet, die Liebe zu üben und nicht wegen der asketischen Übungen diese vorrangig zu erstrebende Tugend zu vertreiben.« (Cassian 2011: 63)

Biblisches Vorbild für das Fasten als Vorbereitung auf Ereignisse oder Entscheidungen ist Jesus Christus selbst (vgl. Matthäusevangelium 4,1–11 / Die Bibel 2016: 1126 f.). In der Bergpredigt warnt Jesus vor einem falschen Verständnis bzw. einem falschen Gebrauch des Fastens:

> »Wenn ihr fastet, macht kein finsteres Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborge-

> nen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.« (Matthäusevangelium 6,16–18 / Die Bibel 2016: 1130)

Der kritische Umgang mit dem Fasten und das Hinterfragen der Motivation gehören zu einer reflektierten christlichen Praxis. In ähnliche Richtung weist die Kritik von Übertreibungen. Abbas Poimen, einer der Wüstenväter (ca. 340–450), stellt prinzipiell fest: »Alles Übermaß ist von den Dämonen« (Poimen 129 / Weisung der Väter 1986: 237). Johannes Cassian sieht es als wesentliche Aufgabe der Unterscheidung (Diskretio), die Übertreibungen zu meiden bzw. immer wieder das rechte Maß zu suchen und zu finden:

> »Mit aller Anstrengung also müssen wir versuchen, das Gut der Diskretio, die uns unversehrt vor jeder Übertreibung bewahren kann, mithilfe der Tugend der Demut zu erwerben. Es gibt ein altes Sprichwort: Gipfel sind Fallgruben. Oder: Alle Übertreibungen führen zu demselben Ergebnis. Denn zu ein und demselben Ende kommen übertriebenes Fasten und Gastrimargia [= Völlerei, M.P.]; in denselben Schaden verheddert den Mönch die unmäßige Fortsetzung der Nachtwachen wie die Betäubung im Tiefschlaf. […] Deshalb, mit dem Apostel gesprochen, müssen wir ›mit den Waffen der Gerechtigkeit‹ (2 Kor 6,7) im Einhalten des rechten Maßes an dem, ›was zur Rechten und zur Linken ist‹, vorübergehen und uns so zwischen beiden Übertreibungen, [zwischen Skylla und Charybdis,] vorwärtsbewegen, damit wir uns weder mit Behagen und bereitwillig vom überlieferten Pfad der Enthaltsamkeit wegführen lassen, noch durch schädliche Nachsicht den Gelüsten des Gaumens und des Bauches verfallen.« (Cassian 2011: 107 f.)

Ausgehend von der Botschaft Jesu Christi im Neuen Testament zu Fragen von Besitz und Freiheit entwickelte sich in den ersten Gemeinden ein kollektives Verständnis von Besitz. In der Bewegung der Wüstenväter und -mütter werden diese Ideale aufgenommen und mit der Einübung des Verzichtes um der Freiheit und der Unterstützung der Armen willen weiterentwickelt. Die Übung des Verzichtes oder des Fastens, also die Reduktion materieller Bedürfnisse, wird schließlich Teil christlicher Lebenspraxis und dient der Befreiung von Abhängigkeiten einerseits und der Armenfürsorge im Teilen des Besitzes andererseits. Parallel zu diesen Entwicklungen wurde von Anfang an immer auch die kritische Frage nach dem rechten Maß gestellt, denn auch bei an sich positiven Übungen kann es durch Übertreibungen zu negativen Folgen kommen.

Materielle Reduktion im Christentum

Wie gezeigt, gehört auch die Reduktion der materiellen Bedürfnisse zur Gestaltung eines christlichen Lebens. Aus diesem Grund soll hier der Bedeutung der Kleidung im christlichen Kontext nachgegangen werden, mit der Frage, ob sich auch hier minimalistische Tendenzen zeigen und wenn ja, wie diese konnotiert sind.

Die Aussendung der zwölf Jünger zur Verkündigung, wie sie im Markusevangelium berichtet wird, sieht neben dem Verbot, Proviant oder Geld mitzunehmen, auch eine Reduktion der Kleidung vor. Jesus »rief die Zwölf zu sich und sandte sie aus, jeweils zwei zusammen. Er gab ihnen Vollmacht über die unreinen Geister und er gebot ihnen, außer einem Wanderstab nichts auf den Weg mitzunehmen, kein Brot, keine Vorratstasche, kein Geld im Gürtel, kein zweites Hemd und an den Füßen nur Sandalen. Und er sagte zu ihnen: Bleibt in dem Haus, in dem ihr einkehrt, bis ihr den Ort wieder verlasst!« (Markusevangelium 6,7–10 / Die Bibel 2016: 1168).

Die christlichen Missionare unterscheiden sich »in ihrem Auftreten pointiert von den depravierten Formen hellenistischer Wanderprediger« (Hoffmann 1972: 242). Besitzverzicht und Bedürfnislosigkeit sollten radikal sein und damit ein Zeugnis des Gottvertrauens, des Glaubens an einen Gott, »der in seiner Herrschaft den Armen Recht und den Wehrlosen Schutz zu bieten vermag« (Hoffmann 1972: 328 f.). Hier wird bereits angedeutet, was sich in der christlichen Tradition weiterentwickelt, dass die Kleidung für die zu verkündigende Botschaft bzw. für deren Glaubwürdigkeit wichtig ist. Kleidung unterstreicht die Verwiesenheit der Verkünder auf Gott und ihre Abhängigkeit von seinem Schutz.

Ausführlich beschäftigt sich Basilius von Caesarea (330–379) mit dieser Frage in seinen Längeren Regeln in der 22. Frage »Das zum Christen passende Kleid« (Basilius von Caesarea 1981: 136). Basilius geht es in seiner Regel, das unterstreicht Suso Frank in seiner Hinführung, »um gutes, echtes Mönchsleben, das übrigens für ihn nichts anderes als gutes, echtes Christenleben, eben ganz und gar ›Leben nach dem Evangelium‹ ist« (Basilius von Caesarea 1981: 37). Die Regeln des Basilius (verfasst zwischen 360 und 370) sind bis heute für die orthodoxe Kirche maßgebend und haben auch westliche Ordensregeln beeinflusst (vgl. Basilius von Caesarea 1981: 12–66). Basilius schreibt:

> »Im Vorausgegangenen haben wir gezeigt, daß die Demut, die Einfachheit, die Armut in allem und das Billige notwendig sind, damit die körperlichen

> Bedürfnisse uns möglichst wenig Anlaß für die Zerstreuung geben. Diesen Grundsätzen muß nun auch das Wort über die Kleidung folgen. Wenn wir danach streben müssen, von allen die Letzten zu sein, dann müssen wir offenkundig auch hier das Letzte vorziehen. Denn wie die ehrsüchtigen Menschen mit den Gewändern, in die sie sich hüllen, nach Ansehen haschen, wegen ihrer kostbaren Kleider bewundert und auch beneidet werden wollen, so muß selbstverständlich derjenige, der durch die Demut sein Leben an den letzten Platz gestellt hat, auch hier das allerletzte nehmen. Die Korinther wurden getadelt, weil sie durch ihren großen Aufwand bei den gemeinsamen Mahlzeiten die Armen beschämt haben (1 Kor 11,22). Ebenso beschämt auch derjenige den Armen, der in seiner gewöhnlichen und öffentlich getragenen Kleidung über die allgemeine Kleidermode hinausgeht; denn er fordert diesen zum Vergleichen heraus. […] Wir sollten also nicht besondere Kleider haben, die draußen getragen und andere, die nur im Haus getragen werden, ebenso wenig bestimmte für den Tag und andere für die Nacht. Vielmehr sollen wir für eine solche Kleidung sorgen, die zu allem genügt: als anständige Kleidung für den Tag und auch ausreichend für die Nacht. Deshalb müssen wir in der Kleidung übereinstimmen, so daß der Christ an seiner Kleidung wie an einem besonderen Merkmal erkannt werden kann. Denn was auf ein Ziel hinstrebt, das gleicht einander in möglichst vielem. […] Das Äußere der Kleidung ist deshalb für die Schwächeren gleichsam ein Erziehungsmittel, durch das sie auch gegen ihren Willen von Bösem abgehalten werden. Wie nun der Soldat, der Ratsherr und andere etwas Besonderes an ihrer Kleidung tragen, aus dem man gewöhnlich ihre Würde erkennen kann, so ist es angemessen und passend, daß auch der Christ sich besonders kleidet, um die vom Apostel überlieferte Bescheidenheit zu wahren. […] Mit bescheiden meinte er ganz offenbar: dem Ziel des Christenlebens entsprechend. Dasselbe sage ich auch zum Schuhwerk: Man soll immer das nehmen, was mit der geringsten Mühe, zum geringsten Preis beschafft werden kann und am besten dem Zweck entspricht.« (Basilius von Caesarea 1981: 136–139)

In dieser sehr frühen Mönchsregel wird deutlich, was sich dann durch die Geschichte des Ordenslebens zieht, die Kleidung sollte jeweils einfach sein und möglichst nur aus einer Garnitur bestehen. Das entspricht dem einfachen Lebensstil wie er in den Evangelien von den Jüngern gefordert wird. Kleidung wird in dieser Tradition als Statussymbol verstanden, womit vor allem Reiche, Wohlhabende und Mächtige ihren Führungsanspruch, ihre Macht, ihren Einfluss und ihren gehobenen Stand zum Ausdruck bringen. Das Ordensgewand

ist in diesem Sinne ebenfalls ein Statussymbol, doch steht es hier für Einfachheit und Armut in der Nachfolge Christi. Kleidung ist also in jedem Fall mit einer Aussage, einer Bedeutung verknüpft. Das Ordensgewand wird als Zeugnis und gleichzeitig als Schutz gesehen, nach außen und für die Träger:innen selbst. Es bewahrt nämlich vor einem Verhalten, das der Botschaft des Gewandes widersprechen und damit das Zeugnis schwächen würde. Die möglichst einheitliche Kleidung der Mitglieder einer Ordensgemeinschaft soll darüber hinaus die Zugehörigkeit zum Ausdruck bringen und das Gemeinschaftsgefühl stärken. Doch kann auch die »Kleidungsaskese« ähnlich wie oben das Fasten missbraucht werden, um sich besonders zu machen oder die eigene Frömmigkeit zur Schau zu stellen. Von Abbas Ammonas (ca. 288–356) wird folgende Begebenheit überliefert:

> »Einer von den Vätern erzählte: In der Kellia [= ägyptische Eremitensiedlung M.P.] lebte ein arbeitsfreudiger Mönch, der hatte nur eine Matte an. Er ging fort und kam zum Altvater Ammonas. Wie der Alte sah, daß er nur eine Matte anhatte, sagte er zu ihm: ›Das nützt dir nichts!‹ Und der Greis fragte ihn: ›Drei Gedanken beschäftigen mich: Soll ich in der Wüste umherwandern – oder soll ich in die Fremde gehen, wo niemand mich kennt – oder soll ich mich in ein Kellion [»Mönchszelle« = einfache Behausung in der Wüste M.P.] einschließen, mit niemandem zusammentreffen und nur alle zwei Tage essen?‹ Der Altvater Ammonas antwortete ihm: ›Keines von den drei Dingen nützt dir etwas. Viel besser ist es: setz dich in dein Kellion, iss täglich ein wenig und habe allezeit das Wort des Zöllners im Herzen (Lk 18,13) – so kannst du das Heil gewinnen‹.« (Ammonas 4 / Weisung der Väter 1986: 48 f.)

Das Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner aus dem Neuen Testament, auf das Ammonas anspielt, lautet:

> »Einigen, die von ihrer eigenen Gerechtigkeit überzeugt waren und die anderen verachteten, erzählte Jesus dieses Gleichnis: Zwei Männer gingen zum Tempel hinauf, um zu beten; der eine war ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stellte sich hin und sprach bei sich dieses Gebet: Gott, ich danke dir, dass ich nicht wie die anderen Menschen bin, die Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner dort. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den zehnten Teil meines ganzen Einkommens. Der Zöllner aber blieb ganz hinten stehen und wollte nicht einmal seine Augen zum Himmel erheben, sondern schlug sich an die Brust und betete: Gott, sei mir Sünder gnädig! Ich sage euch: Dieser ging gerechtfertigt nach Hause hin-

> ab, der andere nicht. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt, wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden.« (Lukasevangelium 18,9–14 / Die Bibel 2016: 1214)

Zöllner wurden wegen ihrer Tätigkeit des Zolleintreibens und der damit verbundenen Kollaboration mit den Römern verachtet, die Pharisäer galten als gelehrte, besonders gesetzestreue und fromme Juden. Mit dem Verweis auf das Gleichnis wird dem Mönch mit der Matte unterstellt, dass er sich wie der Pharisäer für besser und frömmer hält, anstatt mit dem Zöllner zur eigenen Unzulänglichkeit und Bedürftigkeit zu stehen. Ammonas rät ihm, einfach das zu tun, was Mönchen zukommt, nämlich in Treue im Kellion zu bleiben und in geregelter Tagesordnung sein Leben zu gestalten.

Ein mit der Kleidung verknüpfter Aspekt wurde bereits genannt, dass nämlich Einfluss, Reichtum, adlige Herkunft und Macht auch über besondere Gewandung ausgedrückt werden. In den Klöstern der meisten Ordensgemeinschaften war dies nicht nur nicht gewollt, sondern es sollte grundsätzlich klösterliche Gleichheit herrschen, unabhängig von Herkunft und Stand. Augustinus (354–430) ordnet bezüglich der Kleidung im achten Kapitel seiner Regel Folgendes an:

> »Eure Kleider verwahrt gemeinsam unter der Obsorge eines oder zweier Mitbrüder oder so vieler als nötig sind, um sie auszustäuben, damit sie nicht von den Motten zerfressen werden; und wie ihr aus einer Speisekammer genährt werdet, so sollt ihr auch aus ein und derselben Kleiderkammer gekleidet werden. Womöglich soll es nicht in eurer Entscheidung stehen, was euch je nach Erfordernis der Zeit zum Anziehen ausgehändigt wird, ob jeder dasselbe erhalte, was er abgelegt hatte, oder etwas anderes, was ein anderer gehabt hat; solange nur keinem das Notwendige versagt wird. Wenn aber deswegen unter euch Streit und Unzufriedenheit entsteht, indem sich einer beklagt, er habe etwas Geringeres erhalten, als er zuvor gehabt, und es sei eine Zurücksetzung für ihn, daß er nicht ebenso gut gekleidet werde wie sein Mitbruder, so seht darin einen Beweis, wieviel euch noch an jener heiligen, inneren Ausstattung der Seele fehlt, da ihr über die Ausstattung des Leibes streitet.« (von Balthasar 1994: 167)

Hier wird in Bezug auf die Kleidung ein weiteres monastisches Prinzip deutlich. Die Kleidung soll einfach sein, sie wird zentral an bestimmten Tagen des Jahres verteilt und je nach Jahreszeit unterschiedlich ausfallen, soll aber immer auch die jeweilige Notwendigkeit berücksichtigen. Diese ist durch-

aus unterschiedlich, je nach Bedürfnis der einzelnen Brüder. Es gilt also hier nicht der Grundsatz: »Jedem/jeder das Gleiche!«, sondern »Jedem/jeder das Seine/Ihre!« je nach Notwendigkeit und Bedürftigkeit. Es herrscht also kein allgemeines Minimalismusprinzip, sondern ein moderates und kreatives, das sich einerseits an dem Gebot der Einfachheit orientiert und andererseits aber die Bedürfnisse nicht einfach außer Acht lässt, sondern nach einem kreativen Kompromiss sucht. Die Benediktusregel hat dies im Hinblick auf das Verhalten des Abtes (Kapitel 64) grundsätzlich beschrieben:

> »Bei geistlichen wie bei weltlichen Aufträgen unterscheide er genau und halte Maß. Er denke an die maßvolle Unterscheidung des heiligen Jakob, der sprach: ›Wenn ich meine Herden unterwegs überanstrenge, werden alle an einem Tage zugrunde gehen.‹ Diese und andere Zeugnisse maßvoller Unterscheidung, der Mutter aller Tugenden, beherzige er. So halte er in allem Maß, damit die Starken finden, wonach sie verlangen, und die Schwachen nicht davonlaufen.« (Puzicha 2002: 548)

Wir springen ein paar Jahrhunderte vorwärts: Die Armutsbewegung des Hochmittelalters wandte sich kritisch gegen den Reichtum der Kirche und der Klöster, der sich durchaus auch in prunkvollen Gewändern von Bischöfen und Äbten widerspiegelte. Zwar waren unter Umständen die Ordensbrüder und -schwestern der alten Klöster persönlich besitzlos, jedoch erwarben viele Abteien großen Reichtum, ausgedehnte Ländereien und dadurch Einfluss und Macht. Die aus der Armutsbewegung entstandenen Bettelorden verfolgen, wie der Name schon sagt, ein grundsätzlich anderes Modell. Sie streben nicht nach Selbstversorgung und Autarkie, sondern machen sich abhängig vom Almosen anderer. Damit verträgt sich natürlich kein luxuriöser Lebensstil und keine aufwendige Kleidung.

Franz von Assisi (1181/82–1226), auch der »Poverello« (der arme Kerl) genannt, kannte das luxuriöse Leben des gehobenen Bürgertums aus seiner Herkunftsfamilie. Er entsagte bewusst diesem Lebensstil und wählte die Armut als sein Lebensprinzip. Ohne die Absicht, einen Orden gründen zu wollen, musste er sich doch damit befassen, als immer mehr Männer und Frauen seinem Ideal folgten. In seiner Bullierten (vom Papst anerkannten) Regel schreibt er im 2. Kapitel:

> »Und jene, die den Gehorsam schon versprochen haben, sollen einen Habit mit Kapuze und, falls sie ihn haben wollen, einen anderen ohne Kapuze haben. Und die durch Not gezwungen sind, können Schuhwerk tragen. Und

> alle Brüder sollen geringwertige Kleidung tragen und sollen sie mit grobem Tuch und anderen Tuchstücken verstärken können mit dem Segen Gottes. Ich warne und ermahne sie, jene Leute nicht zu verachten oder zu verurteilen, die sie weiche und farbenfrohe Kleider tragen (vgl. Mt 11,8) und sich auserlesener Speisen und Getränke bedienen sehen, sondern vielmehr soll jeder sich selbst verurteilen und verachten.« (Franziskus-Quellen 2009: 96)

Die Erlaubnis, die Kleidung mit grobem Tuch oder Tuchstücken verstärken zu dürfen, bezieht sich wohl darauf, dass sich ein einfaches Tuch in manchen Regionen oder zu manchen Jahreszeiten als zu dünn erweist. »Repeciare« im Originaltext ließe sich neben »verstärken« auch mit »flicken«, »ergänzen« oder »füttern« übersetzen (vgl. Franziskus-Quellen 2009: 72, Anm. 17). Wichtig ist Franziskus hier, dass die eigene Armut nicht zum Urteil über den Lebensstil anderer ermächtigt. Klara von Assisi, Zeitgenossin des Franziskus und Begründerin des weiblichen Zweiges der Franziskaner, der Klarissen, geht in ihrer Regel für die Frauen etwas ausführlicher auf die Kleidungsfrage ein. Nach Annahme einer Kandidatin aufgrund der Zustimmung der Schwestern ist im II. Kapitel der Regel vorgesehen:

> »Nachdem ihr darauf die Haare ringsum abgeschnitten worden sind und sie die weltliche Kleidung abgelegt hat, soll ihr die Äbtissin drei Habite und einen Mantel gewähren. […] Die Äbtissin jedoch versorge sie umsichtig mit Kleidung je nach Beschaffenheit der Personen und nach Maßgabe der Orte, Zeiten und kälteren Gegenden, so wie es ihnen der Not abzuhelfen scheint. […] Und aus Liebe zum heiligsten und geliebtesten Kind, das in ärmliche Windeln eingehüllt in eine Krippe gelegen worden ist, und zu seiner heiligsten Mutter ermahne, bitte und fordere ich meine Schwestern auf, dass sie immer geringwertige Kleidung tragen.« (Klara-Quellen 2013: 58 f.)

Auch hier gibt es eine grundsätzliche Regelung, was Anzahl und Beschaffenheit der Kleidung anbelangt, jedoch auch die Flexibilität, die Regeln der Person und dem Ort anzupassen. Klara liefert auch eine biblische Begründung, indem sie auf die Armut des Jesuskindes in der Krippe und seiner Mutter verweist (vgl. Klara-Quellen 2013: 66).

Die Ordensgemeinschaft will in der Nachfolge Jesu Christi dessen im Neuen Testament immer wieder bezeugte persönliche Armut leben. Der Besitz einer Gemeinschaft ist ein gemeinsames Gut, das der Versorgung der Mitglieder, aber auch der Armenfürsorge zu dienen hat. Armut hat aber auch einen spirituellen und psychologischen Wert, bewahrt sie doch vor

Sorge um materielle Güter und Absicherungen und den damit verbundenen Abhängigkeiten. Die Armut im Hinblick auf die persönliche Ausstattung soll die Gleichheit und Gleichbehandlung der Mitglieder betonen, ohne die Entwicklung individueller Begabungen zu verhindern, zeigen sich diese doch in der Praxis und im Umgang miteinander und nicht in Aufmachung oder Kleidung. So betreffen etwa die Vorschriften zur Kleidung nicht nur die Anzahl, sondern auch ihre Ausgestaltung.

Am Beginn der Neuzeit etwa beschreibt Teresa von Avila (1515–1582) in ihren Reformkonstitutionen für die Unbeschuhten Karmelitinnen, einen Nonnenorden, in Kapitel 12:

> »Die Kleidung sei aus grobem Leinen oder dunklem Wollstoff, und man verwende für den Habit so wenig Stoff wie möglich; die Ärmel eng, unten nicht weiter als oben, und ohne Falten, gleichmäßig zugeschnitten, hinten nicht länger als vorne, und er reiche bis zu den Füßen. Das Skapulier aus dem gleichen Stoff, vier Finger kürzer als der Habit. Der Chormantel sei ebenfalls aus grobem weißem Wollstoff, so lang wie das Skapulier, aus so wenig Stoff wie möglich gemacht, immer auf das Notwendige und nicht das Überflüssige bedacht. Das Skapulier trage man immer über der Kopfhülle. Diese sollen aus feinerem Tuch, aber nicht gefältelt sein. Die Tuniken seien aus dünnem Wollstoff, ebenso die Bettlaken. Das Schuhwerk seien Hanfsandalen, und der Ehrbarkeit wegen gebe es Strümpfe aus Werg. Die Kissenüberzüge seien aus feinerem Tuch, außer im Falle einer Notwendigkeit, in der auch Leinen benutzt werden darf.« (Teresa von Avila 2004: 410)

Eine Anmerkung in der deutschen Textausgabe erläutert: »Das selbst gefertigte Schuhwerk der Armen, das Teresa für ihre Schwestern übernommen hatte, ein typisches Kennzeichen für die Reformbewegungen in den Orden Kastiliens um diese Zeit. Von daher kommt der Name descalzo – Unbeschuht« (Teresa von Avila 2007: 329, Anm. 31).

Außerdem waren es die Schuhe, die zu einem Hinweis auf die Herkunft werden konnten, denn der Habit war für alle Schwestern, egal ob von Adel oder nicht, gleich. Das gleiche, einfache Schuhwerk verhindert so in der Reformbewegung eine Unterscheidung nach Herkunft oder Stand, denn die Standeszugehörigkeit war in Mittelalter und früher Neuzeit auch an der Aufwändigkeit der Verarbeitung der Schuhe erkennbar (vgl. Bossan 2004).

Von der Armenfürsorge zur Soziallehre der Kirche

Die Sorge für die Armen, von Anfang an Aufgabe und Merkmal christlichen Handelns, entwickelte sich im 19. Jahrhundert zur sogenannten Soziallehre der römisch-katholischen Kirche, als dessen erstes Dokument die Sozialenzyklika [Enzyklika = päpstlicher Rundbrief] »Rerum novarum« gilt. Sie wurde vom sogenannten Arbeiterpapst Leo XIII. (1810–1903) 1891 veröffentlicht. Von da an wurden immer wieder offizielle Schreiben des Vatikans oder verschiedener Päpste zu Fragen des sozialen Lebens, der Verteilung der Güter, der Ökonomie und Ökologie veröffentlicht.

Der päpstliche Rat für Gerechtigkeit und Frieden [Gremium des Vatikans bestehend aus Bischöfen, Ordensleuten, Christ:innen und Expert:innen] umschreibt in seinem Sozialkompendium die Grundberufung der Kirche folgendermaßen: »Die Liebe der Kirche zu den Armen ist vom Evangelium der Seligpreisungen, von der Armut Jesu und von seiner Aufmerksamkeit für die Armen inspiriert. Diese Liebe betrifft die materielle, aber auch die zahlreichen Formen der kulturellen und religiösen Armut« (Päpstlicher Rat 2006: 145). Die Sorge für die Armen entwickelte sich im Lauf der Jahrhunderte weiter vom Almosengeben über wohltätige Einrichtungen und Institutionen bis hin zu strukturellen Fragen sozialer Gerechtigkeit.

> »Ausgehend von dem Gebot des Evangeliums: ›Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben‹ (Mt 10, 8) lehrt die Kirche, dem Nächsten in seinen verschiedenen Nöten beizustehen, und vollbringt in der menschlichen Gemeinschaft auf leiblicher wie geistiger Ebene unzählige Werke der Barmherzigkeit: ›Unter diesen Werken ist das Almosenspenden an Arme eines der Hauptzeugnisse der Bruderliebe; es ist auch eine Gott wohlgefällige Tat der Gerechtigkeit‹, auch wenn die tätige Nächstenliebe sich nicht auf das Almosenspenden reduziert, sondern auch die Aufmerksamkeit für die soziale und politische Dimension des Problems der Armut beinhaltet.« (Päpstlicher Rat 2006: 145 f.)

Die Eröffnung der sozialen und politischen Dimension der Fragestellung bedeutet, dass die Sorge für Bedürftige nicht einfach als individuelle oder gemeinschaftliche Wohltätigkeit zu verstehen ist, sondern eine gesellschaftliche Frage der Gerechtigkeit darstellt:

> »Denn wenn wir die Bedürftigen mit dem Notwendigen versorgen, geben wir ihnen das Ihre zurück und verschenken nicht das Unsrige. Wir lösen eher

> das ein, was wir der Gerechtigkeit schulden, als dass wir ein Werk der Barmherzigkeit vollbringen. […] [M]an darf nicht als Liebesgabe anbieten, was schon aus Gerechtigkeit geschuldet ist.« (Päpstlicher Rat 2006: 146)

Ein einfacher Lebensstil, der den Überfluss teilt, ist also nicht einfach eine Frage frommer Wohltätigkeit, sondern eine Frage der Gerechtigkeit. Damit ist der oben skizzierte christliche Minimalismus, der von Anfang an für das Christentum prägend war, keine Leistung, sondern geforderter, gerechter Lebensstil, dessen ausdrücklich politische Konnotation ab dem 19. Jahrhundert ins Bewusstsein rückte.

Der gegenwärtige Papst Franziskus (geb. 1936) betont in seinem Apostolischen Schreiben »Evangelii gaudium«: »Der private Besitz von Gütern rechtfertigt sich dadurch, dass man sie so hütet und mehrt, dass sie dem Gemeinwohl besser dienen; deshalb muss die Solidarität als die Entscheidung gelebt werden, dem Armen das zurückzugeben, was ihm zusteht« (Papst Franziskus 2013: Nr. 189). Der Papst, der 2013 in das Amt gewählt wurde, stammt selbst aus Argentinien. Er zitiert weiter ein Schreiben der brasilianischen Bischöfe:

> »Wir möchten jeden Tag Freude und Hoffnung, Trauer und Angst des brasilianischen Volkes, besonders der Bevölkerungen der Stadtrandgebiete und der ländlichen Regionen auf uns nehmen, die – ohne Land, ohne Obdach, ohne Brot, ohne Gesundheit – in ihren Rechten verletzt sind. Da wir ihr Elend sehen, ihr Schreien hören und ihre Leiden kennen, empört es uns zu wissen, dass ausreichend Nahrung für alle da ist und dass der Hunger auf die schlechte Verteilung der Güter und des Einkommens zurückzuführen ist. Das Problem wird noch verstärkt durch die weit verbreitete Praxis der Verschwendung.« (Papst Franziskus 2013: Nr. 191)

In seiner Enzyklika »Laudato si« weitet Papst Franziskus diese grundsätzliche Perspektive aus und spricht von der Notwendigkeit einer ökologischen Umkehr:

> »Diese Umkehr setzt verschiedene Grundeinstellungen voraus, die sich miteinander verbinden, um ein großherziges und von Zärtlichkeit erfülltes Umweltengagement in Gang zu bringen. An erster Stelle schließt es Dankbarkeit und Unentgeltlichkeit ein, das heißt ein Erkennen der Welt als ein von der Liebe des himmlischen Vaters erhaltenes Geschenk. Daraus folgt, dass man Verzicht übt, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, und großzügig handelt, auch wenn niemand es sieht oder anerkennt: ›Deine linke Hand [soll] nicht wissen, was deine rechte tut […] und dein Vater, der auch das Verbor-

> gene sieht, wird es dir vergelten‹ (Mt 6,3–4). Es schließt auch das liebevolle Bewusstsein ein, nicht von den anderen Geschöpfen getrennt zu sein, sondern mit den anderen Wesen des Universums eine wertvolle allumfassende Gemeinschaft zu bilden.« (Papst Franziskus 2015: Nr. 220)

Die Forderung des Verzichts ohne Gegenleistung als Grundeinstellung für alle Christ:innen betrifft nicht nur die Sorge für die Armen oder fördert eine positive Entwicklung der Persönlichkeit, sondern ist aufgrund der Situation des Planeten eine Notwendigkeit. Letzteres ist ein neues Motiv im 21. Jahrhundert, das der Papst in die christliche Grundhaltung integriert.

Fazit

»Minimalismus« in christlicher Tradition leitet sich ab von der Nachfolge des armen Jesus Christus, der nach dem Bericht des Lukasevangeliums 2,1–8 in Armut geboren wurde (vgl. Die Bibel 2016: 1189) und auch später bezeugt: »Die Füchse haben Höhlen und die Vögel des Himmels Nester; der Menschensohn aber hat keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann« (Lukasevangelium 9,58 / Die Bibel 2016: 1202). Als asketische Übung soll der Minimalismus in christlichem Verständnis vor falscher Abhängigkeit von Gütern, Bedürfnissen und Leidenschaften bewahren und so der Freiheit des Menschen dienen. Die asketische Übung ist allerdings nicht Selbstzweck und darf nicht zur öffentlichen Demonstration der eigenen Frömmigkeit verkommen, sie muss immer das rechte Maß behalten, das heißt jegliche Übertreibung vermeiden. Die verschiedenen Schriften handeln dieses richtige Maß aus, sie beschreiben die Folgen von Maßlosigkeit zum einen, aber auch, was das richtige Maß ist. Besonders deutlich werden Verzichtsdiskurse an den beiden gezeigten christlichen Bewegungen der Wüstenväter in den ersten Jahrhunderten nach Christus und später den Bettelorden des Hochmittelalters. Aber auch aktuell wird die Aushandlung von Verzicht thematisiert. Durch Papst Franziskus wird der Dimension sozialer Ungleichheit noch die globale Umweltthematik hinzugefügt.

Vor dem Hintergrund einer über 2000-jährigen Tradition des Christentums in der Auseinandersetzung mit der Frage nach dem rechten Maß ergeben sich kritische Anmerkungen zu gegenwärtigen Strömungen des Minimalismus. Etwa neigen manche moderne Minimalist:innen dazu, diesen selbst zum Ziel zu erheben. Gleichzeitig wird von einigen Vertreter:innen –

gefördert durch die schier unbegrenzten Möglichkeiten moderner Kommunikation – der eigene Minimalismus zur Schau gestellt. Die kritische Frage ist hier die Motivation. Ein Minimalismus, der keinen Zweck, sei es für die persönliche, positive Entwicklung, für die Verbesserung sozialer und gesellschaftlicher Verhältnisse oder für die ökologische Situation der Welt hat, wäre nach christlicher Auffassung sinnlos und diente letztlich nur narzisstischer Selbstbespiegelung.

Einer grundlegenden Kritik an der freiwilligen Knappheit, die nur in einer privilegierten Überflussgesellschaft denkbar sei, entgegnen einige heutige Minimalist:innen, dass diese auch den im Armut lebenden Menschen möglich sei (vgl. Derwanz 2015: 194). Auf der Ebene der Wünsche und Bedürfnisse ist diese Entgegnung nachvollziehbar, da es um die Bejahung des einfachen Lebensstils geht und dieser nicht immer als defizitär erlebt wird. Auf der strukturellen Ebene der Gesellschaft ist dies allerdings zynisch, da ein in Armut lebender Mensch per se in einfachen Verhältnissen lebt und somit keine Wahl hat. Außerdem wird damit die gegenwärtige Verteilung der Güter (2014 besaßen 20 % der Weltbevölkerung 94,5 % des globalen Vermögens und 80 % die restlichen 5,5 %. Tendenziell geht diese Schere weiter auseinander, vgl. Oxfam-Studie 2015) und das damit gegebene Missverhältnis, im Sinne von Unrecht, zementiert. Darüber hinaus bleibt kritisch anzumerken, dass die wirklich Armen der Welt nicht in westlichen Industriegesellschaften leben. Ihnen stellt sich die Frage nach dem einfachen Lebensstil nicht, weil sie täglich ums nackte Überleben kämpfen. Auf diesem Hintergrund wird dieser Minimalismus verächtlich. In einer gewissen Blindheit, ohne Rücksicht auf Situation und Umstände, wird die eigene Übung, die eigene Lebensweise zum absoluten Prinzip und zum neuen Sinn erklärt, obwohl sie doch höchstens, wenn überhaupt, zu neuem Sinn helfen könnte und auch das nur unter Berücksichtigung der Umwelt und der sozialen und persönlichen Umstände.

Positiv anschlussfähig an die christliche Tradition ist das Bemühen um einen einfachen, ressourcenschonenden, sozial eingebundenen Lebensstil, der sinnstiftend sein kann und eine neue Lebensqualität hervorbringt. Dabei ist, wie in der christlichen Tradition deutlich wurde, nicht nur der oder die Einzelne, sondern auch Gemeinschaften jeglicher Art, Familien, Ordensgemeinschaften, Pfarrgemeinden gefragt, die Kirche einzubeziehen und auch die gesellschaftlich-politische Dimension zu berücksichtigen. Auch die im heutigen Minimalismus implizite oder explizite Kritik an einem überbordenden Konsum auf Kosten von Menschen und Umwelt greift in säkularer Weise Grundideen des Christentums auf. So kann aus christlicher Perspektive mit gewis-

sen Einschränkungen und kritischen Anfragen die Bewegung des Minimalismus durchaus begrüßt werden.

Literatur & Quellen

Babauta, Leo (o. J.): The Quickstart Guide to Quitting a Bad Habit. In: Zen Habits, https://zenhabits.net/badhabit [zuletzt abgerufen am 22.2.2021].

Basilius von Caesarea (1981): Die Mönchsregeln. Hinführung und Übersetzung von K. Suso Frank. St. Ottilien: EOS.

Becker, Joshua (o. J.): Joshua Becker, Speaker. In: Becoming Minimalist, https://www.becomingminimalist.com/speaking [zuletzt abgerufen am 22.2.2021].

Bossan, Marie-Josèphe (2004): Die Kunst der Schuhe. New York: Parkstone Press.

Bunge, Gabriel (2015): Gastrimargia. Wissen und Lehre der Wüstenväter von Essen und Fasten. Eremos 3. 2. Auflage. Münster: Lit.

Cassian, Johannes (2011): Unterredungen mit den Vätern. Collationes Patrum. Teil 1: Collationes 1 bis 10. Übersetzt und erläutert von Gabriele Ziegler. Quellen der Spiritualität 5. Münsterschwarzach: Vier Türme.

Cassian, Johannes (2015): Unterredungen mit den Vätern. Collationes Patrum. Teil 3: Collationes 18 bis 24. Übersetzt und erläutert von Gabriele Ziegler. Quellen der Spiritualität 12. Münsterschwarzach: Vier Türme.

Derwanz, Heike (2015): Die diskursive Konstruktion des »Weniger«. Vom Voluntary Simplicity-Movement zum Minimalismus. In: Tauschek, Markus / Grewe, Maria (Hg.): Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen. Frankfurt a. M. / New York: Campus. 181–204.

Die Bibel (2016): Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe. Stuttgart: Katholisches Bibelwerk.

Franziskus-Quellen (2009): Die Schriften des heiligen Franziskus. Lebensbeschreibungen, Chroniken und Zeugnisse über ihn und seinen Orden. Hrsg. von Dieter Berg und Leonhard Lehmann. Kevelaer: Butzon & Bercker.

Franz von Sales (1959): Philothea. Anleitung zum frommen Leben. Deutsche Ausgabe der Werke, Bd. 1. Eichstätt / Wien: Franz-Sales-Verlag.

Hoffmann, Paul (1972): Studien zur Theologie der Logienquelle. Neutestamentliche Abhandlungen NF 8. Münster: Aschendorff.

Klara-Quellen (2013): Die Schriften der heiligen Klara. Zeugnisse zu ihrem Leben und ihrer Wirkungsgeschichte. Hrsg. von Johannes Schneider und Paul Zahner. Kevelaer: Butzon & Bercker.

Oxfam-Studie (2015): Wealth: Having it All and Wanting More. https://www.oxfam.de/system/files/ib-wealth-having-all-wanting-more-190115-embargo-en.pdf [zuletzt abgerufen am 28.06.2020].

Papst Franziskus (2013): Apostolisches Schreiben Evangelii gaudium. http://www.vatican.va/content/francesco/de/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20131124_evangelii-gaudium.html [zuletzt abgerufen am 28.06.2020].

Papst Franziskus (2015): Enzyklika Laudato si. http://www.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html [zuletzt abgerufen am 29.06.2020].

Päpstlicher Rat für Gerechtigkeit und Frieden (2006): Kompendium der Soziallehre der Kirche. Vatikan: Libreria Editrice Vaticana / Freiburg: Herder.

Pontikos, Evagrios (2007): Über die acht Gedanken. Eingeleitet und übersetzt von Gabriel Bunge. Weisungen der Väter 3. Beuron: Beuroner Kunstverlag.

Pontikos, Evagrios (2008): Der Praktikos. Eingeleitet und kommentiert von Gabriel Bunge. Weisungen der Väter 6. 2. verbesserte und vermehrte Auflage. Beuron: Beuroner Kunstverlag.

Puzicha, Michaela (2002): Kommentar zur Benediktusregel. St. Ottilien: EOS.

Teresa von Avila (2007): Das Buch der Gründungen. Vollständige Neuübertragung. Freiburg: Herder.

Teresa von Avila (2004): Gedanken zum Hohenlied. Gedichte und kleinere Schriften. Vollständige Neuübertragung. Freiburg: Herder.

von Balthasar, Hans Urs (1994): Die großen Ordensregeln. 7. Aufl. Einsiedeln: Johannes.

Weisung der Väter (1986): Apophthegmata Patrum. Übersetzung Bonifaz Miller. Sophia 6. 3. Auflage. Trier: Paulinus.

Inspiration Zen?
Minimalismus als Weg

Wibke Schrape (Ostasiatische Kunstgeschichte)

»For us, Japanese art means simplicity, black and white.«
Will Petersen, zit. nach Chayka 2020: 223)

Minimalist:innen beziehen sich häufig auf japanische Traditionen und Ästhetiken des Zen, des Teeweges und *wabi-sabi*. Reflexartig fällt auch der Name Marie Kondō, wenn es um Minimalismus geht – auch wenn sie sich klar von diesem distanziert und sich auch viele Minimalist:innen genauso deutlich von ihr distanzieren.[1] Es scheint also eine Beziehung zwischen Japan, Zen und Minimalismus zu geben. Aber worin genau besteht diese und wie prägend ist japanische Ästhetik tatsächlich für Minimalist:innen? Diese Frage bildet den Ausgangspunkt für diese Annäherung an das Thema Minimalismus aus der Perspektive japanischer Ästhetik.

Minimalismen und japanische Ästhetiken sind gleichermaßen plural, vielschichtig und prozessual – zeitlich, räumlich und durch individuelle Gegebenheiten und Wahrnehmungen bedingt. Die japanischen Ästhetiken, auf die sich Minimalist:innen beziehen, sind jedoch überschaubar, spezifisch zu benennen, miteinander verflochten und vor allem: historisch, traditionell

1 Marie Kondō ist eine Aufräum- und Organisationsexpertin, die eine eigene Methode des Aus- und Aufräumens entwickelt hat. Diese bezeichnet sie nach ihrem Namen als Kon(dō)Mari-Methode. Ihre Bücher geben praktische Hinweise, was man für den individuell angestrebten Lifestyle behalten sollte und wie das zu Behaltende ordentlich zu verstauen ist. Ratgeberliteratur der Minimalist:innen dagegen fokussiert stärker auf das Warum als auf das Wie und distanziert sich, zum Beispiel im Falle der *The Minimalists*, deutlich von Marie Kondō, da für Minimalist:innen auch geordnetes Horten von Dingen letztlich Horten von Dingen ist (The Minimalists Podcast).

oder auch fossilisiert, wie es Donald Richie in seinem »Tractate on Japanese Aesthetics« formuliert (Richie 2007: 22, 70). Ihnen zugrunde liegen Zen-Praktiken, die sich zu bestimmten Zeiten aus bestimmten Gründen mit japanischen Wohn- und Lebenspraktiken verflochten haben und bis heute in die japanische Gesellschaft hineinwirken.

Dieser Beitrag zeigt Übereinstimmungen zwischen Grundsätzen der zen-buddhistischen Lehre, japanischen Ästhetiken und minimalistischen Lebensentwürfen auf. Beleuchtet werden teils zufällige, teils auch bewusste Gemeinsamkeiten, die zumindest teilweise auf einer Adaption und Interpretation von Fragmenten der zen-buddhistischen Lehre und japanischen Ästhetiken in minimalistischen Praktiken beruhen. Die Dichte der Analogien macht deutlich, dass Minimalismus kein genuin euro-amerikanisches Phänomen mit ausschließlichen Wurzeln in Christentum und Kynismus (einer antiken philosophischen Strömung der Bedürfnislosigkeit) ist, sondern so vielschichtig, individuell und transkulturell wie die Gesellschaften, in denen Minimalist:innen agieren.

Eine Auswahl repräsentativer digital und als Ratgeber publizierter Berichte vornehmlich amerikanischer und japanischer Wortführer:innen des Minimalismus bildet den Ausgangspunkt für die Recherche. Beim Lesen dieser Berichte haben sich drei Schwerpunkte möglicher Schnittstellen zwischen japanischer Ästhetik und Minimalismus herauskristallisiert, die in diesem Beitrag näher betrachtet werden: gemeinsame Grundannahmen in Zen-Buddhismus und Minimalismus mit Fokus auf ritualisierte Alltagshandlungen, das ästhetische Ideal der Einfachheit mit Schwerpunkt auf den traditionellen japanischen Raum und schließlich der Umgang mit den Dingen und Vorlieben in der Objektgestaltung. Die Herangehensweise über populäre Selbstberichte von Minimalist:innen macht deutlich, dass es sich hier lediglich um eine erste Annäherung an das Thema Minimalismus und japanische Ästhetik handelt. Im Ausblick wird dementsprechend das Potenzial für ein Zen-inspiriertes Verständnis von Minimalismus als Weg aber auch das Potenzial dieser spezifischen Forschungsperspektive zusammenfassend reflektiert.

Zen-Buddhismus und Minimalismus – Selbstwirksamkeit durch meditatives Arbeiten

> »Zen lehrt uns auch, dass wir mit Wenigem glücklich sein können, wahrscheinlich sogar glücklicher als mit großen Besitztümern.« *(Masuno 2019: 11)*

Der Buddhismus kann Minimalist:innen in mehrfacher Hinsicht als Inspiration dienen oder, um es anders zu formulieren: Grundsätze der buddhistischen Lehre spiegeln sich in minimalistischen Lebensentwürfen wider, wie es auch bei antiken Lebensentwürfen des Verzichts unter anderem bei Diogenes von Sinope (413–323? v. Chr.) der Fall ist. Bereits Siddhartha Gautama (563–483 v. Chr.), der historische Buddha, beschäftigte sich mit der Frage nach dem Genug für ein glückliches Leben. Er entschied sich gegen den Luxus des Palastes und gegen die Askese. Stattdessen führte er nach seiner Erleuchtung ein besitzloses, erfülltes Leben auf Wanderschaft.

Zen-Mönche sind per Definition Minimalisten. Die Reduktion des Besitzes ist ein Grundpfeiler der Zen-Lehre:

> »Ein erfülltes Leben bedarf einer unendlichen Einfachheit, die wir dadurch finden, dass wir uns von allem Überflüssigem und Unnötigen lösen. Zen lehrt uns eine Methode, um zu dieser unendlichen Einfachheit zu gelangen. Wenn wir uns konsequent all der unnötigen Dinge entledigen, die wir angesammelt haben, ohne uns dessen bewusst zu sein, erreichen wir den Zustand des *mushin*, in dem wir durch nichts abgelenkt werden und in dem unser Geist und unser Herz frei und offen sind.« (Masuno 2019: 13–14)

Die Reduktion auf das Notwendige ist also Voraussetzung, um den Zustand absoluter Gelassenheit (*mushin*, wörtlich ›kein Herz‹) zu erreichen. Ohne sich mit diesen jahrhundertealten Praktiken des Buddhismus auseinandersetzen zu müssen, spiegeln Berichte von Minimalist:innen diese Erfahrung des Loslassens von Besitz und der daraus entstehenden gedanklichen und seelischen Freiräume wider (z. B. Carver o. J.; Sasaki 2018: 65, 81–82).

Zen (chin. *Chan*, kor. *Seon*, vietn. *Thiền*, abgeleitet von Sanskrit *Dhyana* ›Meditation‹) ist eine Form des Mahayana-Buddhismus, die ihren Ursprung auf eine Episode im Leben des historischen Buddha kurz vor seinem Tod zurückführt. Der Legende nach drehte Siddhartha Gautama vor seinen versammelten Anhängern schweigend eine Lotusblüte. Während alle ratlos waren, lächelte der Schüler Mahakashyapa. Der Buddha erklärte daraufhin, dass seine Weisheit auf Mahakashyapa übergegangen und das Rad (Dharma) der

Buddha-Lehre in Gang gesetzt sei. Mahakashyapa gilt damit als erster Patriarch des Zen-Buddhismus. Ihm folgten weitere 26 indische Patriarchen, bis Bodhidharma (chin. *Damo*, jap. *Daruma*) die Lehre im 6. Jahrhundert nach China brachte und sie sich von dort in Ostasien verbreitete und im 12. Jahrhundert in Japan Fuß fasste.

Entscheidend an dieser Ursprungslegende des Zen ist der Fokus auf die wortlose Lehre. Zwar ist auch die Rezitation von Texten und das Lösen von *Kōans*, einer Art paradoxer Rätsel, Teil der Zen-Praxis. Diese umfasst aber vor allem Sitzmeditation (*zazen*), Gehmeditation (*kinhin*) und meditatives Arbeiten (*samu*). Zum meditativen Arbeiten gehören im Grunde alle Alltagsaufgaben wie Gartenarbeit, Brennholzschlagen, Kochen, Putzen. Es handelt sich dabei um aktive Meditationsformen oder Übungen in Bewegung, die durch die Konzentration auf einfache Tätigkeiten Körper und Geist zur Ruhe bringen. Aufräumen ordnet den Geist und Putzen reinigt das Herz. Diese Vorstellung beruht auf einem Misstrauen gegenüber dem Denken in der Zen-Lehre – der Körper begreift sehr viel besser als der Geist.

> »Zen ist eine tägliche Praxis, es sind Übungen. Philosophie ist eine Wissenschaft, die darauf abzielt, Wissen zu mehren, logisch zu denken und zu neuen Wahrheiten zu gelangen. Das Ziel des Zen aber besteht darin, täglich Zazen zu praktizieren, sich der Arbeit zu widmen, Körper und Geist zu stählen und Erleuchtung zu erlangen.« (Masuno 2019:172)

Charakteristisch für Zen-Buddhismus zumindest gegenüber der christlichen Lehre und Philosophie ist also das stärkere Vertrauen in körperliche als in geistige Wissensaneignung. Umso paradoxer ist es, wenn in der Degrowth-Bewegung buddhistische Lehren wie zum Beispiel von Manfred Folkers in »All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht« (Folkers/Paech 2020) auf eine philosophische Betrachtung der Welt, also eine geistige Erkenntnis reduziert werden, um bloß nicht religiös anzumuten. Die Lehre des Buddha ist für Folkers lediglich

> »eine offene und zugleich bodenständige Methode, die logisches Denken und Klarblick auf das gesamte Leben und auf das Leben als Ganzes anwendet. Die Essenz des Dharma ist eine alltagstaugliche Philosophie, die ohne religiöse Vorgaben zu einer tief begründeten Ethik gelangt.« (Folkers/Paech 2020: 30)

Für Folkers ist Buddhismus – welche Form des Buddhismus spezifiziert er nicht – eine säkulare Form der Spiritualität; eben bestens geeignet als sinn-

stiftende Philosophie ohne Religion, aber dafür mit universeller, europäisch weiter entwickelter Ethik. Zwar spricht nichts gegen eine individuelle Auslegung der Buddha-Lehre als einer »Kultur des Genug« (Folkers/Paech 2020: 33) und gerade in dieser philosophischen Lesart ist sie charakteristisch für die Zen-Rezeption in Europa und Nordamerika seit dem 20. Jahrhundert (Levine 2016: 1 f.). Problematisch ist aber, dass diese säkulare Interpretation des Buddhismus häufig, wie auch bei Folkers, mit teils offen abwertenden Verweisen auf religiöse Formen des Buddhismus in Asien (»religiöses Gedöns«, »asiatische Exotik« (Folkers/Paech 2020: 30), bzw. »die Schubladen Glaube, Religion und Esoterik«, »die kulturelle Ausprägung in Asien als Endergebnisse«, S. 225) einhergehen.

Demgegenüber sollen hier Übereinstimmungen im Verständnis von praktizierenden Zen-Buddhist:innen und Minimalist:innen im Sinne gleichartiger Phänomene und kultureller Verflechtungen aufgezeigt werden. Und diese liegen weniger im Denken als im Handeln. Auffällig in den Narrativen der Minimalist:innen ist die Hinwendung zu Alltagsritualen, wie sie auch das Leben in Zen-Tempeln prägen. Dies zeigt sich beispielhaft bereits darin, dass einer der ältesten und erfolgreichsten amerikanischen Minimalismus-Blogs »zenhabits.net« heißt. Aber auch in anderen Selbstberichten (z. B. Fields Millburn/Nicodemus 2014: 149–150) werden Tätigkeiten immer gleichartig und zu festen Tageszeiten ausgeführt: frühes Aufstehen mit der Sonne, Schreiben vor der Erwerbsarbeit, regelmäßiger Sport, tägliches Putzen, Meditation am Abend. Überein stimmen minimalistische Erfahrungsberichte und die Auffassung des meditativen Arbeitens im Zen-Buddhismus außerdem in der Scharniererfahrung zwischen körperlichem Handeln und seelischem Befinden. Das Aufräumen führt zu Ruhe und Konzentration, das tägliche Staubsaugen verschafft Befriedigung und Selbstvertrauen, Taten und nicht Vorsätze sind es, die glücklich machen (Sasaki 2018: 183). Der international bekannteste japanische Minimalist Fumio Sasaki, der jeden Morgen sein Zimmer putzt, sagt über sich selbst, dass er sich wie ein Zen-Mönch während der Ausbildung fühle (Sasaki 2018: Bildteil). Diese Wahrnehmung harmoniert mit der seit der Yuan-Dynastie (1279–1368) verfestigten Chan-buddhistischen Auffassung, dass Putzen zur Erleuchtung führen kann:

> »Putzen ist der Moment, in dem wir im Alltag vollkommene Gelassenheit erlangen können. Wenn wir mit freiem und offenem Geist sauber machen, werden wir ›eins mit der Arbeit‹. Und in diesem Moment des Nichts finden wir möglicherweise die Gelegenheit zur Erleuchtung.« (Masuno 2019:148)

Viele Minimalist:innen beginnen im Laufe des Aufräumens mit dem Meditieren – oder auch andersherum: Sie meditieren und beginnen mit dem Aus- und Aufräumen (z. B. Raeggel [o. J.]). Minimalismus und Meditation stützen sich gegenseitig und üben beide durch körperlich-sinnliche Handlungen ein sinnhaftes, bewusstes Leben in der Gegenwart ein. Hierin stimmen sie mit vielen anderen Achtsamkeitstrainings, die in den letzten Jahren zunehmend populär werden, überein. Wer sich auf den Abwasch von heute konzentriert und nicht über den von gestern nachdenkt oder sich um den morgigen sorgt, schafft es nicht nur, den heutigen Abwasch zu bewältigen, sondern sich über diesen Erfolg auch zu freuen. Diese praktische Erkenntnis (Sasaki 2018: 225–226) versinnbildlicht die Schnittstelle zwischen Entrümpeln, Aufräumen, Putzen und Aufmerksamkeitsschulung in Form von aktiven, (all)täglichen Übungen.

Minimalismus stützt sich also ähnlich wie Zen-Buddhismus auf aktive Meditationsformen. Während diese im Zen-Buddhismus helfen, Erleuchtung oder Erweckung (*satori*) zu erlangen, bewirken sie bei Minimalist:innen zumindest, sich selbst im Hier und Jetzt zu erleben und wahrzunehmen. Nimmt man sich selbst bewusst im Hier und Jetzt als Teil seiner Umgebung wahr, tritt die Frage nach dem Sinn des Lebens zugunsten von Selbstwirksamkeit zurück – man ist sich selbst gerade jetzt genug.

In dieser Erfahrung der aktiven Meditation verflicht sich auch der Teeweg (*chadō*) mit zen-buddhistischen Praktiken. Der Weg (jap. *dō*, chin. *dao*) bedeutet gleichermaßen Weg, Methode und Schule und findet in der japanischen Kultur zahlreiche Ausprägungen, wie zum Beispiel im Weg des Bogens (*kyūdō*) – einer japanischen Form des Bogenschießens –, im Bushidō – dem Weg des Kriegers – oder, noch zentraler, im Shintō – dem Weg der Götter.

Einen Weg des Minimalismus gibt es in Japan nicht. Minimalismus ist schon allein in der Adaption aus dem Englischen *minimarizumu* ミニマリズム als modernes, importiertes Phänomen zu erkennen. Gleichwohl finden sich im Minimalismus viele Eigenschaften der Zen-Lehre bzw. des Teeweges wieder, eben weil sie im meditativen Arbeiten eine gemeinsame Schnittstelle aufweisen. Die Perspektive des Zen-Buddhismus schärft also das Verständnis von Minimalismus als Weg und nicht als Selbstzweck oder Ziel. Zen-Buddhismus und Minimalismus stimmen in der Erfahrung überein, dass man mit dem Entrümpeln der eigenen Lebenswelt beginnt, um letztlich auch die innere Lebenswelt in Ordnung zu bringen. »In Japan heißt es, die Wohnung zu putzen, bedeutet, sich selbst herauszuputzen« (Sasaki 2018: 155). Das Entrümpeln und Aussortieren der realen und digitalen

Lebenswelt wird zu einer Übung oder Methode, um herauszufinden, was einem wichtig ist und einen glücklich macht (z. B. Sasaki 2018: 12, 135). Man fängt gewissermaßen bei den Dingen um sich herum an und endet bei den inneren Werten, wobei dieser Weg durchaus zyklisch, also in immer wiederkehrenden Schleifen zu verstehen ist. Denn genau wie *zazen* niemals endet, endet auch das Ausräumen, Aufräumen und Putzen nie, sondern beginnt jeden Tag von Neuem.

Japanische Einfachheit – der leere Raum

> »The Dojinsai study at Jishoji temple and Katsura Imperial Villa are so refreshing because they are completely empty. If they overflowed with all sorts of miscellaneous items and furnishing, it would be too terrible to look at. These sophisticated spaces were arranged simply, and when they were used for living, there were only a few furnishings, which were carefully used and then stored. Things that are not in use, no matter how splendid they may be, should be stored away. This is the Japanese way.« *(Hara 2018: 78–79)*

Auch wenn Zen in China als Chan, in Korea als Seon und in Vietnam als Thiền praktiziert wird, wird diese Form des Buddhismus heute international in erster Linie mit Japan assoziiert. Dies liegt schlicht an der Tatsache, dass sich der Zen-Buddhismus in Europa und Nordamerika ab dem frühen 20. Jahrhundert im Austausch mit Japan verbreitete und die international präsente amerikanische Entwicklung des Zen-Buddhismus bis heute stark von japanischen Meistern geprägt ist, auch wenn vietnamesische Meister in den letzten Jahrzehnten deutlich an Einfluss gewonnen haben. Die daraus resultierende Überblendung von Zen und Japan führt zu einer Außenwahrnehmung und Selbstvermarktung der japanischen Kultur als einer Zen-Kultur, die per Definition eine minimalistische Kultur ist. Das Argumentationsmuster ist dabei gut bekannt: Japan gilt bisweilen als vor der Moderne modern und vor der Postmoderne postmodern, nun also auch minimalistisch vor dem Minimalismus. Beispielhaft hierfür ist die Rezeption der kaiserlichen Villa Katsura Rikyū (Abb. 1) in Kyoto, die bereits der deutsche Architekt Bruno Taut für ihre schlichte Schönheit bewunderte, und die seitdem als Inbegriff japanischer vormoderner Moderne-Ästhetik gilt (für eine kritische Diskussion der Rezeption siehe Isozaki 2006).

Abb. 1: Blick aus dem Teehaus Shokin-tei in den Garten der Residenz Katsura Rikyū

Tatsächlich scheinen Einfachheit bzw. Schlichtheit ähnlich wie Naturverbundenheit sowie Harmonie und Eleganz Konstanten in der Reflektion japanischer Ästhetik zu sein. So umreißt der Literaturwissenschaftler Donald Keene japanische Ästhetik mit den Begriffen Andeutung, Unregelmäßigkeit, Einfachheit und Vergänglichkeit, auch wenn es durchaus immer gegenteilige Beispiele wie zum Beispiel die opulente shogunale Grabanlage Nikkō Tōshōgū und das farbenfrohe Theater Kabuki gebe (Keene 1969: 294). Keenes Blick auf japanische Ästhetik ist durchaus elitär (McCarthy 1969: 310). Als Literaturwissenschaftler blendet er zum Beispiel die städtische Vergnügungskultur aus, sodass prägende Konzepte wie das Spielerische (*asobi*, *mitate*) unerwähnt bleiben. Dazu passt, dass historisch wie in der Rezeption Schlichtheit in Japan ein ästhetisches Mittel ist, um sich von allem Gewöhnlichen bis Vulgären zu distanzieren – ein Phänomen, dass auch im heutigen Minimalismus durchaus präsent ist (Chayka 2020: i, 38). Viele der historischen ästhetischen Werte wie *fūryū* (elegante Schlichtheit), *shibui* (subtil, herb) und *iki* (urbaner Schick) beinhalten dementsprechend auch eine moralische Komponente (Richie 2007: 40–41, 66). Keene weist auch bereits darauf hin, dass die Übereinstimmungen zwischen traditionellen japanischen Ästhetiken und zeitgenössischen westlichen Vorstellungen immer mehr zunehmen würden. Diesen Trend bestätigt auch Donald Richies Feststellung, dass japanische Ästhetiken sich mehr mit

Prozessen als mit Produkten und mehr mit der Konstruktion als dem Sich-ausdrücken eines Selbst beschäftigen (Richie 2007: 15). Hara Kenya, Designer, Kurator und Art-Direktor von MUJI, einem japanischen Lifestyle-Konzern, erkennt im Vergleich dazu in Feinheit, Gründlichkeit, Präzision und Einfachheit die prägenden Werte der japanischen Kultur (Hara 2018: 3).

Keene und Hara verbindet die Bezugnahme auf Einfachheit (*simplicity*). Diese Einfachheit ist es auch, die für Keene die Schnittstelle zwischen Zen-Buddhismus und japanischen Ästhetiken darstellt. Dies zeigt sich etwa daran, dass frühe buddhistische Tempel, wie zum Beispiel der Byōdōin in Uji, außen rot gefasst und innen bemalt sind, spätere Zen-Tempel aber sehr viel schlichter gehalten sind (Keene 1969: 301–302). Keene stellt fest, dass Zen-Buddhismus vielleicht weniger der Ursprung unserer heutigen Vorstellungen japanischer Ästhetik ist, sondern dass sich Zen-Buddhismus und Vorstellungen über Japan so weit verflochten und gegenseitig verstärkt haben, dass sie nicht mehr scharf voneinander zu trennen sind (Keene 1969: 297).

Tatsächlich sind fast alle historischen Beispiele, die für die Belegung der japanischen Einfachheit herangezogen werden, zen-buddhistische Beispiele, oder zumindest eng mit dem Zen-Buddhismus verflochtene Entwicklungen japanischer Ästhetik. Hierzu zählen: der Zen-Garten Ryōanji in Kyoto aus dem 15. Jahrhundert (Abb. 2 links, Darstellung der Bloggerin Mihoyo Fuji), das Studierzimmer Dōjinsai (Abb. 3) im Tempel Jishōji (besser bekannt als Ginkakuji, Silberner Tempel) aus dem 15. Jahrhundert, die *wabi-cha* genannte Form der Teezeremonie von Sen no Rikyū (1522–1591) und die kaiserliche Villa Katsura Rikyū (Abb. 1) aus der ersten Hälfte des 17. Jahrhundert. Vielleicht deshalb werden diese Beispiele heute auf der kalifornischen Website der in Japan geborenen Mihoyo Fuji folgerichtig als *Zen Minimalism* (Abb. 2) besprochen und mit zeitgenössischem japanischen Design in Beziehung gesetzt (Fuji o. J.).

Abb. 2: Nebeneinanderstellung des Zen-Gartens Ryōanji mit dem MUJI Tiny House

Schaut man sich diese wenigen, immer wieder herangezogenen Schlüsselwerke an, scheint sich die heutige Vorstellung von Einfachheit als wesentlicher Aspekt japanischer Ästhetik in einem relativ knappen Zeitraum von 200 Jahren zwischen 1450 und 1650 entwickelt zu haben. Eben dieser Zeitraum zwischen der Higashiyama-Kultur des Shogun Ashikaga Yoshimasa (1436–1490) und der frühen Edo-Zeit (1603–1868) gilt in Japan als Goldenes Zeitalter. Einfachheit als scheinbar zeitlose, unveränderliche ästhetische Kategorie gehört also zu den im langen 16. Jahrhundert verankerten und seit dem späten 19. Jahrhundert geprägten Klassizismen oder erfundenen Traditionen, die bis heute den Diskurs um japanische Ästhetik dominieren (Lillehoj 2004).

Beispielhaft hierfür ist Hara Kenyas Genealogie einer japanischen Ästhetik von Einfachheit und Leere. Er stellt fest, dass Einfachheit immer auf einen Gegenspieler in Form von »Komplexität, Redundanz und Exzess« (Hara 2018: 48) angewiesen ist. Diesen Punkt sieht er in Europa im späten 19. Jahrhundert mit der industriellen Revolution herannahen, woraus sich die Ästhetik der Moderne entwickelte. Demgegenüber setzt er die japanische Genese der Einfachheit im späten 15. Jahrhundert an und verweist speziell auf das Studierzimmer Dōjinsai im Tempel Jishōji, das ihn persönlich als Designer am stärksten berühre (Hara 2018: 50–51). In einem Vortrag (Hara o. J.) über die Philosophie der Marke MUJI nennt er die Leere als erste Grundlage und verweist auf eben diesen Raum. Er betont gerade an diesem Beispiel den Unterschied zwischen der westlich-modernen Einfachheit und der japanischen Einfachheit, welche ihre Bedeutung durch die darin zum Tragen kommende tiefgründige Leere erhalte. 2005 nutzt MUJI den kanonisch gewordenen Raum bestückt mit einer weißen MUJI-Schale als Werbeplakat (Abb. 3), wobei die Schwarz-Weiß-Fotografie die strenge Schlichtheit des Raumes noch betont. Für Hara führt also eine direkte Genealogie der Einfachheit vom Dōjinsai zu zeitgenössischem japanischen Design: »This surely is how an aesthetic of emptiness began. It was a revolution in Japanese sensibilities—sparse, cool, and dry« (Hara 2018: 54).

Haras Argumentation, welche den zen-buddhistischen Kontext zugunsten einer japanischen Genealogie der Einfachheit und Leere ausblendet, ist beispielhaft für die Erfindung und Weiterschreibung von (nationalen) Traditionen.[2] Mit Blick auf historische Beispiele versteht er Einfachheit als ei-

2 Ganz im Gegensatz dazu vermittelt die kalifornische Webseite https://www.interactiongreen.com die gleichen Beispiele unter dem Begriff Zen und entwickelt daraus Zen Mi-

Abb. 3: Studier- und Teezimmer Dōjinsai im Jishōji, Kyoto, hier als Werbeposter von MUJI 2005 mit einer MUJI-Teeschale

nen japanischen Wert, den er mit Bodenschätzen anderer Nationen vergleicht (Hara 2018: vii–viii). Einfachheit zusammen mit neuester japanischer Technologie bilden für ihn die Grundlage für den Erfolg Japans in einer Zukunft, die global betrachtet von Asien dominiert werden wird (Hara 2018: 7, 107, 145–146). In diesem Sinne sind seine Ausführungen in »Designing Japan. A Future Built on Aesthetics« charakteristische Fortschreibungen moderner japanischer Identitätsdiskurse, sogenannter Nihonjinron – Schriften von Japaner:innen, die das spezifisch Japanische der japanischen Kultur herausarbeiten und dadurch die Einzigartigkeit Japans propagieren.

Das von Hara Kenya immer wieder herangezogene Studierzimmer Dōjinsai ist tatsächlich so etwas wie die Quintessenz einer japanischen Ästhetik der Einfachheit in ihrer Überblendung mit zen-buddhistischen Idealen. Das Zimmer ist Teil des Jishōji, der ab 1482 als Alterswohnsitz des Shogun Ashikaga

nimalism. Allein dieses Nebeneinander unterschiedlicher Interpretationen der gleichen Schlüsselwerke verdeutlicht, wie sehr Zen und japanische Ästhetik miteinander verflochten und gleichzeitig individuell auslegbare zeitgenössische Konzepte mit historischen Wurzeln sind.

Yoshimasa errichtet und nach seinem Tod zu einem Tempel der Zen-Schule Rinzai umgewidmet wurde. Yoshimasa selbst wurde 1485 unter dem Namen Dōkei zen-buddhistischer Mönch und zog sich aus der Politik zurück. Die kulturelle Blüte dieser Zeit geht Hand in Hand mit einem zehnjährigen Bürgerkrieg und der fast vollständigen Vernichtung Kyotos, die den politisch-gesellschaftlichen Rahmen für Yoshimasas Hinwendung zum Zen-Buddhismus und zu einer Ästhetik der Einfachheit bilden.

Im Studierzimmer Dōjinsai (Abb. 3) überblenden sich Einfachheit, japanische Kultur und Zen-Buddhismus zu einem Prototyp des leeren Raumes im sogenannten Shoin-Stil. Was macht diesen Raum so besonders? Zuvor waren Residenzen in der Regel nicht in feste Räume unterteilt und wiesen einen Holzboden auf. Erst in der Shoin-Bauweise trennten teilweise zu öffnende Papierwände einzelne Zimmer ab, die mit Tatami ausgelegt wurden. Die Größe von Räumen wurde fortan in der Anzahl dieser Tatami, Matten aus fest verwebtem Reisstroh, bemessen. Der Raum Dōjinsai umfasst viereinhalb Tatami und setzte auch in dieser Hinsicht einen Standard, der bis heute die klassische Größe für Teeräume bestimmt. Tatsächlich diente das Studierzimmer auch für Teezusammenkünfte und gilt deshalb als Prototyp des japanischen Teeraums. An einer Seite zum Garten befindet sich eine leicht erhöhte Bildnische (*tokonoma*), deren Schiebetüren sich öffnen lassen, sodass der Ausblick auf den Garten wie eine Hängerolle als Bildschmuck in den Raum integriert wird. Daneben ist ein Regal mit versetzten Brettern (*chigaidana*) eingebaut. Mit all diesen Elementen ist dieser Raum sowohl Prototyp als auch konserviertes Musterbeispiel japanischer Räume.

Bis heute folgen japanisch ausgestattete Wohnräume dem im Dōjinsai angelegtem Vorbild: Der Boden ist mit Tatami ausgelegt. Jeglicher Schmuck wie Bilder, Blumen und Räucherwerk wird auf die Bildnische beschränkt. Mit Papier bespannte Schiebetüren lassen die Grenze zwischen Innen und Außen verwischen. Der Schmuck in der Bildnische stellt in der Regel einen Bezug zur Jahreszeit her und verbindet auf diese Weise den Innenraum mit dem Außenraum, der Natur. Solche Räume können gleichermaßen als Schlaf-, Ess- und Wohnzimmer dienen. Alle Dinge, die gerade nicht in Benutzung sind wie zum Beispiel Futon und Bettzeug, werden hinter Schiebetüren im Wandschrank verstaut – alles hat seinen Platz in Kisten, Kästchen, hinter den Wänden. Möbel gibt es in der Regel nicht.[3] Der traditionelle japanische Wohnraum

3 Schwere Kommoden, *tansu*, wurden nicht in den eigentlichen Wohnräumen, sondern in Lagerräumen, oder bei größeren Anwesen in separaten Lagerhäusern unter-

ist also ein leerer, ein minimalistischer Raum. Gleichwohl verdeutlicht Inge Daniels in ihrer anthropologischen Studie »The Japanese House: Material Culture in the Modern Home« (Daniels 2010) unmissverständlich, dass dieser minimalistische Raum ein historisch geprägtes ästhetisches Ideal ist, das in der Wohnkultur der heutigen japanischen Konsumgesellschaft allenfalls widerhallt.

Wortführende Minimalist:innen preisen immer wieder die beruhigende und beglückende Wirkung von leeren Räumen, sodass verständlich ist, warum der traditionelle japanische Raum auch über Japan hinaus auf sie anziehend wirkt. In Japan wird diese beruhigende Wirkung leerer Räume durch ein Gefühl der Sicherheit verstärkt. Denn nicht fest verstaute Gegenstände sind bei Erdbeben lebensbedrohlich, was sich in der traditionellen japanischen Architektur widerspiegelt, die Gegenstände in der Regel sicher verpackt in Kästen in Wandschränken verstaut. Als direkte Reaktion auf die Gefahr herumfliegender Gegenstände bei der Dreifachkatastrophe aus Erdbeben, Tsunami und Kernschmelze am 11. März 2011 entschied sich beispielsweise die Illustratorin Yururi Mai zu einem minimalistischen Lebensstil. Ihr als Blog und Manga veröffentlichter Essay »In meinem Haus gibt es nichts« (*Watashi no uchi niwa nanimo nai*) wurde 2016 als Comedyserie verfilmt. Fumio Sasaki berichtet ebenfalls, dass er sich heute bei Erdbeben zu Hause sicher fühle: »Wenn man weniger besitzt, kann einem weniger auf den Kopf fallen« (Sasaki 2018: 207).

Sasaki vergleicht seinen Wohnraum außerdem mit einem Teeraum, der bis heute fossilisiert weiterlebenden Variante des traditionellen japanischen Raumes:

> »Mein Wohnzimmer ist im Grunde ein Teehaus, schlicht und leer. Wir sind ganz allein aufeinander zurückgeworfen, auch wenn das Gespräch stockt. Niemand ärgert sich, wenn in einem Teehaus weder Fernseher noch Radio stehen, schließlich geht es dort allein darum, Tee zu trinken und über die Gedanken zu reden, die einem so durch den Kopf gehen.« (Sasaki 2018: 215)

Auch für den Teeraum ist das Studierzimmer Dōjisai der Prototyp. Im 16. Jahrhundert standardisierten Teemeister seine Bauweise, bis schließlich der Teemeister Sen no Rikyū (1522–1591) um 1582 den minimalistischsten Teeraum überhaupt schuf: den Taian (Abb. 4) im Zen-Tempel Myōkian bei Kyoto.

---

gebracht. Historische Schreibtische und Regale waren leicht und niedrig. Sie ließen sich bei Bedarf hervorholen und waren für die Nutzung im Sitzen auf dem Boden ausgerichtet.

Dieser Teeraum, der heute als Nationalschatz eingestuft ist, umfasst lediglich zwei Tatami, eine Tokonoma und einen sogenannten Kriecheingang für die Gäste. Gleich welchen Standes mussten alle Gäste kniend in den Teeraum hineinrutschen. Kleiner und intimer kann ein Teeraum nicht sein, weil es immer eine Tatami für den:die Gastgeber:in zum Zubereiten des Tees und eine für die Gäste zum Trinken des Tees geben muss.

Abb. 4: Blick in den Teeraum Taian im Tempel Myōkian, Kyoto

Teeräume und Teehäuser, die nicht Bestandteil einer Residenz oder eines Tempels sind, orientieren sich architektonisch an einfachen, strohgedeckten Hütten. Heute wird angenommen, dass Rikyū, der Vollender des *wabi-cha*, also des Tees karger Einfachheit, seinen strengen Stil und auch den Teeraum Taian als Gegenbewegung zu dem exzessiven und opulenten Stil der Teezeremonie seines Arbeitgebers, dem Shogun Toyotomi Hideyoshi entwickelte (Richie 2007: 30, 49), übrigens wieder in einer von Bürgerkrieg geprägten Zeit. Selbst zur Blütezeit des *wabi-cha* war Einfachheit also kein durchgängiges Prinzip japanischer Ästhetik, sondern ein sich in spezifischen historischen Kontexten herausgebildetes und vom Zen-Buddhismus geprägtes Ideal. So ließ Toyotomi Hideyoshi beispielsweise eine mehrere Tage währende Teezeremonie mit mehr als 1.000 Gästen veranstalten, die allerdings abgebrochen

wurde. Das Gegenstück zum Teeraum Taian bildet ein transportabler, vollständig mit Blattgold überzogener Teeraum des Shoguns.

Im Dialog mit den Dingen

> »Rikyū's *chanoyu* was called *wabicha*. Through it he taught that poverty had its own elegance, as reflected in the rustic tea house, in the superb simplicity of the common tea cup, and in the ordinary, if heightened and self-conscious, good manners of both tea-master and his guests. Abundance is unnecessary or, worse, vulgar. The one may stand for the all—less is always more.« *(Richie 2007: 48–49)*

Während Ashikaga Yoshimasa den Ursprung der Ästhetik von Einfachheit markiert, gilt Sen no Rikyū etwa einhundert Jahre später als ihr Vollender, sein *wabi-cha* markiert im späten 16. Jahrhundert die stärkste Durchdringung des Teeweges mit dem Zen-Buddhismus. Rikyūs Tee karger Einfachheit ist allerdings von durchaus komplexer, aufwendiger Schlichtheit. Die Regeln der Teezeremonie *chanoyu* (wörtlich übersetzt: ›Heißes Wasser für Tee‹) sind äußerst kompliziert. Es braucht mehrere Jahre des Übens, damit die vorgegebenen Handlungsabläufe der Teezubereitung in vollendete, schlicht und elegant anmutende Bewegungen und einen köstlichen Tee münden. Auch deshalb ist die Bezeichnung ›Teeweg‹ (*chadō*) sprechender als die Übersetzung ›Teezeremonie‹ für *chanoyu*.

Die für Rikyū bindenden ästhetischen Ideale *wabi* und *sabi*, die in Europa und Amerika häufig gemeinsam als *wabi-sabi* rezipiert werden (Kempton 2019), gehen in ihrem Ursprung bis in die Heian-Zeit (794–1185) zurück. *Sabi* leitet sich von den Verben *sabu* (›schwinden‹), *sabiteru* (›alt und rostig werden‹) und dem Adjektiv *sabishii* (›einsam‹, ›verweist‹) ab. Es beschreibt die Schönheit, die erst im Gebrauch von Dingen, im Prozess ihres Alterns entsteht. So betont Tanizaki Jun'ichiro in seinem »Lob des Schattens. Entwurf einer japanischen Ästhetik« (Tanizaki 2006 [1933]) immer wieder die Schönheit unbehandelten Holzes, die erst mit der Zeit als dunkle, die Maserung betonende Patina hervortritt und die Augen beruhigt. Während *sabi* also eine Wertschätzung für den Effekt der Zeit auf die Dinge umreißt, ist *wabi* eher eine Einstellung gegenüber diesen Effekten, die sich vor allem in einfachen, naturnah gestalteten, karg-ärmlichen Dingen zeigt. Das Wort *wabi* leitet sich von den Verben *wabu* (›schwinden‹), *wabiru* (›sich sorgen‹, ›sich verzehren‹) und dem

Adjektiv *wabishii* (›elend‹, ›einsam‹, ›arm‹) ab. Suzuki Daisetz, der maßgeblich für die Verbreitung des Zen-Buddhismus in Europa und Nordamerika im 20. Jahrhundert war, beschreibt *wabi* als bewusste ästhetische Wertschätzung von Armut – der Zufriedenheit mit einer kleinen Hütte wie zum Beispiel Henry David Thoreaus Blockhütte (Richie 2007: 47, Thoreau 2020 [1854]). Beide, *wabi* und *sabi*, fußen auf der buddhistischen Grundannahme, dass alles vergänglich ist und dass in dieser Vergänglichkeit Schönheit zu finden ist, wenn auch eine Schönheit mit melancholischem Grundton.

Damit diese Schönheit von Räumen und Dingen mit der Zeit hervortreten kann, müssen natürliche und möglichst unbehandelte Materialien wie Holz, Lehm, Reisstroh und Papier verwendet werden. Auch die von Rikyū bevorzugten Teeutensilien setzen sich klar von der Perfektion chinesischen Porzellans und Lackes ab. An ihre Stelle treten tiefschwarzer Lack, geschnitzter Bambus und unregelmäßig geformte Keramiken in zurückhaltenden Glasuren. Die höchste Verehrung im *wabi-cha* erfahren dementsprechend schwarze Raku-Schalen (Abb. 5), die immer wieder, auch von dem Designer Hara Kenya, als Paradebeispiel für die Tiefgründigkeit und Macht japanischer Einfachheit herangezogen werden. Charakteristisch und inzwischen auch in Europa sehr beliebt ist die Aufwertung von beschädigten Keramiken durch Goldlackreparaturen (*kintsugi*), eine sichtbare und edle Form der Reparatur, die Brüche in der Biografie von Objekten sichtbar erhält und mit Bedeutung anreichert (Abb. 6).

Abb. 5 (links): Chōjirō I (?–1589), schwarze Raku-Teeschale, glasierte Irdenware, H. 8,2 cm, Dm. 10,3 cm, Tokyo Nationalmuseum;
Abb. 6 (rechts): Teeschale mit Goldlackreparatur, Momoyama-Zeit (1573–1603), Ko-karatsu, glasiertes Steinzeug, H. 7,8 cm, Dm. 11 cm, Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg

Die Farben des Teeraums umreißen im Grunde das gängige Farbspektrum von Minimalist:innen (vgl. Chayka 2020: 4, 37, 220): weiß (Papierbespannung von Schiebetüren), schwarz (Textileinfassung der Tatami), beige (Reisstroh der Tatami), grau (lehmverputzte Wände) und holzfarben (Pfeiler der Tokonoma). Alle Töne harmonieren miteinander und reihen sich ein, schmeicheln dem Auge, ohne es anzustrengen (Kempton 2019: 60–62, Sasaki 2018: 108).

Gegenüber dieser traditionellen japanischen Ästhetik nehmen unter heutigen Minimalist:innen das Weiß oder Metall von Apple-Produkten (z. B. Sasaki 2018: 28–29, 36) sowie das mattweiße Plastik von MUJI einen größeren Raum ein. Minimalistisch ist Apples Design vor allem hinsichtlich der Reduzierung von Erhebungen und Öffnungen hin zu heute üblichen Touchscreen-Oberflächen, bisweilen steht die Reduktion des Designs sogar über der Funktionalität (Chayka 2020: 41–42, Shelley 2017: 4–5). Auffällig an der Oberflächengestaltung von MUJI ist hingegen, dass in der Regel glänzende, weiße Oberflächen zugunsten von matt durchscheinenden, oft auch an der Oberfläche angerauten Weißtönen vermieden werden. Die Plastikoberflächen erscheinen auf diese Weise hochwertiger und erinnern an Papier. Sie wecken auch Assoziationen von Reinheit, ohne einen kalten, weißen Glanz abzugeben, wie er zum Beispiel für Tanizaki Jun'ichirō in Form von weißen, glänzenden Fliesen eine Beleidigung für das Auge ist (Tanizaki 2006 [1933]: 12). Gleiches gilt für das allseits beliebte MacBook Air. Anders als bei den meisten Laptops und früheren MacBooks wird hier kein Plastik, sondern höherwertiges Metall verwendet, dessen Oberfläche angeraut ist, sodass die Geräte selbst mit Gebrauchsspuren schön altern. In dieser Hinsicht entsprechen viele Produkte von Apple und MUJI zumindest in der Oberflächengestaltung tatsächlich dem Ideal von *wabi* und *sabi*: Sie verzichten auf Dekor und setzen auf höhere Qualität im Material.

Der Lifestyle-Konzern MUJI, wörtlich ›keine Marke‹ bzw. *Muji ryōhin* ›qualitative Produkte ohne Marke‹, setzt seinen Namen konsequent in der Gestaltung um (vgl. Rühle 2018: 13). Gerade in Japan, wo Stifte, Kleidung, Taschen aller Farben und mit allen möglichen Emblemen von Mickey Mouse über Hello Kitty bis zu Pokémon und Dragonball etc. allgegenwärtig sind, fallen MUJI-Produkte durch ihre schlichte Einfarbigkeit in neutralen Tönen ohne Bilder und Ornamente auf. Die Preisschilder mit MUJI-Schriftzug lassen sich in der Regel restlos von Schreibwaren und Gebrauchsgegenständen entfernen. Minimalistisches Design inklusive reduzierter Farbpalette und ausgewählter Materialien ist die Grundlage von MUJI-Produkten vom Bleistift über ungebleichte Papierwaren bis zur MUJI-Hütte (Abb. 2 rechts).

Diese schlichte, funktions- und qualitätsorientierte Gestaltung ist Grundlage für die Beliebtheit dieser Produkte unter Minimalist:innen. Denn Minimalist:in zu sein, bedeutet nicht, Dinge nicht zu lieben. Oft ist das Gegenteil der Fall. Schon im Film »Minimalism. A Documentary About the Important Things« (2016) mahnt Juliet Schor zu mehr Materialismus im Sinne einer intensiven Auseinandersetzung mit der Materialität und Qualität von Dingen. Der japanische Minimalist Sasaki Fumio ist jemand, der seine Dinge liebt und seinen Apple-Geräten – sowie Steve Jobs – tiefe Dankbarkeit entgegenbringt, ihnen sogar ebenbürtig mit seinen Kolleg:innen im Verlag dankt für die Unterstützung beim Schreiben seines ersten Buches (Sasaki 2018: 249). Interessant ist dabei, dass Sasaki das minimalistische Design der Apple-Produkte – weiß, keine unnötigen Tasten, keine Gebrauchsanweisungen – auf den Minimalismus von Steve Jobs zurückführt, der wiederum praktizierender Zen-Buddhist war. Sasaki interpretiert den Gebrauch von Apple-Produkten deshalb als Re-Import japanischer Kultur: »Mir gefällt die Vorstellung, dass die japanische Kultur den Geist eines der weltgrößten Unternehmungen geprägt hat. Bis heute ist das iPhone in Japan besonders beliebt, was bedeutet, dass wir unsere minimalistische Kultur re-importiert haben« (Sasaki 2018: 29). Sasakis Verständnis japanischer Kultur ist symptomatisch für die Unschärfe und zeitliche Überblendung historischer japanischer und zeitgenössischer Minimalismus-Ästhetiken. Die Geschichte minimalistischen Designs bedarf also einer eigenen Untersuchung, die genauso transkulturell als Verflechtungsgeschichte geschrieben werden müsste, wie Designer:innen unterschiedlichste Inspirationen verarbeiten. So überrascht die Vereinnahmung von Apple-Produkten als Re-Import japanischer Ästhetik zwar im ersten Moment, beinhaltet aber eine berechtigte Kritik an einer linearen Geschichtsschreibung, welche den Minimalismus von Steve Jobs direkt auf Dieter Rams Grundsatz »Weniger aber besser« zurückführt (Shelley 2017: 3–5).

Die Freude am Materiellen scheint tief verwurzelt in der japanischen Kultur. Sie besitzt dabei andere Nuancen als die Wertschätzung qualitativ hochwertiger Dinge, wie die Leser:innen sie vielleicht hinsichtlich der »guten alten Dinge« in den Läden der deutschen Manufactum-Einzelhandelskette empfinden. Auffällig ist bei japanischen Autor:innen der Umgang mit Dingen wie mit Lebewesen – sie können Zeit rauben, Energie stehlen und stumm mahnen: »Unser Besitz hat sich gegen uns erhoben, er beherrscht uns und wir merken es nicht einmal« (Sasaki 2018: 52). Der Zen-Mönch Masuno Shunmyo erläutert, dass sich unbenutzte Dinge in einem Schlafzustand befinden

– sie hindern nicht nur ihre Besitzer:innen am Leben, sondern diese hindern auch die Dinge an ihrem Leben (Masuno 2019: 32). Löst man sich dagegen von seinem Besitz, haben die Dinge die Möglichkeit zu zirkulieren, und es gelangen andere Dinge, die man gerade braucht, auf wundersame Weise zu einem (Masuno 2019: 165).

Auch bei Marie Kondō ist das Verwischen der Objekt-Subjekt-Grenze immer wieder spürbar: »Clothes, like people, can relax more freely when in the company of others who are very similar in type, and therefore organizing them by category helps them feel more comfortable and secure« (Kondō 2014:78). Sie stellt sich neuen Wohnungen und Häusern vor, weckt Bücher vor dem Aussortieren auf und mahnt ihre Programmteilnehmer:innen, sich bei den Dingen zu bedanken, die sie weggeben. Es sind auch die Dinge, die beim Berühren einen Funken der Freude auslösen: Die Frage, ob die Dinge bleiben oder gehen müssen, ist bei Marie Kondō keine Frage von Nutzen, Wert oder abstrakter Freude, wie *The Minimalists* sie beschreiben (Fields Millburn/Nicodemus 2014: 68, 71), sondern eine körperliche Reaktion auf eine Eins-zu-Eins-Berührung mit den Dingen (Kondō 2014: 57), was sie mit kleinen Hüpfern und auseinander stiebenden Händen ihren amerikanischen Kund:innen verständlich zu machen versucht (Netflix-Serie »Aufräumen mit Marie Kondo«, 2019). Ganz anders mutet dagegen der amerikanische Slogan *Love People, Use Things: Because the Opposite Never Works* (2021) von *The Minimalists* an, der aus der Frage nach Liebe eine Entweder-oder-Entscheidung zwischen Dingen und Menschen aufmacht. Das eine muss das andere jedoch nicht ausschließen. Die in diesen Beispielen zutage tretenden unterschiedlichen Auffassungen bei den wortführenden amerikanischen und japanischen Minimalist:innen beruhen auf einer unterschiedlichen Wahrnehmung der Welt. Buddhismus und Shintoismus prägen die japanische Ding-Welt bis in den heutigen Alltag: Götter können ihre Gestalt wandeln, sich in hölzernen Statuen, Bergen, Füchsen oder Menschen manifestieren. Begreift man die Welt als ein sich ständig wandelndes Gewebe von Beziehungen, in die Lebewesen und Dinge gleichermaßen eingebunden sind, tritt die scharfe Dialektik zwischen Objekt und Subjekt zugunsten eines sinnlichen Erfühlens von Relationen in den Hintergrund. Respekt, Dankbarkeit und Liebe gebührt dann nicht nur den Mitmenschen, sondern eben auch den Dingen, mit denen man lebt.

Ausblick: Minimalismus als Weg

> Ware tada taru o shiru 吾唯足知 »Was ich habe, ist alles, was ich brauche.« (Inschrift auf einem Reinigungsbecken im Garten des Zen-Tempels Ryōanji, Kyoto)

Dieser Beitrag hat gezeigt, dass es zwischen Minimalismus, Zen-Buddhismus und japanischer Ästhetik vielfältige Schnittflächen gibt. Inwiefern es sich dabei um zufällige Analogien oder doch eine deutliche Inspiration durch Zen-Praktiken und japanische Ästhetiken handelt, sollte jeweils individuell untersucht werden. Trotzdem kann festgehalten werden, dass Zen-Praktiken und -Lehren gerade in der Verflechtung mit japanischen Ästhetiken eine Inspirationsquelle bilden, die sich wie ein roter Faden durch verschiedene Aspekte von Minimalismus verfolgen lässt: das Reduzieren des Besitzes, das Aufräumen, das Meditieren, das Putzen, das Loslassen von Verpflichtungen, das Vermeiden von Konsum zugunsten eines Konsumierens im Sinne von Ver- und Gebrauchen von Vorhandenem, das Sichkonzentrieren auf das Wesentliche im Hier und Jetzt, aber auch der respekt- bis liebevolle und pflegende Umgang mit den wenigen Dingen, die Minimalist:innen weiter begleiten, und die eben nicht aussortiert werden.

Versteht man zudem – wie dies kontinuierlich von minimalistischen Wortführer:innen erläutert wird – Minimalismus als Weg und nicht als Ziel, treten die Verflechtungen mit japanischen Ästhetiken in der Tradition des Zen deutlich hervor. Verständlicher wird dann auch, wie das Reduzieren des eigenen Besitzes zu allgemeineren gesellschaftlichen Phänomenen wie Degrowth bis hin zur finanziellen Entschuldung als Weg in die Freiheit bei amerikanischen Minimalist:innen (Rodriguez 2018) führen kann. Dabei lässt der Blick auf die zeitgenössische japanische Minimalismus-Szene bisweilen unterschiedliche Tendenzen der Bewegung in Amerika, Deutschland und Japan aufscheinen, die nicht klar entlang nationaler Grenzen erfolgen, aber doch durch verschiedene Bedingungen wie zum Beispiel die individuelle Verschuldung in den USA oder auch die Erdbebengefahr und den Shintoismus in Japan geprägt werden.

Minimalismus ist erst einmal ein Wohlstandsphänomen: Der Wohlstand ist für einen persönlich so belastend, dass man sich von ihm befreien muss (Sasaki 2018: 9, 27). In dieser Hinsicht ist Minimalismus eine asketisch anmutende Ausprägung von Individualismus. Er bietet modernen Konsument:innen einen möglichen Weg, über die Reduzierung von Besitz Selbstwirksam-

keit zu entwickeln. Interessant daran ist, dass mit der Besinnung auf das Jetzt und das Selbst eine Gelassenheit und Dankbarkeit einhergeht, die nicht nur ein Mehr für einen selbst, sondern auch für Mitmenschen und Umwelt generieren kann, wenn Minimalismus als Weg und nicht als Ziel aufgefasst wird. Mit der Reduktion auf wenige essenzielle Dinge wächst zumindest bei wortführenden Minimalist:innen in Amerika, Deutschland und Japan gleichermaßen das Bewusstsein für den eigenen ökologischen Fußabdruck inklusive Müll- und Konsumreduktion sowie gesunde, häufig fleischlose Ernährung. Minimalismus überschneidet sich in dieser Hinsicht mit zeitgleichen Bewegungen wie Degrowth, Veganismus und Klimaschutzbewegungen.

Inwiefern individueller Minimalismus auch ein Weg in eine »Kultur des Genug« sein kann, legen Manfred Folkers und Niko Paech in ihrer Abhandlung »All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht« dar, ohne allerdings explizit auf das Phänomen Minimalismus einzugehen (Folkers/Paech 2020). Beide nähern sich dem Problem eher aus theoretischer Perspektive: Folkers in Form einer aus dem Buddhismus abgeleiteten Philosophie des Genug und Paech aus der Analyse der gescheiterten Green-Growth-Strategie und der daraus resultierenden Notwendigkeit zur Suffizienz im Sinne einer »Reduktion oder Selbstbegrenzung menschlicher Ansprüche« (Folkers/Paech 2020: 12). Ihr Ziel ist es, Impulse für eine Postwachstumsgesellschaft zu geben, die weltweit sowohl persönlichen Genuss als auch soziale Gerechtigkeit im Einklang mit den auf der Erde verfügbaren Ressourcen ermöglicht. Dieses Szenario könnte die bisweilen durchaus zu Recht als Wohlstandsindividualist:innen kritisierten Minimalist:innen zu Suffizienz-Pionier:innen umdeuten.

Zen-Praktiken und japanische Ästhetiken können auf diesem Weg des Minimalismus als Inspiration dienen, stellen letztlich aber nur eine von vielen Inspirationsquellen dar, die eben von Diogenes bis Thoreau oder eben auch Japan reichen und sich häufig gar nicht scharf voneinander trennen lassen. Ihnen gemeinsam ist das Etikett der Tradition und Geschichte. Die Ideale von Zen und Teekultur, aber auch von Diogenes und Thoreau lassen sich allerdings nicht einfach übernehmen, sondern bedürfen eines individuellen Aneignungsprozesses, der im global anmutenden Phänomen Minimalismus ortsunabhängig stattfindet und doch in jeweiligen sozio-kulturellen Kontexten verankert ist. In dieser Hinsicht bedarf die Analyse von Zen als Inspiration für Minimalismus einer umfassenderen Betrachtung, die nicht nur die international populären Wortführer:innen in den Blick nimmt, sondern das Phänomen in seiner gesellschaftlichen Komplexität jenseits von Ratgeberlite-

ratur und Sozialen Medien untersucht. Ein solch tiefer gehender Blick scheint durchaus lohnend, um dem gesellschaftlichen Potenzial von Minimalismus als ein scheinbar universelles Phänomen von Wohlstandsgesellschaften in seiner Komplexität und Wirkmacht nachzugehen.

Literatur & Quellen

Carver, Courtney (o. J.): The Best Things Are Never Things (And Other Lessons From Project 333). https://bemorewithless.com/best-things [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Chayka, Kyle (2020): The Longing for Less. Living with Minimalism. New York u. a.: Bloomsbury.

Daniels, Inge (2010): The Japanese House. Material Culture in the Modern Home. Oxford, New York: Berg.

Fields Millburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2014): Everything That Remains: A Memoir by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical.

Fields Millburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2021): Love People, Use Things: Because the Opposite Never Works. New York: Macmillan.

Folkers, Manfred / Paech, Niko (2020): All You Need Is Less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht. München: oekom.

Fuji, Mihoyo (o. J.): https://www.interactiongreen.com/ [zuletzt abgerufen am 06.03.2021].

Hara, Kenya (2018): Designing Japan. A Future Built on Aesthetics. Zürich: Lars Müller.

Hara, Kenya (o. J.): Visualize the Philosophy of MUJI. https://www.muji.com/jp/flagship/huaihai755/archive/hara.html [zuletzt abgerufen am 06.03.2021].

Isozaki, Arata (2006): Japan-ness in Architecture. London, Cambridge: The MIT.

Kempton, Beth (2019): Wabi Sabi. Die japanische Weisheit für ein perfekt unperfektes Leben. Köln: Lübbe.

Keene, Donald (1969): Japanese Aesthetics. In: Philosophy East and West, 19/3, 293–309.

Kondō, Marie (2014): The Life-Changing Magic of Tidying up. New York: Random House.

Levine, P. A. (2016): Critical Zen Art History. In: Journal of Art Historiography 15/2016, 1–30.

Lillehoj, Elizabeth (Hg.) (2004): Critical Perspectives on Classicism in Japanese Painting, 1600–1700. Honolulu: University of Hawai'i Press.
Masuno, Shunmyō (2019): Zen Magic. Wie man sein Leben aufräumt und dabei ein reines Herz bekommt. München: O. W. Barth.
McCarthy, Harold E. (1969): On Donald Keene's »Japanese Aesthetics«. In: Philosophy East and West 19/3, 310–136.
Raeggel, Gabi (o. J.): https://achtsamer-minimalismus.de/ueber-mich-2/ [zuletzt abgerufen am 07.03.2021].
Richie, Donald (2007): A Tractate on Japanese Aesthetics. Berkely: Stone Bridge Press.
Rodriguez, Jason (2018): The US Minimalist Movement: Radical Political Practice? In: Review of Radical Political Economics 50/2, 286–296.
Rühle, Christiane (2018): Markeninszenierung in Japan. Zur narrativen Konstruktion der Lifestyle-Marken »Muji« und »Uniqlo«. Bielefeld: transcript.
Sasaki, Fumio (2018): Das kann doch weg! Das befreiende Gefühl mit weniger zu leben. 55 Tipps für einen minimalistischen Lebensstil. München: Integral.
Shelley, Cameron (2017): Design and Society: Social Issues in Technological Design. (Studies in Applied Philosophy, Epistemology and Rational Ethics, Bd. 36). Cham: Springer International.
Tanizaki Jun'ichirō (2006 [1933]): Lob des Schattens. Entwurf einer japanischen Ästhetik. Zürich: Manesse.
Thoreau, Henry D. (2020 [1854]): Walden: oder Vom Leben im Wald. Zürich: Manesse.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Blick aus dem Teehaus Shokin-tei in den Garten der Residenz Katsura Rikyū. Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Katsura-Villa#/media/Datei:Shokin-tei.jpg [zuletzt abgerufen am 17.06.2021].
Abb. 2: Nebeneinanderstellung des Zen-Gartens Ryōanji mit dem MUJI Tiny House zu Zen Minimalism. Quelle: https://www.interactiongreen.com/home-2/zero/zen-minimalism [zuletzt abgerufen am 17.06.2021].
Abb. 3: Studier- und Teezimmer Dōjinsai im Jishōji, Kyoto, hier als Werbeposter von MUJI 2005 mit einer MUJI-Teeschale (Hara 2018: 272).

Abb. 4: Blick in den Teeraum Taian im Tempel Myōkian, Kyoto: links die Gastgeber-Tatami, rechts die der Gäste. Quelle: https://www.mori.art.museum/jp/news/2018/07/1343/ [zuletzt abgerufen am 17.06.2021].

Abb. 5: Chōjirō I (?–1589), schwarze Raku-Teeschale, glasierte Irdenware, H. 8,2 cm, Dm. 10,3 cm, Tokyo Nationalmuseum. Online verfügbar unter: https://webarchives.tnm.jp/imgsearch/show/C0013840 [zuletzt abgerufen am 17.06.2021].

Abb. 6: Teeschale mit Goldlackreparatur, Momoyama-Zeit (1573–1603), Ko-karatsu, glasiertes Steinzeug, H. 7,8 cm, Dm. 11 cm, Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg.

Minimalismus als Universalismus
Zur Ästhetik des Weniger in der Moderne

Annette Geiger (Designgeschichte)

In den Medien ist der Minimalismus heute ein ausgesprochen populäres Thema: Das Aufräumen und Entrümpeln, das Ordnen und Sortieren mit dem Ziel, Einfachheit und Klarheit, Übersicht und Struktur in der Wohnung wie im ganzen Leben zu erlangen, wird von Journalist:innen, Blog-, Serien- wie Sachbuch-Autor:innen umfassend begleitet und in der Regel begrüßt (z. B. Heuser 2020, Matulla 2018, D'Avella 2015, Kondō 2013). Auffällig ist allerdings die Geschichtsvergessenheit der Berichterstattung: Dass die Ethik und Ästhetik der Reduktion in der Gestaltung auf eine lange Tradition zurückblickt, bleibt in der Regel unerwähnt. Wenn überhaupt, wird eine Querverbindung zur ostasiatischen Kultur gezogen, die auch im Westen für ihren puristischen Ordnungssinn bekannt ist.

Mein Beitrag möchte in diesem Zusammenhang zwei Richtungen des Minimalismus-Diskurses herausarbeiten: Zum einen die zivilisationskritisch-rebellische bzw. reformorientierte Praxis, die vor allem als individualistische Lebensführung Einzelner ausgeübt wird. Das schließt nicht aus, dass diese sich zur gegenseitigen Unterstützung in *Communities* zusammenschließen. Diese Praxis reicht von Aussteiger:innen zu Aktivist:innen, sie zielt auf Autonomie und stellt dabei die persönliche Selbstfindung in den Vordergrund.

Zum anderen grenze ich davon den kulturhistorischen Diskurs des ethisch-ästhetischen Minimalismus in der Gestaltung ab. In Europa gehen seine Ursprünge bis in die Antike zurück. Um 1800, mit Beginn der Moderne, wurde die Wende zur Einfachheit in Kunst, Architektur und Design zur Leitkultur einer bürgerlichen Elite, die damit auch ihren Macht- bzw. Führungsanspruch in der Gesellschaft unterstrich.

Stehen diese beiden Positionen zueinander im Widerspruch oder ergänzen sie sich wechselseitig? Dass sie die moderne, westliche Gesellschaft maß-

geblich geprägt haben, steht außer Frage, aber wie legitim sind sie noch in der Zukunft einer zunehmend pluralen, weil globalisierten Welt? Beginnen wir mit einigen Begriffsklärungen am Beispiel der ersten Richtung.

Freiwilliger Verzicht als Identitätspolitik

Das Verzichten, so möchte ich zeigen, erfreut sich so großer Beliebtheit, weil es sich um eine Form der Identitätspolitik handelt. Es geht um Prozesse der Selbstfindung durch Konsumverzicht, die Persönlichkeitsbildung und deren gesellschaftliche Ankerkennung stehen im Vordergrund (z. B. Heuser 2020, D'Avella 2015 oder Fitzek in diesem Band). Die Entscheidung für das Weniger wird somit nicht nur fakten- oder wissensbasiert zum Wohl der Umwelt getroffen, sondern immer auch als esoterische Erfahrung im ursprünglich philosophischen Sinne von *esōterikós*, das heißt »innerlich, dem inneren Bereich zugehörig«: Ein engerer Kreis von eingeweihten Personen grenzt sich von einem exoterischen, das heißt allgemein üblichen Denken und Verhalten ab. In diesem Sinne generiert sich der Minimalismus als fortgeschrittenes, gar »höheres« Wissen und Handeln. Dieses will sicher keine Gemeinlehre sein, es wird allen bewusst zur Nachahmung angeboten, aber auch um der Anerkennung willen publik gemacht. Minimalist:innen praktizieren ihre »Techniken des Selbst« (Foucault 2007) in der Regel sichtbar und öffentlich und suchen damit auch das Lob für ihre Lebenspraxis.

Der Minimalismus in Kunst und Gestaltung hingegen weist stets über das Individuelle hinaus, er sucht das persönliche Empfinden regelrecht zu überwinden. Die Ursprünge dieser Ästhetik gehen zurück auf einen universalistischen Diskurs, der Schönheit mit Vernunft und Gemeinsinn, Natur mit Zweck sowie Einfachheit mit Regelhaftigkeit zusammenbrachte, zum Beispiel kulminierend in Immanuel Kants Diktum »Das Schöne ist das Symbol des Sittlichguten« (Kant 1974 [1790]: 297). Alles Subjektive hat hier zurückzutreten hinter das Konzept des Geschmacks als *sensus communis*. Diese Geschmackskultur der Reduktion, so möchte ich zeigen, sollte seit der Moderne Vorbildfunktion für alle Bürger haben, da sie auch einem Herrschaftsanspruch verbunden war: Einfachheit sei eine Vernunft, die alle Menschen regieren soll.

Der sich hier abzeichnende Gegensatz von Universalismus und Identitätspolitik, der sich als gefährliche Zerreißprobe heutiger Gesellschaften erweist, wurde meines Erachtens noch zu wenig reflektiert bzw. begrifflich definiert. Insbesondere unter Identitätspolitik wird oft nur der Aktivismus von

Minderheiten sowie der radikal rechten und linken Gruppierungen an den Rändern der Gesellschaft verstanden. Diese Zuschreibung scheint mir nicht haltbar, denn bei genauerem Hinsehen betreibt jeder Mensch Identitätspolitik: Ich möchte darunter alle Aktivitäten verstehen, mit denen sich Individuen in der Gesellschaft positionieren, insbesondere den Anspruch, mit dem sie diesen Platz in der Gesellschaft einfordern und rechtfertigen. Dies betrifft die Autonomie bei der Selbstbestimmung ebenso wie die Anerkennung der selbstgewählten Identität. Schutz vor Diskriminierung bzw. das Recht auf Gleichberechtigung zählen ebenso zur Identitätspolitik wie auch das Sichern von Status bzw. Privilegien. In allen liberalen Gesellschaften, die auf sozialer Durchlässigkeit beruhen statt auf vererbten Ordnungen (Ständegesellschaft, Kastensystem o. ä.), kommen die Bürger nicht umhin, Identitätspolitik zu betreiben.

Wir alle tun es, tagtäglich, auf verschiedenste Weise, bei der Ausgestaltung unseres Lebens: Man erarbeitet sich einen Status und beansprucht dafür Anerkennung und Macht – als Einzelne wie als Gruppe. So nehme man zum Beispiel die Frage der Schulwahl: Eltern bestimmen mit der Entscheidung für einen Schultyp immer auch die Identität ihres Kindes im Hinblick auf die Zukunft, die es haben soll. Die Auflösung des Gymnasiums zugunsten einer Schulart für alle? – kaum etwas wird hierzulande leidenschaftlicher debattiert. Die vehemente Ablehnung des Vorschlags ist unschwer als Identitätspolitik der bildungsbürgerlichen Schichten zu erkennen, die ihren Status zu sichern suchen. Identitätspolitik beschränkt sich also keineswegs auf Randgruppen oder Minderheiten, auch die sogenannte »Mitte der Gesellschaft« bzw. »Mehrheitsgesellschaft« muss immer erst hergestellt werden, auch sie erweist sich als identitätspolitisches Konstrukt.[1]

Vor diesem Hintergrund lässt sich auch der bewusste Konsumverzicht als eine identitätspolitische Maßnahme lesen: Minimalist:innen lassen sich ihren Platz in der von Werbung und Marketing geprägten Gesellschaft nicht mehr automatisch zuweisen, sie widersetzen sich jenem Habenwollen, das als »normal« gilt. Das Weniger-Prinzip wird als eine Ordnung zelebriert, die allem voran der Selbstermächtigung dient. Es ist daher weniger wichtig, was genau

1 Ähnlich weit gefasst definiert zum Beispiel Jürgen Martschukat in seinem Überblick zur historischen Genealogie der Identitätspolitik: »Identität und Gesellschaftsordnung sind untrennbar ineinander verschränkt, und Identitätspolitik ist das Instrument, dieses Verhältnis zu gestalten« (2018: 2).

vom Besitz übrig bleibt und wie es aussieht, es geht nicht um die Demonstration von Geschmack, vielmehr bedient der heutige Minimalismus-Trend die Illusion, dass es eine *eigene* Ordnung gebe, nach der man leben könne. Der Gewinn an Freiheit und Zufriedenheit entsteht, weil man selbst entscheidet, was man wirklich braucht. Die Bloggerin Laura Matulla hält zum Beispiel auf »The OGNC« (Blog zum Thema *Fair Fashion*, *Zero Waste*, Minimalismus) als Definition dieser Lebensweise fest: »Der minimalistische Lebensstil reduziert den ständigen Überfluss an materiellen Dingen, aber lässt sich nicht anhand einer Zahl definieren. Jeder entscheidet selbst, welche Dinge das Leben bereichern und welche nicht« (Matulla 2018).

Insofern ist nicht die Quantität der verbleibenden Dinge entscheidend, sondern die Autonomie bei der Entscheidung. Es gilt Herr über seine Dinge zu sein. Das Gegenbild der Minimalist:innen sind somit die Messies, diese leiden an einer Bewertungsstörung und können daher nichts wegwerfen oder ausmisten (vgl. Pritz et al. 2009). Sie gehen unter in der Fülle ihrer angehäuften Dinge, in extremen Fällen gelten sie als krank. Die Grenze zum Pathologischen wollen Minimalist:innen hingegen nicht überschreiten, niemand hungert oder friert, um noch überzeugender zu reduzieren. Es geht nicht um die Maximierung der Minimierung, sondern um die Optimierung der Selbstzufriedenheit.

Wie und warum Minimalist:innen ihre Kehre im Leben vollziehen, zeigt der viel beachtete Netflix- und Youtube-Klassiker »The Minimalists. A Documentary About the Important Things« von 2015. Die US-amerikanische Dokumentation von Matt D'Avella stellt mit Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus zwei populäre Aktivisten der Minimalismus-Bewegung in den Mittelpunkt. Sie sind über Blog (Fields Milburn/Nicodemus o. J.), Buch (z. B. Fields Milburn/Nicodemus 2011, 2014, 2015) und Film (D'Avella 2018) berühmt geworden und werden vom Regisseur auf einer zehnmonatigen Promotiontour durch die USA begleitet. Zudem kommen zahlreiche weitere Anhänger:innen des Minimalismus sowie konsumkritische Wissenschaftler:innen in Interviews zu Wort. Dabei fällt auf: Die meisten der im Film auftretenden Minimalist:innen sind Weiße, vornehmlich männlich und mittleren Alters oder darüber. Das Publikum bei den Auftritten von Fields Milburn/Nicodemus erweist sich ebenfalls als dominant weiß. Aus den Erzählungen der Porträtierten geht hervor, dass sie einst beruflich erfolgreich und wohlhabend waren, aber keinen Sinn mehr in einem Leben sahen, das vornehmlich aus dem Anhäufen von Geld und Besitz bestand. Den Ausstieg aus ihrem vermeintlich beneidenswerten Leben empfanden sie als

Befreiung oder gar Erweckung. Kurzum, sie konnten es sich leisten; Bildung und Status, somit Wissen und Macht waren immer schon gesichert, als man sich für die Wende zum Weniger entschied.

Dies unterstreichen die zahlreichen anderen Szenen im Film, in denen Aufnahmen von Menschen eingespielt werden, die in langen Schlangen auf die Öffnung bestimmter Geschäfte warten, manche Einkaufszentren regelrecht stürmen, um sich auf die Waren zu stürzen oder sich auch schreiend darum zu balgen. Hier zeigt der Regisseur vornehmlich Schwarze Menschen bzw. People of Color unterschiedlichster Herkunft. Mehrere Szenen von Frauen, die mit unzähligen Tüten vom Shoppen kommen, zeigen Asiatinnen. Der Film verfestigt letztlich Vorurteile. Es werden Klischees bedient, die Menschen nach Herkunft und Hautfarbe in Schubladen des Konsumverhaltens aufteilen (auch wenn dies vermutlich nicht die Intention des Regisseurs war). Minimalismus, so kann man nur schließen, ist ein *White Privilege*.

Nur in einer Szene kommt ein älterer Schwarzer Mann zur Wort, der nach einem engagierten Talk von Fields Millburn/Nicodemus enttäuscht anmerkt, dass diese Form des Minimalismus doch gar kein politisches Engagement erlaube. Durch die mönchische Abwendung von der Welt entzöge man sich doch dem eigentlich erforderlichen Kampf gegen die »Haie an der Wall Street« (D'Avella 2015: Min. 44).

Das trifft, wie mir scheint, einen wunden Punkt: Die aktuelle Minimalismus-Mode zielt zuallererst auf *Wellbeing*, auf ein therapeutisches Wohlfühl-Verzichten, das sich nur eine bestimmte Schicht der Gesellschaft auferlegen kann. Gebildet und wohlhabend, denkt sie an ihr eigenes Heil – so wie es aller Identitätspolitik zu eigen ist. Minimalist:innen agieren ichbezogen, um über sich selbst zu herrschen. An die gesellschaftspolitischen Folgen denken sie wenig, auch nicht an die Solidarität mit denen, die tatsächlich nichts haben. Minimalismus, so möchte ich nun zeigen, kann aber auch universale Gültigkeit beanspruchen und sich auf alle Menschen beziehen, insbesondere wenn er als Ästhetik verstanden wird.

Die Ästhetik der Einfachheit

Universalismus sei hier verstanden als eine Denk- und Diskursform, die den Anspruch erhebt, die Vielfalt der Welt bzw. Wirklichkeit in einer einheitlichen, allgemeingültigen Ordnung zu erfassen. Auch eine Ästhetik kann in diesem Sinne universell konzipiert sein, wenn ihre Prinzipien über die un-

terschiedlichen Epochen und Kulturen hinweg gelten sollen. Wie legitim ein solcher Anspruch ausfällt, wenn er nur ausgehend vom eurozentrischen Blick unserer Kulturauffassung formuliert wird, mag man natürlich hinterfragen. Doch möchte ich zunächst den Minimalismus als Ästhetik westlicher Spielart skizzieren, um anschließend zu fragen, wie berechtigt er in einer zunehmend diversen Welt noch sein kann.

Mit dem Beginn der Moderne um 1800 wurde die ästhetische Kategorie des Geschmacks neu gefasst, sie sollte nun als zivilisatorische Leitkultur für alle Menschen gelten. Guter Geschmack ist seit der Aufklärung gerade nicht subjektiv abhängig, wie man es bis heute in der Umgangssprache oft meint. Er ist auch nicht an Trends oder Moden gebunden, sondern als universalistisches Konzept gefasst, als zeitlos und allgemeingültig. Wer dies für unmöglich hält, weil unsere Geschmäcker doch so verschieden seien, wird durch die Designgeschichte des Minimalismus rasch eines Besseren belehrt: Die Ästhetik der Einfachheit und Sachlichkeit, der Schlichtheit und Klarheit hat sich in ihren zentralen Argumenten seit der Antike kaum verändert. Es reicht ein kurzer Gang durch die westliche Kulturgeschichte, um nachzuweisen, dass die formalen Prinzipien stets wiederkehren – doch wurden sie jeweils mit anderen gesellschaftspolitischen Diskursen aufgeladen.

Auch die beiden genannten Ausrichtungen des Weniger, die identitätspolitische und die universalistische, sind bereits seit der Antike nachweisbar: Diogenes von Sinope, der die philosophische Schule des Kynismus mitbegründete und dessen Leben nur in Anekdoten überliefert ist, mag als Gründungsvater der individualistischen *Less is more*-Philosophie gelten, die vor allem auf Zivilisationskritik zielt: Er lebte bekanntlich in einer Tonne und verzichtete auf alle Dinge, die er nicht wirklich brauchte (Geiger 2018: 74–88). Lange vor der industriellen Massenproduktion entsagte der Rebell dem unnötigen Besitz, da er die vermeintliche Schicklichkeit von schönen Dingen schlicht nicht anerkannte. Diogenes, der die großen, mächtigen Männer gerne mit frechen Sprüchen herausforderte, lebte lieber mit Hunden als mit Menschen, die »Kultur« der Tiere sei ehrlich und unverderbt und nicht falsch und verlogen wie die der angeblich kultivierten Menschheit. Seinen Verzicht auf Dinge koppelte er daher demonstrativ mit unsittlichem, zynisch provozierendem Verhalten.

Dem anarchischen Minimalismus eines Diogenes steht später zum Beispiel die konstruktive Entwurfslehre eines Vitruv gegenüber: Er forderte in seinen »Zehn Büchern zur Architektur« (33–22 v. Chr.), nur das Zweckmäßige als das Schöne zu definieren. Denn was sachlich und funktional konzipiert

sei, benötige keinen Schmuck, um als schön zu gelten. Das Einfache ist hier keine Provokation, sondern beruht im Gegenteil auf einer Form der ethisch-ästhetischen Erkenntnis.

Diese Reduktion auf das Wesentliche gilt es seit der Antike auch als politische Haltung bzw. als Herrschaftsform zu begreifen, so machte bereits Platons »Politeia« deutlich: Die gute Herrschaft hat durch eine Gestaltung zu regieren, die ohne rhetorische bzw. sophistische Trugbilder auskommt, die wir heute zum Beispiel als Populismus und Propaganda bezeichnen würden. Wahre Regierungskunst sei so sachlich und nüchtern verfasst wie die Abbildungen der mathematischen Geometrie. Sie zeigen reine Ideen, nach klaren Gesetzen formulierte Denkbilder ganz ohne Ornament und Zierrat. Platons Höhlengleichnis verurteilt bekanntlich alle Schattenbilder, die nicht das Wesen der Dinge zeigen, sondern trickreich unterhaltend künstliche Welten vorgaukeln. Die gute Führung hingegen erzieht uns dazu, politisch wie pädagogisch, das Urbild der Dinge zu begreifen durch ein rationales Denken, das allgemeinen Regeln und Gesetzen folgt. Legitime Herrschaft beruht folglich auf einer Ratio der Einfachheit als nüchterner Erkenntnis, einer Ratio, die hier gerade nicht als Selbsttechnik des Individuums verstanden wird, sondern als universelles Bildungs- und Wissenskonzept für das Gemeinwesen – Kirche und Staat haben in der christlichen europäischen Tradition seit der Antike an dieses Ideal angeknüpft.

Macht- und Regierungsanspruch muss in diesem Diskurs auf universalen Tugenden beruhen und so lesen sich die meisten ästhetischen Traktate zur Einfachheit allem voran als Ratgeberliteratur für die herrschenden Eliten (Schöttker 2019). Auch in der Architektur der Kirchen und Paläste soll sich die Lehre des Weniger sichtbar niederschlagen, wie zum Beispiel auch die »Zehn Bücher über die Baukunst« von Leon Battista Alberti (um 1450) deutlich machen. Im Buch IX schreibt Alberti mit expliziter Berufung auf Platon:

> »Ich sehe bei unseren Vorfahren, dass die klügsten und mächtigsten Männer, sowohl in allen anderen öffentlichen und privaten Angelegenheiten als auch in der Baukunst Mäßigkeit und Sparsamkeit außerordentlich gebilligt haben, und jede Üppigkeit von den Bürgern abhalten und einschränken zu müssen glaubten.« (Alberti [um 1450] 2019: 51)

Auch in seiner Zeit gelte es in diesem Sinne Maß zu halten, so Alberti:

> »Die Sakralbauten soll man derart herstellen, dass man zu ihrer Hoheit und zur Bewunderung ihrer Schönheit nichts mehr hinzufügen könnte. Die Pri-

> vatbauten aber sind so zu halten, dass man ihnen dagegen nichts scheint wegnehmen zu können, was mit ausnehmender Würde verbunden wäre.« (ebd.: 53)

Die Größe und Pracht von reich ausgestatteten Renaissance-Bauten assoziieren wir heute kaum mehr mit Verzicht und Reduktion, aber in ihren Säulenordnungen und Symmetrien, Grundrissen und Kuppelformen etc. waren sie an einer idealen Ordnung der Klarheit und Einfachheit ausgerichtet.

So beginnt auch der britische Architekt und Designer John Pawson, einer der heute wohl bekanntesten Vertreter des Minimalismus in Architektur und Design, sein Buch »Minimum« von 1996 mit einer Definition, die von Albertis kaum abweicht:

> »Das Minimum könnte man als jene Perfektion bezeichnen, die ein Artefakt erreicht, wenn es nicht mehr möglich ist, es durch Subtraktion zu verbessern. Diese Qualität besitzt ein Objekt in dem Augenblick, wenn jede Komponente, wenn jedes Detail und jede Verbindung auf das Wesentliche reduziert worden ist. Es ist das Resultat der Unterlassung von allen Nebensächlichkeiten.«(Pawson [1996] 2019: 175)

Diese Definition der ästhetischen Reduktion erweist sich tatsächlich als überzeitlich bzw. zeitlos.

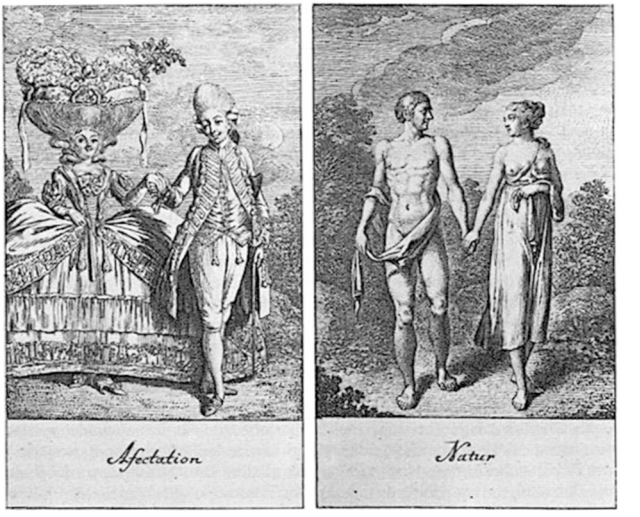
Mit der Moderne wurde jenes Weniger schließlich weniger bedeutsam: Es galt nicht mehr nur nach klaren Ordnungsprinzipien zu gestalten, sondern mit dem Beginn der Industrialisierung, das heißt der Verbilligung und Zugänglichkeit von Waren, tatsächlich auch weniger zu besitzen. Das Ideal der Einfachheit richtete sich nicht mehr nur als Tugendlehre an die regierenden Höfe, sondern an alle Bürger. Aus diesem Geist erfolgte die Erfindung des modernen Designbegriffs: In der großen Vielfalt der gestalterischen Möglichkeiten, die sich dank Serienproduktion allesamt rasch amortisieren können, soll trotz allem auf überladene Ornamentik und effekthascherische Formung verzichtet werden. Aller Dekadenz sei ein Riegel vorgeschoben: Design, so kann man definitorisch argumentieren, ist eine Reformbewegung gegen falsche bzw. schlechte Form (Geiger 2018: 61–102).

Die ersten Sektierer, die sich um 1800 von der Konsumgesellschaft abwandten, waren religiöse Glaubensgemeinschaften. Sie entsagten dem Materialismus, um sich verstärkt der Ausübung ihrer Religion zu widmen. Man lebte mit dem Nötigsten und bemühte sich bei der Gestaltung der Dinge um größtmögliche Schlichtheit. Die Shaker, Quäker oder Amish genießen daher

in der Designgeschichte bis heute hohe Anerkennung für die außerordentliche Funktionalität, Materialgerechtigkeit und Nachhaltigkeit ihrer Entwürfe.

Den Besitz zu verweigern, gar gänzlich auf Privateigentum zu verzichten, um den Geist zu befreien für das Wesentliche, war wiederum eine Protesthaltung, die der damals regierende Adel kaum übernehmen konnte. Doch hinterließen Aufklärung, Empirismus und aufstrebende Demokratiebestrebungen auch für die Herrschenden die Notwendigkeit, sich gestalterisch neu zu positionieren: Parallel zur amerikanischen und französischen Revolution kam mit dem Klassizismus eine weitere Antikenrezeption als Lehre der klaren Ordnung in das Architektur- und Kunstgeschehen.

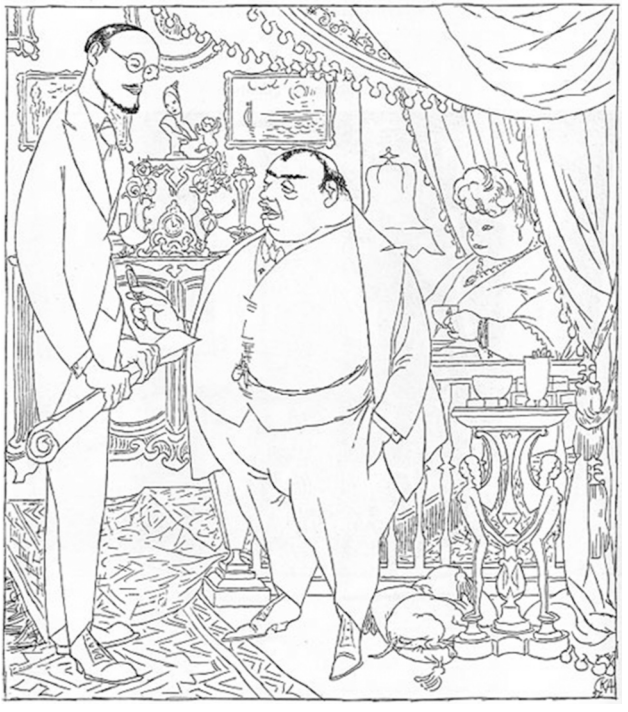
Abb. 1: Daniel Chodowiecki: Natürliche und affektierte Handlungen des Lebens, 1778/79



Aber auch in der Breite der Alltagsgestaltung wurde zu neuer Schlichtheit und Natürlichkeit aufgerufen. Die Attitüden und Verspieltheiten des Rokoko hatten ihre Legitimation verloren, wie zum Beispiel die Kupferstichserie »Natürliche und affektierte Handlungen des Lebens« (1778/79) von Daniel Chodowiecki anschaulich zeigt (Abb. 1). Auch am Hofe galt es abzuspecken, allein die »nackte« Form gilt nun als ehrlich und schön und nicht mehr die künstlich dekorierte und zurechtfrisierte. Interessanterweise begann diese ästhetische

Wende ausgerechnet an den Höfen, der Adel versuchte den ärmeren, bürgerlichen Lebensstil nachzuahmen, um seinen Machtanspruch weiterhin zu rechtfertigen (Ottomeyer 2006).

Abb. 2: Karl Arnold: Armut, die große Mode, 1920



Das Bürgertum im deutschsprachigen Raum konnte die Ästhetik der Einfachheit erst etwas später, im Zuge von Romantik und Biedermeier, als Leitbild neuen Selbstbewusstseins übernehmen und entsprechend zur eigenen politischen Bewegung machen. Nach dem Wiener Kongress (1815) zunächst machtlos und mundtot, wusste man die wahren Tugenden der schlichten Ausstattung, des sittsamen Benehmens und des nüchternen Denkens trotz allem auf seiner Seite – der Kanon der Künste und der Bildung war nunmehr »bildungsbürgerlich« geworden (siehe ausführlicher das Kapitel »Geschmack als Gemeinsinn. Das Design der Einfachheit um 1800« in Geiger 2018). Folglich beanspruchte das Volk mehr Macht, denn es stand nun für die legitime Ra-

tio – so wie sich die neuen politischen und industriellen Eliten wiederum legitimieren mussten, indem sie möglichst demonstrativ den Geschmack der Sachlichkeit pflegten.

Ob diese geistige Haltung tatsächlich auch gelebt wurde, mag man hinterfragen, wie zum Beispiel in der Karikatur »Armut, die große Mode« von Karl Arnold im *Simplicissimus* von 1920 (Abb. 2): Gezeigt wird ein wohlbeleibter Großbürger in geschmacklos überladenem Interieur, der sich beim asketisch-dürren Professor der Architektur eine »ganz bescheidene Hauseinrichtung« bestellt und zwar »so einfach wie möglich – es kann kosten was es will«, so die Bildunterschrift. Universell gültige Bildung und Geschmacksbildung muss gelernt und gelebt werden, kein Tokenismus also, den man sich erkaufen kann wie ein Möbelstück.

Minimalismus als Geometrie der Macht

Wie sehen die konkreten Formen der einfachen Dinge nun aus, nach welchen Prinzipien müssen sie entworfen sein? Minimalismus als Ästhetik steht ja nicht für das Weglassen von Form, sondern für die Findung einer idealen Form. Auch hier lassen sich historisch übergreifende Merkmale nennen, die einen regelrechten Kanon des Minimalismus hervorgebracht haben: Zum einen hat man sich auf das Wesentliche zu beschränken und zum anderen muss es eine klare Ordnung geben, die das Zusammenspiel des Ganzen mit seinen Teilen regelt. Die entsprechenden Motive sind in der Regel seit der Antike verbürgt – dies zeigt die bildreiche Zusammenstellung in Pawsons Buch »Minimum« sehr eindrucksvoll: Anhand von Beispielen unterschiedlichster Epochen weist er Prinzipien nach, wie serielle Reihung und rhythmische Wiederholung, zum Beispiel in der Säulenordnung eines antiken Tempels, oder auch Symmetrien, die schon auf den ersten Blick für Klarheit stehen, da sie gut erfassbar sind. Zudem vermitteln monolithische Formen eine große Kraft der Einheit und Einfachheit, gerade wenn sie massiv und monumental ausfallen. Ein neolithisches Monument auf den schottischen Orkney-Inseln (Abb. 3) kann für Pawson problemlos zusammen mit dem New Yorker Seagram Building (1958) von Ludwig Mies van der Rohe abgebildet werden (Abb. 4).

Abb. 3 (links): AG Franzoni: Ordnungssystem für die Galerie La Polena, Genua, 1965;
Abb. 4 (rechts): Piet Mondrian: Komposition, 1930

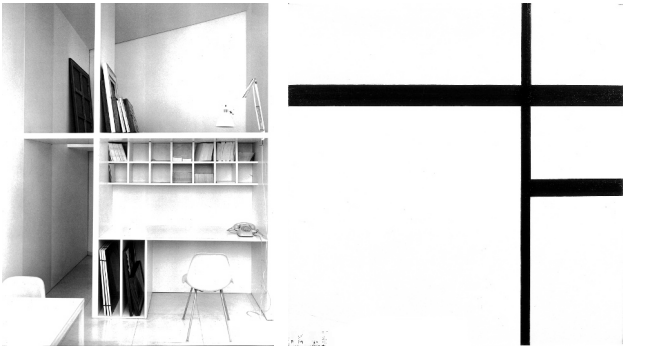


Abb. 5: Luftaufnahme des Straßengitters von Manhattan, o. D.

Die Kombination aus Geometrie und Monumentalität, besonders auch von industriellen Zweckbauten, inspirierte viele Architekten der Moderne, so auch Walter Gropius und Le Corbusier. Letzterer hielt dazu 1929 in seiner Schrift »Précisions sur un état présent de l'architecture et de l'urbanisme« fest :

> »Große Kunst gebraucht einfache Mittel – das wollen wir unermüdlich wiederholen. Die Geschichte zeigt uns die Neigung des Geistes zum Einfachen. Das Einfache ist das Ergebnis der Urteilskraft und der Auswahl; es ist das Merkmal der Meisterschaft. Sobald man sich vom Komplizierten löst, findet man die Mittel, die den Zustand des Bewusstseins offenbaren. Ein geistiges System manifestiert sich im sichtbaren Spiel der Formen. […] Eine Wanderung, die aus der Verwirrung in die Klarheit der Geometrie führt.« (Le Corbusier [1929] 2019: 136).

Die mathematischen Idealformen von Kugel und Kubus, Kegel und Pyramide vermitteln Regel und Ruhe, eine Reizarmut, die den Geist konzentriert und nicht ablenkt. Doch gilt es nicht nur die Formen selbst zu betrachten. Auch die Zwischenräume müssen, wie bei Pawson deutlich wird, als Räume der Leere bewusst gestaltet werden. Sie sind für den Eindruck der Klarheit nicht minder wichtig – zum Beispiel in Form von kahlen Wänden oder geschlossenen Mauern. Fenster und Durchbrüche können wiederum Struktur und Muster schaffen, so wie auch die Licht- bzw. Schattenführung die Volumen in Szene zu setzen vermag. Technische Konstruktion kann zum funktionalen Ornament werden oder auch Strukturen, die die Natur von selbst hervorbringt. Elementar soll die Form sein und daher abstrakt, so reduziert wie zum Beispiel die schlichte Konstellation aus Horizontale und Vertikale: Pawson zeigt hierfür beispielsweise ein minimalistisches Ordnungssystem von AG Franzoni (Abb. 5), ein Gemälde von Piet Mondrian (Abb. 6) ebenso wie die erhabene Luftaufnahme des Straßengitters von Manhattan (Abb. 7).

Abb. 6: Étienne-Louis Boullée: Entwurf eines Kenotaphs für Isaac Newton, 1784

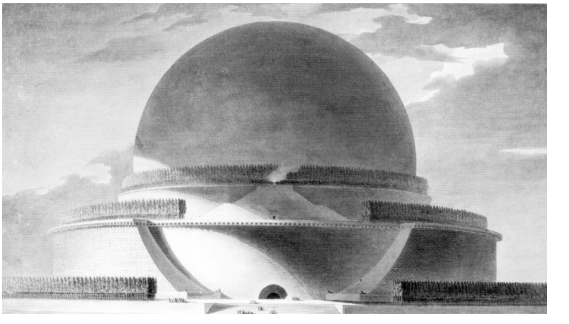
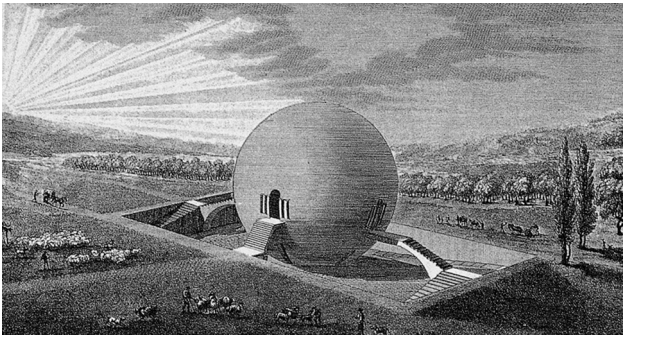


Abb. 7: Claude-Nicolas Ledoux: Entwurf für das Haus des Gärtners in einer Idealstadt, 1789



Minimalismus im Design ist nicht ohne Form, sondern erfordert höchstes Können bei der Formung. Diese »Meisterschaft« (Le Corbusier, s. o.) wird stets auf eine universelle Ordnung zurückgeführt. So schrieben zum Beispiel Piet Mondrian und Theo van Doesburg im Manifest der holländischen De Stijl-Bewegung (1918):

> »Es gibt ein altes und ein neues Zeitbewusstsein. Das alte richtet sich auf das Individuelle. Das neue richtet sich auf das Universelle. Der Streit des Individuellen gegen das Universelle zeigt sich sowohl in dem Weltkriege wie in der heutigen Kunst. Der Krieg destruktiviert die alte Welt mit ihrem Inhalt: die individuelle Vorherrschaft auf jedem Gebiet.«

Universalismus galt zu Beginn der Klassischen Moderne als rettender Heilsbringer, er sollte in Kunst und Gestaltung durch Reduktion und Abstraktion, durch ein Minimum an Form hervorgebracht werden. Mondrians Werk steht dafür wie kaum ein anderes.

Doch sollte man wiederum die Ursprünge dieser Abstraktion um 1800 betonen: Die französische Revolutionsarchitektur, zum Beispiel von Étienne-Louis Boullée und Claude-Nicolas Ledoux, konzentrierte sich auch schon auf geometrische Grundformen. Als eine ideale, wenn auch utopische Gebäudeform galt ausgerechnet die Kugel. Architekturgeschichtlich bedeutsam wurde sie vor allem in Boullées Entwurf eines Kenotaphs für Isaac Newton von 1784 (Abb. 8).

Abb. 8: Charles Eisen: Allegorische Darstellung der Urhütte nach Vitruv. Frontispiz zu Marc-Antoine Laugiers Traktat Essai sur l'architecture (2. Aufl., 1755)

Die Kugel sollte 150 m hoch werden und die Sphäre des Universums darstellen, im Inneren wird für die am Boden stehenden Betrachter:innen durch kleine Öffnungen in der Kugeloberfläche der Sternhimmel abgebildet. Der utopische Entwurf zielte somit nicht auf praktische Funktion. Er diente allein der Verherrlichung der Aufklärung und war dabei zugleich ein Bild der

idealen Gesellschaft. In seinem Traktat »Vom Wesen der Körper« (1799) lobt Boullée die Kugel als ebenso einfache, regelmäßige wie harmonische Form:

> »Alle Punkte ihrer Oberfläche sind gleich weit von ihrem Zentrum entfernt. Das Ergebnis dieses einmaligen Privilegs besteht darin, dass, von welchem Standpunkte auch immer wir diesen Körper betrachten, es keinen Blickwinkel gibt, der jemals die herrliche Schönheit seiner Form beeinträchtigen könnte, die sich unserem Blick immer als vollkommen darbietet. Die Kugel bietet uns die Lösung eines Problems, das als ein Paradox betrachtet werden könnte, wäre nicht geometrisch bewiesen, dass die Kugel ein unendliches Polyeder ist: Aus der perfektesten Symmetrie leitet sich die unendlichste Vielfalt ab. […] Das Bild des Großen gefällt uns in jeder Hinsicht, denn unser Wesen, immer bestrebt, sein Lebensgefühl zu erhöhen, möchte das ganze Universum umfangen.« (Boullée [1799] 2019: 94 f.)

Universalismus soll die Menschheit einen. Die Individuen gruppieren sich hier symbolisch um ein leeres Zentrum, das folglich keinen Herrscher mehr »an der Spitze« hat. Die Mitte ist leer, damit alle Menschen, symbolisiert als die Punkte auf der Kugeloberfläche, gleich weit vom Zentrum der Macht entfernt sind. Ein gelungeneres geometrisches Bild für den revolutionären Aufbruch in eine neue Gesellschaftsform kann man kaum finden.

Wem dieser Maßstab zu groß erscheint, kann sich an den wenig später entstandenen, nicht minder utopischen Entwurf von Nicolas Ledoux halten, der eine Kugel als »Haus des Gärtners« (1789) in einer zukünftigen Idealstadt zeigt (Abb. 9). Solche Utopien markieren den Anspruch des Universalismus sehr anschaulich: Mikro- und Makrokosmos entsprechen einander. Sie folgen *einer* einheitlichen Ordnung für *alles*, einem Regime der Vernunft, dem sich alle unterzuordnen haben. Die Herrschaft dieser universellen Ratio sei also legitim, da in ihr alle Menschen gleich sind.

An dieser Stelle wird nicht nur der Idealismus sichtbar, der dieser Ästhetik eingeschrieben ist, sondern auch sein Unterschied zum reinen Funktionalismus bzw. Utilitarismus: Es geht hier nicht primär um Nützlichkeit und Effizienz im alltagspraktischen Sinne, Sachlichkeit und Nüchternheit bilden vielmehr geistige Prinzipien. Es gilt in dieser Ästhetik, auch das führt wiederum auf Platon zurück, das Wesen der Dinge bzw. ihre Urformen zu erkennen.

Man versetze sich, so das berühmte Gedankenexperiment zu Vitruvs Urhütte in Marc-Antoine Laugiers »Essai sur l'Architecture« von 1753 (Abb. 10), zurück in

> »einen Menschen in seinem ursprünglichen Zustand, ohne jede Hilfe, nur ausgestattet mit einem natürlichen Instinkt für seine Bedürfnisse. […] Der Mensch will sich eine Unterkunft schaffen, die ihn schützt, ohne ihn unter sich zu begraben. Einige im Wald abgeschlagene Äste sind das für seine Zwecke geeignete Material. Er wählt die vier stärksten aus, die er senkrecht, im Quadrat angeordnet, aufstellt. Er verbindet sie mit vier anderen, die er quer über sie legt. Darüber breitet er von zwei Seiten Äste, die sich schräg ansteigend in einem Punkte berühren. […] So geht die einfache Natur zu Werke und die Kunst verdankt ihre Entstehung der Nachahmung dieses Vorgehens. Diese kleine rustikale Hütte, die ich gerade beschrieben habe, war das Modell, von dem alle Herrlichkeit der Architektur ihren Ausgang nahm.« (Laugier [1753] 2019: 73 f.)

Dies war selbstverständlich reine Rhetorik, sie diente dazu, die Tempelform der Antike, die Laugier im Text über das »Maison-Carré« in Nîmes in Erinnerung ruft, als die einzig legitime, weil natürliche Form von Architektur zu rechtfertigen. Der aus der Natur der Dinge heraus lebende Mensch sei der ideal zivilisierte Mensch »nichts fehlt ihm, und er verspürt keinen Wunsch« (ebd.: 73), so Laugier. Was sich selbst genügt, so drückt später auch Kants zentrale ästhetische Kategorie der »Interesselosigkeit« aus, ist als Ästhetik stets sinnstiftend, auch wenn es keinen praktischen Nutzen verspricht. Der heutige Trend, in *Tiny Houses* und *Cabin Design* Urlaub zu machen bzw. sich temporär dorthin zurückzuziehen, bezeugt noch immer diese Sehnsucht nach der Urhütte, jener Heimat des selbstgenügsamen Lebens. Dies bringt auch John Pawson auf den Punkt:

> »Die Philosophie der Einfachheit ist ein immer wiederkehrendes Ideal zahlreicher Kulturen, von denen jede auf der Suche nach einer Lebensform ohne die Last zu vieler Besitztümer ist oder war. Angefangen von den japanischen Lehren des Zen bis hin zu Thoreaus Suche nach Einfachheit stand die minimale Lebensweise immer für Befreiung: als Chance, mit dem Wesentlichen der Existenz in Berührung zu kommen, anstatt sich von den trivialen Dingen des Lebens ablenken zu lassen.« (Pawson [1996] 2019: 175)

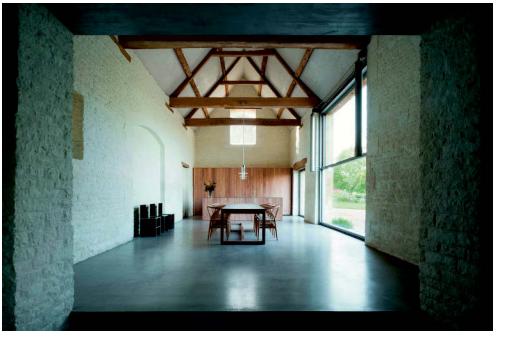
Minimalismus als kulturelle Position

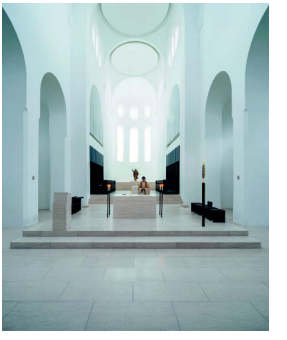
An Pawsons Begriff der »trivialen Dinge« wird allerdings auch deutlich, dass der Diskurs des Minimalismus immer auch wertet, zum Beispiel, wenn es darum geht, andere kulturelle Positionen zu bewerten. Pawson spricht zwar

von »zahlreichen Kulturen«, die weltweit das Ideal der Einfachheit teilen, aber er meint damit in der Regel die reichen Kulturen des Globalen Nordens. Reale Armut erweist sich als ungeeignet für die minimalistische Lebensweise. Überhaupt genügt die populäre Kultur jenen Ansprüchen nicht, denn sie ist meist an Lust und Frohsinn orientiert und nicht an geistiger Strenge und Selbsterziehung. Der ästhetische Minimalismus, so kann man nur folgern, bleibt eine Kunstform, die sich von allen »niederen« Kulturformen abzusetzen sucht. Er zielt auf Erhöhung und Erhabenheit, auf Meisterschaft und Überlegenheit – auch als Machtdemonstration einer gesellschaftlichen Elite, die sich im Namen der universalistischen Ratio als führende Schicht begreift.

Dieser hohe Anspruch führt bei Pawson zum Beispiel dazu, dass sich in seinen Entwürfen ein gestalteter Sakralraum und eine Küche mit Essplatz im privaten Anwesen erstaunlich gleichen (Abb. 9, 10). Die Lenker:innen der Gesellschaft leben und arbeiten in Räumen höchster Konzentration und Ordnung, ganz gleich, ob es sich um gestaltete Andachtsräume, Großraumbüros oder um das Shop-Design von Edelmarken handelt.[2]

Abb. 9 (links): John Pawson: Home Farm, Oxfordshire, 2013–2019;
Abb. 10 (rechts): John Pawson: Neugestaltung der Augsburger Moritzkirche, 2008–2013





Dies führt uns zurück zur Ausgangsfrage, wie legitim eine solche Gestaltungsposition heute noch sein kann, in einer Welt, die durch die Globalisie-

2 Siehe im Werk von John Pawson zum Beispiel den Valextra Store in Mailand oder den Jil Sander Store in Tokio. Siehe https://www.johnpawson.com/works/valextra und https://www.johnpawson.com/works/jil-sander-store [zuletzt abgerufen am 20.02.2021].

rung immer diverser und vielschichtiger wird. Die europäische Tradition des Minimalismus als eine Entwurfsgeste, die immer auch Herrschaft legitimiert, muss heute an Glaubwürdigkeit verlieren, wenn sie nur im Rahmen von Luxus zu definieren ist. Denn der freiwillige Verzicht auf Luxus ist noch immer ein Luxus. Er kann somit kein Vorbild für alle sein.

Es gibt in der Geschichte des Entwerfens aber auch andere Ansätze: Die Entdeckung »trivialer« Gestaltung zum Beispiel als *Vernacular Architecture*, das heißt als Architektur ohne Architekten, reicht beispielsweise in die 1960er-Jahre zurück (vgl. Rudofsky 1964). Spontan entstanden aus dem *Do-it-yourself*-Dilettantismus oder auch aus dem »Adhocismus« des Bastelns und Bauens, so wie es Jencks und Silver (1972) beschrieben haben, kann einfache Gestaltung auch ganz ohne Herrschaftsgeste verstanden werden. So wie auch Victor Papanek (1971) mit seinem »Design for the real world« einen Gestaltungsbegriff formulierte, der sich, auf den Prinzipien der Nachhaltigkeit und Einfachheit beruhend, gezielt auch an die Armen dieser Welt wendete – und ihr Schaffen sogar zum Vorbild für die reichen Länder erhob.

Alle diese Strömungen kann man heute als postmoderne Gegenreaktion auf den ästhetischen Minimalismus der Moderne begreifen. Das anarchisch trotzige Selbermachen wurde als regelrechte Dekonstruktion des hegemonialen Designanspruchs gefeiert. Der »Bastler« im Sinne von Claude Lévi-Strauss galt nun als das legitime Vor- bzw. Urbild der guten Gestaltung: Er musste aus der Not heraus mit den Dingen und Materialien auskommen, die er vor Ort vorfand und ein Genie der »Bricolage« entwickeln, um zu überleben (vgl. Lévi-Strauss 1968). Urhütten wurden folglich nicht als Vorform des antiken Tempels gebaut. Vermutlich gelang dem »Bastler« sogar die einzige Form der Einfachheit, die weder mit Zynismus noch mit elitärem Führungsanspruch verbunden ist.

In einer sich weiter diversifizierenden Welt, die immer mehr kulturell höchst unterschiedliche Identitätskonzepte hervorbringen wird, sollten wir uns auch auf diese tatsächlich einfache Form der Einfachheit besinnen. Sie mag zwar in den Industriegesellschaften eine Utopie bleiben, aber dem Gegensatz von identitätspolitischem und universalistischem Minimalismus stünde damit noch eine weitere Variante gegenüber, die deutlich mehr Menschen zugänglich wäre als nur den Wohlhabenden, die ihr Seelenheil im Verzicht suchen.

Literatur & Quellen

Alberti, Leon Battista (2019 [um 1450]): Zehn Bücher über die Baukunst. In: Detlev Schöttker (Hg.): Ästhetik der Einfachheit. Texte zur Geschichte eines Bauhaus-Programms. Berlin: DOM publishers. 51–56.

Boullée, Etienne-Louis (2019 [1799]): Architecture. In: Detlev Schöttker (Hg.): Ästhetik der Einfachheit. Texte zur Geschichte eines Bauhaus-Programms. Berlin: DOM publishers. 93–95.

D'Avella, Matt (2015): The Minimalists. A Documentary About the Important Things.

De Stijl (1918): Manifest, https://de.wikisource.org/wiki/Manifest_I_von_De_Stijl [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Fields Milburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2011): Minimalism. Live a Meaningful Life. Missoula: Asymmetrical.

Fields Milburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2014): Everything That Remains. A Memoir by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical.

Fields Milburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2015): Essential. Essays by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical.

Fields Milburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (o. J.): https://www.theminimalists.com/ [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Foucault, Michel (2007): Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Geiger, Annette (2018): Andersmöglichsein. Zur Ästhetik des Designs. Bielefeld: transcript.

Heuser, Uwe Jean (2020): Die Wende zum Weniger. In: Die Zeit, 09.07.2020, 19–21.

Jencks, Charles / Silver, Nathan (1972): Adhocism. The Case for Improvisation. London: Secker Warburg.

Kant, Immanuel (1974 [1790]): Kritik der Urteilskraft. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Kondō, Marie (2013): Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Reinbek: Rowohlt.

Laugier, Antoine (2019 [1753]): Essai sur l'Architecture. In: Schöttker, Detlev (Hg.): Ästhetik der Einfachheit. Texte zur Geschichte eines Bauhaus-Programms. Berlin: DOM publishers. 73–75.

Le Corbusier (2019 [1929]): Précisions sur un état présent de l'architecture et de l'urbanisme. In: Detlev Schöttker (Hg.): Ästhetik der Einfachheit. Tex-

te zur Geschichte eines Bauhaus-Programms. Berlin: DOM publishers. 136–137.

Lévi-Strauss, Claude (1968): Das wilde Denken. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Martschukat, Jürgen (2018): Hegemoniale Identitätspolitik als ›entscheidende Politikform‹ in den USA. Eine Geschichte der Gegenwart. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, 38–39. Online verfügbar unter: http://www.bpb.de/apuz/275882/hegemoniale-identitaets-politik-als-in-den-usa [zuletzt abgerufen am: 21.04.2021].

Matulla, Laura (2018): 3 Minimalismus-Dokumentationen, die wir alle sehen sollten. The OGNC.com, 13.11.2018. https://the-ognc.com/lifestyle/minimalismus-lifestyle/minimalismus-dokumentationen [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Ottomeyer, Hans (Hg.) (2006): Biedermeier. Die Erfindung der Einfachheit. Ostfildern: Hatje Cantz.

Papanek, Victor (1971): Design for the Real World: Human Ecology and Social Change. New York: Pantheon Books.

Pawson, John (2019 [1996]): Minimum. In: Detlev Schöttker (Hg.): Ästhetik der Einfachheit. Texte zur Geschichte eines Bauhaus-Programms. Berlin: DOM publishers. 175–185.

Pritz, Alfred / Vykoukal, Elisabeth / Reboly, Katharina / Agdari-Moghadam, Nassim (Hg.) (2009): Das Messie-Syndrom. Phänomen, Diagnostik, Therapie und Kulturgeschichte des pathologischen Sammelns. Wien / New York: Springer.

Rudofsky, Bernhard (1964): Architecture Without Architects – A Short Introduction to Non-Pedigreed Architecture. Albuquerque: University of New Mexico Press.

Schöttker, Detlev (Hg.) (2019): Ästhetik der Einfachheit. Texte zur Geschichte eines Bauhaus-Programms. Berlin: DOM publishers.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Chodowiecki_Affektation.jpg [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Abb. 2: Simplicissimus. Heft 13, 23. Juni 1920, S. 195, siehe http://www.simplicissimus.info [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Abb. 3: John Pawson: Minimum. London, New York: Phaidon, S. 152.

Abb. 4: John Pawson: Minimum. London, New York: Phaidon, S. 79.
Abb. 5: John Pawson: Minimum. London, New York: Phaidon, S. 74 f.
Abb. 6: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Étienne-Louis_Boullée_Memorial_Newton_Night.jpg [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].
Abb. 7: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/46/Ledoux_Haus_des_Gaertners_Chaux_Projekt_1789.jpg [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].
Abb. 8: https://de.wikipedia.org/wiki/Marc-Antoine_Laugier [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].
Abb. 9: https://www.johnpawson.com/works/home-farm [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].
Abb. 10: https://www.johnpawson.com/works/moritzkirche [zuletzt abgerufen am 21.04.2021].

Das gute Leben jenseits der Konsumkultur

Reimagining the good life beyond consumer culture: A revolution in consciousness [Übersetzung aus dem Englischen]

Samuel Alexander (Politikwissenschaften)

> Lately in the wreck of a Californian ship, one of the passengers fastened a belt about him with 200 pounds of gold in it with which he was found afterwards at the bottom. Now, as he was sinking, had he the gold? Or had the gold him?
> *(John Ruskin)*

Einführung (von Heike Derwanz)

Der Reader stellt Texte aus den verschiedenen Geistes- und Sozialwissenschaften vor, die sich auf Minimalismus beziehen. Direkt mit Minimalismus als Lebensstil beschäftigen sich jedoch nur wenige Forschungen. Der folgende Text von Samuel Alexander ist ein häufig veröffentlichter (z. B. Alexander 2011a) und zitierter Text, der in die sogenannte Voluntary Simplicity-Bewegung einführt. Sie ist eng verwandt, wenn nicht deckungsgleich, mit dem von uns beschriebenen Minimalismus.

Samuel Alexander ist studierter Politik- und Rechtswissenschaftler, der sich seit Jahren der Beschreibung, Kritik und Förderung der Voluntary Simplicity-Bewegung widmet. Mit der Gründung des Simplicity Institutes in Melbourne hat er der Erforschung von konsumkritischen Bewegungen einen Ort gegeben.

* * *

In den am weitesten entwickelten Regionen der Welt haben Jahrzehnte eines beispiellosen Wirtschaftswachstums die Sicherung des Lebensunterhalts so gut wie gelöst. Daher können die meisten Menschen dort ein Leben in relativem Luxus und Komfort führen (Offer 2006; Easterlin 1996). Obwohl auch hier nach wie vor ein gewisses Maß an Armut vorkommt, die durch weltweite Finanzkrisen noch verschlimmert wurde, sind gewöhnliche Menschen im Großen und Ganzen materiell gesehen wohlhabend – im historischen Kontext gesehen und verglichen mit den 2,5 Milliarden Menschen, die noch heute um das nackte Überleben kämpfen. Mit den Worten von Clive Hamilton: »Most Westerners today are prosperous beyond the dreams of their grandparents« (2003: xi). Die Häuser typischer Familien sind größer als je zuvor (Wilson/Boehland 2005: 277) und sie sind gefüllt mit unzähligen Konsumgütern, wie zum Beispiel mehreren Fernsehern, Stereoanlagen, Computern, Mobiltelefonen, Kleiderständern mit unbenutzter Kleidung, Waschmaschinen, Kühlschränken, Geschirrspülern, Trocknern, Staubsaugern, Küchengeräten und anderem. Diese Güter stapeln sich dann oft in Garagen oder angemieteten Lagerräumen und sorgen so für Räume voller angesammeltem »Zeug« – oder sie verschwinden praktischerweise in einem wachsenden Abfallstrom, der auf einer Mülldeponie landet. Häuser sind oft zentral beheizt, klimatisiert und weisen Gästezimmer und zwei oder mehr draußen geparkten Autos auf (Hamilton 2003: xi). Die Durchschnittslöhne liegen deutlich über dem Existenzminimum. Für das Jahr 2010 hat das Australische Amt für Statistik beispielsweise berichtet, dass das durchschnittliche Einkommen bei einer Vollzeittätigkeit 67.000 Dollar beträgt (Australian Bureau of Statistics 2010). Das heißt, die meisten Menschen haben ein Überschusseinkommen, das sie für Annehmlichkeiten und Luxusgüter wie Alkohol, Speisen zum Mitnehmen, Kinobesuche, modische Kleidung oder Möbel, Bücher, gelegentliche Urlaubsreisen und anderes ausgeben können. Menschen haben im Allgemeinen Zugang zu einer Vielzahl von öffentlichen Dienstleistungen, einschließlich kostenloser Grundschul- und weiterführender Bildung. Noch dazu sind demokratische politische Systeme stabil, wenn auch nicht perfekt gefestigt; das Wasser ist sauber und fast niemand muss hungern. Damit soll wiederum nicht bestritten werden, dass Armut auch in fortgeschrittenen kapitalistischen Gesellschaften ein äußerst wichtiges Thema bleibt; vielmehr wird argumentiert, dass Wohlstand und nicht Armut das heute vorherrschende gesellschaftliche Merkmal ist.

All dies deutet auf einen enormen materiellen Wohlstand hin, der an und für sich nicht als etwas Schlechtes zu betrachten ist. Doch dieser leicht als

selbstverständlich empfundene Wohlstand hat dazu geführt, dass sich viele Angehörige der Mittelschicht weltweit trotz ihres Überflusses immer noch benachteiligt fühlen. Obwohl sie in einem der reichsten Länder der Welt leben, antworten zwei Drittel der Australier:innen auf die Frage, ob sie sich alles leisten können, was sie brauchen, mit »Nein« (Hamilton und Denniss 2005: 4). Der materielle Wohlstand ist auf ein noch nie zuvor erreichtes Niveau gestiegen. Dennoch zeigen immer mehr Forschungsergebnisse, dass viele Menschen in den Wohlstandsgesellschaften heute mit ihrem Leben nicht zufriedener sind als in den 1950er und 60er Jahren (Diener et al. (Hg.) 2010; Picket/Wilkinson 2009; Layard et al. 2008; Layard 2005; Ingleheart 1996). Mit anderen Worten: Materieller Reichtum trägt offenbar nicht mehr wesentlich zum individuellen und sozialen Wohlbefinden bei. Eine Einkommenssteigerung über die Befriedigung der »Grundbedürfnisse« hinaus (ein zugegebenermaßen problematischer, aber durchaus nützlicher Begriff) scheint ein schlechter Ersatz zu sein für nicht-materielle »Güter« wie Freundschaft, soziales Engagement, sinnstiftende Arbeit, Freizeit oder kreative Aktivitäten (Di Tella/McCulloch 2010: 217).

Außerdem ist klar, dass eine Generalisierung dieses westlichen Lebensstils ökologisch katastrophal wäre (Smith/Positano 2010), womit seine Legitimation zutiefst in Frage gestellt wird. Eine ebenso große Herausforderung für den konsumorientierten Lebensstil zeigen Ergebnisse sozialer Forschung, die in wachsender Anzahl nahelegen, dass man sich nicht auf Wohlstand als Weg zum Glück verlassen kann (Alexander 2012). Mit anderen Worten: Die enormen Zuwächse an materiellem Reichtum in den Wohlstandsgesellschaften tragen nicht mehr wesentlich zum individuellen und sozialen Wohlbefinden bei, sondern beginnen, die ökologischen Grundlagen zu untergraben (Kubiszewski et al. 2013). Insofern ist es beunruhigend zu beobachten, dass selbst die reichsten Nationen immer noch in erster Linie auf die Maximierung des Bruttoinlandsprodukts ausgerichtet sind (Purdey 2010; Stigitz et al. 2010). Wie Thoreau sagen würde: »[We] labor under a mistake.« (1982: 261).

Haben die meisten Menschen, die heute in den wohlhabendsten Gesellschaften leben, ein Stadium in ihrer wirtschaftlichen Entwicklung erreicht, in dem der Prozess des Reicherwerdens inzwischen genau die Probleme verursacht, von denen sie zu glauben scheinen, dass sie durch das Reicherwerden gelöst werden? Es gibt in der Tat Gründe für die Annahme, dass dies zutrifft. Eine Konsumkultur, die von Tag zu Tag stärker globalisiert wird, kann ihr Versprechen eines besseren Lebens nicht erfüllen (Kasser/Kanner 2003, Lange/Meier 2009). Sie fängt sogar an, viele der Dinge zu eliminieren, von de-

nen Wohlbefinden abhängt, wie beispielsweise Gemeinschaftsleben (Putnam 2000), Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben (de Graaf 2003), spirituelle und ästhetische Erfahrungen (Myers 2000) und eine gesunde natürliche Umwelt (Millenium Ecosystem Assessment 2005; insgesamt Lane 2000). Vor diesem Hintergrund ist es schwer, den konfrontierenden Fragen auszuweichen: Stellt ein Mehr an Konsum und Produktion wirklich die Lösung für diese Probleme dar? Oder gibt es – wie Ted Trainer (2010) es ausdrückt – einen »einfacheren Weg«?

In diesem Beitrag wird der als »Voluntary Simplicity« bekannte einfachere Weg untersucht. Der Artikel befasst sich deshalb mit der Definition, der Rechtfertigung und den Praktiken der Voluntary Simplicity. Das kann vorläufig als eine Lebensweise verstanden werden, bei der sich Menschen dafür entscheiden, ihren materiellen Konsum zu beschränken oder zu reduzieren, während sie gleichzeitig eine höhere Lebensqualität anstreben. Ich zeichne ein umfassendes Bild dieses Lebensstils, indem ich viele seiner zentralen Elemente zusammenführe. Das geschieht unter dem Vorbehalt, dass bei einem solchen Unterfangen viele Fragen und Kontroversen ungelöst bleiben müssen – vor allem vor dem Hintergrund der dringend benötigten alternativen Praktiken (und Narrativen) des Konsums. Der Beitrag schließt mit der Betrachtung einiger Einwände, die gegen Voluntary Simplicity als Lebensstil und als Bewegung vorgebracht werden können.

Vor dem Beginn der inhaltlichen Analyse muss aber ein wichtiger Einwand gleich vorweggenommen werden. Häufig wird Verfechter:innen der Voluntary Simplicity vorgeworfen, die strukturellen Probleme nicht zu erkennen, die dazu führen, dass viele Menschen in einem konsumintensiven Lebensstil »feststecken«. Die Kritik lautet, dass es schwierig oder unmöglich ist, Voluntary Simplicity innerhalb der Zwänge einer wachstumsbasierten Wirtschaft zu praktizieren. Deshalb seien Antworten auf ökologische Fragen und solche der sozialen Gerechtigkeit in Form eines »Lebensstils« fehlgeleitet und ineffektiv. Daraus ergibt sich, dass die wirklich notwendigen Veränderungen weniger mit unseren Konsummustern zu tun haben als vielmehr mit unseren politischen und wirtschaftlichen Strukturen, die einen nachhaltigen Verbrauch so schwierig machen. Zu viele »Simplicity«-Theoretiker:innen erwecken den Eindruck, dass eine Änderung des Lebensstils ausreiche, und dafür wird ihnen zu Recht Naivität vorgeworfen.

Dennoch behaupte ich, dass niemals ausreichende soziale Kräfte entstehen werden, um die notwendigen strukturellen Veränderungen für ein nachhaltiges Leben herbeizuführen, solange es keine Kultur gibt, die das Ethos der

Voluntary Simplicity auf persönlicher oder haushaltsbezogener Ebene verinnerlicht. Dieser Punkt entgeht eingefleischten Kritiker:innen oft, die die Bedeutung einer »Struktur« betonen. Ich akzeptiere zwar vorbehaltlos, dass Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit tiefgreifende strukturelle Veränderungen erfordern und dass Reaktionen im Bereich des Lebensstils allein eine unzureichende Strategie für den gesellschaftlichen Wandel darstellen. Doch von meinem Standpunkt aus muss erst eine postkonsumistische Kultur entstehen, um die sozialen Voraussetzungen für den notwendigen strukturellen Wandel zu schaffen. Ich gehe in diesem Beitrag nicht ausführlich auf Strukturfragen ein (Alexander 2011b; 2013), denn die erforderlichen strukturellen Veränderungen erscheinen am stimmigsten, wenn man sie aus der Perspektive der Voluntary Simplicity betrachtet. Solange wir das gute Leben jenseits der Konsumkultur nicht neu entwerfen, bleibt unklar, warum die Abkehr von einer konsumorientierten Kultur und einer wachstumsbasierten Wirtschaft eine gute Idee ist. In diesem Beitrag soll dargelegt werden, warum gerade in der heutigen Zeit Voluntary Simplicity ein erstrebenswertes Leben darstellt.

Eine Definition von Voluntary Simplicity

Voluntary Simplicity ist eine Lebensstrategie, die den konsumorientierten, materialistischen Lebensstil der Konsumkulturen ablehnt und sich für »das einfache Leben« oder »Downshifting« einsetzt (Wagner 1901; Schor 1998). Der Begriff ›Voluntary Simplicity‹ geht zurück auf Richard Gregg, einen amerikanischen Anwalt und überzeugten Anhänger von Gandhi (Gregg 2009: 111 ff.). Dieser manchmal als »stille Revolution« (Elgin 2000) bezeichnete Lebensentwurf zielt darauf ab, materielle Bedürfnisse so einfach und direkt wie möglich zu erfüllen, die Ausgaben für Konsumgüter und Dienste auf ein Minimum zu reduzieren und zunehmend mehr Zeit und Energie für nicht materialistische Formen der Zufriedenheit und Sinnstiftung aufzuwenden (Etzioni 1999). In der Regel bedeutet dies, für mehr Zeit und Freiheit ein geringeres Einkommen und ein niedrigeres Konsumniveau in Kauf zu nehmen.Im Gegenzug können andere Lebensziele verfolgt werden, wie zum Beispiel gemeinschaftliches oder soziales Engagement, mehr Zeit mit der Familie, künstlerische oder intellektuelle Projekte, eine erfülltere Beschäftigung, politische Beteiligung, eine nachhaltige Lebensweise, spirituelles Entdecken, Lesen, Kontemplation, Entspannung, Genuss, Liebe und so weiter, die allesamt nicht von Geld oder viel Geld abhängig sind (Hamilton/Denniss 2009: 219 ff.). Die von

ihren Befürworter:innen aus persönlichen, sozialen, humanitären und ökologischen Gründen verteidigte Voluntary Simplicity beruht auf der Annahme, dass Menschen ein sinnvolles, freies, glückliches und unendlich vielfältiges Leben führen können, ohne mehr als einen nachhaltigen und angemessenen Anteil der Natur zu verbrauchen (Gambrel/Cafaro 2009). Zumindest scheint dies das ehrgeizige Ideal zu sein, das viele seiner Befürworter:innen und Anwender:innen motiviert und anleitet (Andrews/Urbanska 2009).

Gemäß dieser Lebensphilosophie wird persönlicher und sozialer Fortschritt nicht an der augenfälligen Zurschaustellung von Reichtum oder Status gemessen, sondern am Zuwachs qualitativen Reichtums im Alltag, an der Pflege von Beziehungen und an der Entfaltung sozialer, intellektueller, ästhetischer oder spiritueller Potenziale (Segal 1999). Nach der berühmten Definition von Duane Elgin ist Voluntary Simplicity »a manner of living that is outwardly simple and inwardly rich, […] a deliberate choice to live with less in the belief that more life will be returned to us in the process« (Elgin 1982). Nach dem prominentesten Historiker der Einfachheitsbewegung, David Shi (2007), gehören zu den wichtigsten Merkmalen des einfachen Lebens eine durchdachte Genügsamkeit, ein Misstrauen gegenüber Luxusgütern, Achtung und Respekt vor der Natur, der Wunsch nach Selbstversorgung, ein Bekenntnis zu gewissenhaftem statt auffälligem Konsum, die Vorrangstellung von Kreativität und Kontemplation vor Besitz, eine ästhetische Vorliebe für Minimalismus und Funktionalität sowie ein Verantwortungsgefühl für die gerechte Nutzung der Ressourcen (Shi 2007: 3). Prägnanter definiert Shi Voluntary Simplicity als »enlightened material restraint« (ebd.: 131).

Befürworter:innen weisen allerdings schnell darauf hin, dass Voluntary Simplicity nicht bedeutet, in Armut zu leben, ein asketischer Mönch zu werden oder unterschiedslos auf alle Vorteile von Wissenschaft und Technik zu verzichten. Sie beinhaltet nicht die Rückkehr zu einem primitiven Zustand oder die Verwandlung in eine selbstgerechte Puritanerin. Sie ist auch keine eskapistische Modeerscheinung, die Heiligen, Hippies oder exzentrischen Außenseiter:innen vorbehalten ist. Vielmehr betonen die Befürworter:innen der Einfachheit die Freiheit und Zufriedenheit, die sich aus der Erkenntnis ergibt, wie viel Konsum wirklich »genug« ist, indem wir unsere Beziehungen zu Geld, materiellem Besitz, dem Planeten, uns selbst und anderen neu prüfen (Durning 1992). Dies ist wohl ein Thema, das für jede:n eine Bedeutung hat, insbesondere für diejenigen in der heutigen Konsumgesellschaft, die tagtäglich von Tausenden kulturellen und institutionellen Botschaften mit der Behauptung »mehr ist immer besser« bombardiert werden. Voluntary Simplicity

ist eine Lebensphilosophie, die einen Gegenpol zur herrschenden Kultur darstellt und auf den Begriffen Suffizienz, Genügsamkeit, Mäßigung, Zurückhaltung, Regionalität und Achtsamkeit basiert (Princen 2005; Grambrel/Cafaro 2009).

Der Gedanke, einfach zu leben, ist natürlich nicht neu (VandenBroeck (Hg.) 1991; Alexander/McLeod 2014). Die Tugenden der Mäßigung und der aufgeklärten materiellen Zurückhaltung waren im Laufe der Geschichte Bestandteil fast aller antiken Weisheiten und spirituellen Traditionen – mit berühmten Vertreter:innen wie Laotse, Konfuzius, Buddha, Diogenes, den Stoikern, Jesus, Mohammed, dem heiligen Franziskus, den Quäkern, John Ruskin, William Morris, den amerikanischen Transzendentalisten (insbesondere Thoreau), den europäischen Bohèmiens, Tolstoi, Gandhi, Lenin, Richard Gregg, Helen und Scott Nearing und vielen indigenen Völkern auf der ganzen Welt (für eine Auswahl historischer Quellen siehe VandenBroeck (Hg.) 1991). Aber in der Postmoderne, in der der Konsum verherrlicht und der Luxus bewundert zu werden scheint wie nie zuvor, kommt der Voluntary Simplicity wohl eine besondere Bedeutung zu.

Missverständnisse über Voluntary Simplicity

Um Missverständnissen vorzubeugen, lohnt es sich vielleicht, einige Punkte aus den vorangegangenen Abschnitten zu klären, nämlich Voluntary Simplicity von dem zu unterscheiden, was sie nicht ist.

Verherrlichung der Armut?

Voluntary Simplicity wird manchmal als Verherrlichung oder Romantisierung von Armut missinterpretiert. Dieser Irrtum wird dadurch provoziert, dass einige extreme Vertreter:innen wie Diogenes, der heilige Franziskus oder Gandhi in der Tat ein Leben mit enormem materiellen Verzicht führten. Ein solcher Extremismus kann abschreckend wirken, wenn er als notwendiges Kriterium für Voluntary Simplicity angesehen wird (Segal 1991). Zudem besteht das Risiko, dass die Befürworter:innen der Einfachheit so verstanden werden, als würden sie die Not derjenigen auf der Welt herunterspielen, die tatsächlich ein von materiellen Entbehrungen geprägtes Leben führen. Es ist daher von größter Wichtigkeit, in diesem Punkt vollkommen klar zu sein: Voluntary Simplicity ist nicht gleichbedeutend mit Armut. Armut in ihren verschiede-

nen Dimensionen ist kräftezehrend und erniedrigend (zur problematischen Definition von Armut Segal 1991: 20). Voluntary Simplicity hingegen kann als Emanzipation und Freiheit verstanden werden; eine Entscheidung, mit weniger Konsumgütern zu leben, in der Überzeugung, dass daraus ein besseres Leben und eine bessere Welt entstehen. Hier geht es um die Bedeutung des Verstehens und des Erreichens materieller Suffizienz (Princen 2005) bei gleichzeitiger Verwirklichung eines Lebens, das reich an nicht materiellen Dimensionen ist (Segal 1991: 22).

Zwangsläufig ländlich? Nur für Hippies?

Ein einfaches Leben bedeutet nicht zwangsläufig, die Stadt zu verlassen und auf dem Land zu leben; es bedeutet auch nicht, Hippie zu werden oder sich einer Kommune anzuschließen. Auch wenn manche Menschen ein bäuerliches Leben als eine sehr gute und natürliche Lebensweise empfinden, ist es nicht für alle gleichermaßen attraktiv (oder zugänglich). Das Erlernen eines einfacheren und nachhaltigeren Lebens in einer zunehmend urbanisierten Welt ist sicherlich eine der größten Herausforderungen unserer Zeit, zumal die rechtlichen und politischen Einrichtungen und die soziale Infrastruktur ein einfaches Leben vor allem in den Städten viel schwieriger machen, als es sein müsste. An diesem Punkt genügt die Feststellung, dass Voluntary Simplicity nicht gleichbedeutend ist mit der »Zurück-aufs-Land«-Bewegung oder den Gegenkulturen, die in den 60er- und 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts entstanden. Es sollte jedoch ergänzt werden, dass diese Bewegungen einige gemeinsame Ideale mit Voluntary Simplicity verfolgen, wie zum Beispiel Antikonsumismus, Selbstversorgung, Zelebrierung des Lebens, einen tiefen Respekt vor der Natur und gewaltlosen Widerstand gegen ungerechte gesellschaftliche Verhältnisse (Cherrier 2009).

Primitiv, regressiv, technikfeindlich?

Voluntary Simplicity bedeutet außerdem auch nicht, unterschiedslos auf alle Vorteile von Wissenschaft und Technik zu verzichten. Sie bedeutet nicht, in einer Höhle zu leben, sämtlichen Vorzügen der Elektrizität zu entsagen oder die moderne Medizin abzulehnen. Aber sie stellt die Annahme in Frage, dass Wissenschaft und Technik immer die zuverlässigsten Wege zu Gesundheit, Glück und Nachhaltigkeit sind. Es ist zweifellos besser, die so teuer erkauften Vorteile, die Erfindungen und die Industrie der Menschheit bieten, zu akzep-

tieren, als sie abzulehnen – vorausgesetzt natürlich, dass es sich um echte Vorteile handelt. Aber oft ist mit solchen »modernen Errungenschaften«, wie Thoreau warnt, »eine Illusion verbunden; es handelt sich nicht immer um einen positiven Fortschritt« (1982: 306). Voluntary Simplicity bedeutet demnach, dass man der Technik mit einer gewissen Skepsis begegnet und jene Aspekte ablehnt, die mehr zu kosten scheinen, als sie unterm Strich einbringen. Dies ist natürlich alles andere als primitiv oder regressiv. Vielleicht erkennt unsere moderne technokratische Gesellschaft eines Tages, dass die Wäscheleine, das Fahrrad und der Wassertank eine gewisse Raffinesse und Eleganz besitzen, die dem Wäschetrockner, dem Auto und der Entsalzungsanlage eindeutig fehlen. In ähnlicher Weise wird vielleicht eines Tages allgemein akzeptiert, dass technischen Spielereien eine gewisse Primitivität innewohnt, oder dass blindes Vertrauen in die Wissenschaft selbst »fortschrittsfeindlich« sein kann. Mit den Worten von Leonardo da Vinci: »Simplicity is the ultimate sophistication « (zit. nach Deger/Gibson (Hg.) 2007: 262).

Eine Rechtfertigung der Voluntary Simplicity

Welche Gründe oder Anreize könnte es geben, sich für ein Leben in freiwilliger Einfachheit zu entscheiden? Die folgende Erörterung gliedert sich in vier (sich teilweise überschneidende) Abschnitte – persönlich, sozial, humanitär und ökologisch.

Persönlich

Geld verleiht Macht am Markt – die Macht, begehrte Waren, Güter oder Dienstleistungen zu erwerben und zu konsumieren. Konsum soll durch die Befriedigung von Marktbedürfnissen zu Wohlbefinden führen. Dies ist im Wesentlichen die ökonomische Grundlage der Konsumkultur: Der Mensch soll sein Wohlbefinden in Form von höherem Einkommen und mehr Konsum suchen (für eine kritische Diskussion Goodwin et al. 1997). Das Streben nach Einkommen und Konsum kann den Menschen jedoch leicht von dem ablenken, was in seinem Leben eigentlich von Bedeutung ist. Es zwingt ihn in einen »Arbeits-und-Konsumzyklus«, der kein Ende nimmt und keine dauerhafte Zufriedenheit schafft (Schor 1993; Kasser/Kanner 2003; Robinson 2009). Viele Theorien der Einfachheit besagen, dass Menschen, die ihr Verhältnis zu Geld und Besitz überdenken, mehr Zeit und Energie

für das freimachen können, was sie wirklich inspiriert und glücklich macht. Wie Richard Gregg es ausdrückt, bedeutet ein einfaches Leben »an ordering and guiding of our energy and desires, a partial restraint in some directions in order to secure a greater abundance of life in other directions« (2009: 112). Die Botschaft lautet – etwas technischer ausgedrückt –, dass eine Senkung des »Lebensstandards« (gemessen am Einkommen oder Konsum) in Wirklichkeit zu einer Steigerung der »Lebensqualität« (gemessen am subjektiven Wohlbefinden) führen kann (Cafaro 2001). Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass es dabei nicht nur um ein glücklicheres oder angenehmeres Leben geht, sondern auch um ein tiefgründigeres und sinnvolleres Leben in einem gewissermaßen spirituellen, wenn nicht sogar existenzialistischen Sinn (Fromm 1976).

Ich beginne mit den persönlichen Anreizen für ein einfaches Leben, denn wenn sich die Simplicity-Bewegung ausbreiten soll, muss gezeigt werden, dass ein einfaches Leben kein Gefühl des Mangels verursacht. Vielmehr werden Menschen von einem schleichend süchtig machenden Konsumverhalten und einer ungesunden Beziehung zu Geld und Besitztümern befreit (Etzioni 1999). Anstatt nach immer höheren Einkommens- und Konsumniveaus zu streben, können Menschen, die einfach leben, mit größerer Wahrscheinlichkeit ein ausgewogenes Arbeitsleben führen oder sogar in Teilzeit arbeiten. Hamilton/Denniss (2005: 156) berichten, dass 29 % der befragten Downshifter:innen Voluntary Simplicity praktizieren, indem sie ihre Arbeitsstunden reduzieren. 19 % der Downshifter:innen wechseln ihren Beruf. Sie suchen eher nach einer erfüllenden Beschäftigung und akzeptieren bescheidenere Einkünfte, als sich zu sehr um ein möglichst hohes Einkommen zu bemühen. Da sie weniger Zeit für den Erwerb teurer Güter aufwenden müssen, haben die praktizierenden Vereinfacher:innen tendenziell mehr Zeit für Freundschaft und Familie, für privates oder gesellschaftliches Engagement. Das ist für 35 % der von Hamilton/Denniss untersuchten Downshifter:innen der Grund für ihren Lebensstil (2005: 153). Der springende Punkt ist, dass disziplinierte und bewusste materielle Mäßigung nicht zu einem Gefühl der Entbehrung oder des Verzichts führt, sondern letztlich zu Glück, Zufriedenheit und sogar zu einer größeren Freiheit als im ›Work and Spend‹-Zyklus der Konsumkultur. 90 % der Downshifter:innen sind glücklicher mit ihrem neuen Lebensstil, obwohl sie weniger Einkommen haben (Hamilton/Denniss 2005: 153). Kurz gesagt fühlen sich viele Menschen von Voluntary Simplicity angezogen, weil sie der Geistlosigkeit des Hamsterrads entkommen und mit weniger besser leben wollen (Cherrier 2002; Alexander/Ussher 2012).

Sozial

Es bestehen auch soziale Anreize für ein Leben in freiwilliger Einfachheit (Miller/Paxton 2006). Denn die individuellen Vorteile haben oft Auswirkungen, die anderen zugutekommen. Guven (2009) belegt, dass glücklichere Menschen höheres soziales Kapital erschaffen, wahrscheinlicher zur Wahl gehen, ein Ehrenamt übernehmen und an öffentlichen Handlungen teilhaben. Sozialkritiker:innen argumentieren, dass ein Engagement für die Gemeinschaft oft durch die Anforderungen eines konsumintensiven Lebens an den Rand gedrängt wird (de Graaf et al. 2005). David Myers (2000) prägte den Begriff »social recession« zur Beschreibung dieses Phänomens. Eine Gesellschaft mag zwar wirtschaftlich florieren, wenn aber die Aufmerksamkeit auf Konsum und dem Erwerb von Reichtum liegt statt auf dem Familien- und Gemeinschaftsleben, kann dies zu einer individualistischen Gesellschaft verzweifelter, aufgebrachter und entfremdeter Egos führen (Putnam 2000; Lane 2000). Mark Burch fasst diesen Punkt sehr treffend zusammen: »The brutally ›simple‹ fact is that if the quality of our family and community relationships has suffered, it's because we've chosen to do something else with our time« (2000: 65). Ein gutes Beispiel ist es, Gebrauchsgegenstände mit Nachbarn zu teilen, anstatt dass jeder sie selbst besitzt. Welche Gemeinschaft ist reicher: Diejenige, in der alle etwas ihr Eigen nennen? Oder die Gemeinschaft, die weniger hat, aber teilt?

Humanitär

Zwar gibt es in der Tat viele persönliche und soziale Anreize für Voluntary Simplicity, doch reicht eine Ethik nicht aus, die ausschließlich durch persönliche oder soziale Eigeninteressen gerechtfertigt wird. Es gibt aber auch humanitäre Gründe für die Entscheidung zu Voluntary Simplicity (Shaw/Newholm 2002). In einer Welt, in der extreme Armut inmitten eines solchen Überflusses herrscht, kann ein einfaches Leben als persönliche Stellungnahme zu der äußerst ungleichen Verteilung des Reichtums verstanden werden; eine Stellungnahme, die darauf abzielt, so wenig wie möglich in ein Verteilungssystem verwickelt zu werden, das von vielen als zutiefst ungerecht empfunden wird (Fireside 2009).

Wir leben in einer Welt begrenzter Ressourcen. Nur sie gibt es zu verteilen, und angesichts der erwarteten Zunahme der Weltbevölkerung auf über neun Milliarden Menschen in der Mitte dieses Jahrhunderts wird sich der

Wettbewerb darum noch erheblich verschärfen. Eine offensichtliche Möglichkeit, mit anderen zu teilen, besteht folglich darin, einfach weniger zu nehmen – zu versuchen, nur das zu nehmen, was man für ein menschenwürdiges Leben benötigt und nicht mehr (Merkel 2003). Weniger zu nehmen, ist natürlich nicht einfach, vor allem in Kulturen, die Extravaganz zelebrieren. Aber es ist schwer vorstellbar, wie die Armutsproblematik jemals gelöst werden soll, wenn die materiell Wohlhabenden auch weiterhin ein immer höheres Konsumniveau anstreben (Hamilton/Deniss 2009: 192). Zudem sind Wirtschaftswachstum und der sogenannte »Trickle-Down-Effekt« keine Lösung, auf die wir uns bei der humanitären Hilfe verlassen sollten (Woodward/Simms 2006). Ein notwendiger Teil der Lösung gegen Armut schließt diejenigen Konsumierenden mit ein, die eine aufgeklärte, mitfühlende Zurückhaltung in Bezug auf ihr materielles Leben zeigen.

Ökologisch

Neben persönlichen, sozialen und humanitären Gründen für ein einfaches Leben gibt es natürlich auch ökologische Gründe. Konsum und ökologische Auswirkungen sind eng miteinander verknüpft (Ehrlich/Ehrlich 1990). Daraus folgt, dass eine Verringerung des Konsums ein wirksames Mittel gegen ökologische Probleme sein kann. Tatsächlich wird immer deutlicher, dass ein einfacheres Leben im Sinne eines verringerten und effizienteren Konsums nicht nur wünschenswert, sondern notwendig ist, um unseren Planeten vor (weiteren) schweren ökologischen Schäden zu bewahren (Trainer 2010). Genauer gesagt müssen wir in Bezug auf Konsum nicht über »Weniger vom gleichen« nachdenken, sondern über »weniger, anders und effizienter«. Dies gilt insbesondere für die am weitesten entwickelten Länder, in denen ein konsumreduzierter Lebensstil, unterstützt durch strukturelle Veränderungen, ein notwendiger Bestandteil eines Übergangs zu einer nachhaltigen Zukunft ist. Dies wurde in mehreren internationalen umweltpolitischen Positionspapieren anerkannt, die in den letzten Jahrzehnten entstanden sind. In der Agenda 21 zum Beispiel – dem wichtigsten entwicklungspolitischen Programm, das aus der Earth Summit von Rio 1992 hervorging – wird ausgeführt: »the major cause of the continued deterioration of the global environment is the unsustainable pattern of consumption and production, particularly in the industrialised countries« (Vereinte Nationen 1992: 18). In diesem Dokument wurden die folgenden Maßnahmen gefordert:

- die Förderung von Verbrauchs- und Produktionsmustern, die zu einer Verringerung von Umweltbelastungen und zur Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse führen;
- die Klärung der Rolle des Konsumverhaltens und der Frage, wie sich nachhaltige Verbrauchsgewohnheiten entwickeln lassen.

In den letzten Jahren wurde diese Botschaft weitgehend bestätigt. Auf der World Summit in Johannesburg im Jahr 2002 wurde »changing consumption and production patterns« als eine der drei »overarching objectives« (Vereinte Nationen 2002: 2) für eine nachhaltige Entwicklung genannt. Diese und andere Berichte besagen, dass eine grundlegende Änderung des Lebensstils in Bezug auf den Privatkonsum eine der Hauptvoraussetzungen für ökologische Nachhaltigkeit ist. Doch bisher sind die internationalen und politischen Reaktionen auf Fragen der Nachhaltigkeit äußerst unzureichend – was wiederum unterstreicht, wie wichtig es ist, den Wandel auf persönlicher, haushaltsbezogener und gemeinschaftlicher Ebene voranzutreiben (Hopkins 2008; Trainer 2010). Dieser Aspekt könnte als die »politische« Dimension der Voluntary Simplicity betrachtet werden – ein Thema, das ich an anderer Stelle erörtert habe (Alexander 2011b; 2013).

Praktizieren von Voluntary Simplicity

Es ist schön und gut, über das einfache Leben zu theoretisieren, über Definitionen zu streiten und Rechtfertigungen zu bewerten, doch eine Theorie bleibt leer, wenn sie sich nicht auf die Praxis stützen kann. In den folgenden Abschnitten wird daher versucht, die vorangegangenen theoretischen Überlegungen mit einem kurzen Überblick darüber zu bereichern, wie die Idee von Voluntary Simplicity von Akteur:innen der Bewegung praktisch gelebt wird. Die folgende Vorstellung der Simplicity-Praktiken basiert zum Teil auf meinen eigenen Untersuchungen des einfachen Lebens in den vergangenen Jahren, die ich detaillierter in Alexander (2011b) schildere.

Jede Diskussion über die Praxis der Einfachheit sollte anerkennen, dass es nicht den einen Weg gibt, um einfach zu leben. Es gibt keinen Kodex der Einfachheit; es gibt keine Methode oder Gleichung der Einfachheit, in die wir die Fakten unseres Lebens einsetzen können und die uns sagt, wie wir leben sollen. Bei Voluntary Simplicity geht es mehr um Fragen als um Antworten, denn Einfachheit in der Praxis erfordert eine kreative Interpretation und eine indi-

viduelle Auslegung. Wir alle führen ein einzigartiges Leben und befinden uns in unterschiedlichen Situationen, mit unterschiedlichen Fähigkeiten und unterschiedlichen Verantwortlichkeiten. Außerdem ist ein einfaches Leben nicht so sehr ein Ziel als vielmehr ein fortlaufender kreativer Prozess. Trotzdem bin ich der Ansicht, dass diese praktische Unbestimmtheit kein Gegenargument gegen die Idee darstellt.

Geld

Zwar geht es bei der Einfachheit in der Praxis um viel mehr als nur darum, sparsam mit Geld umzugehen und weniger zu konsumieren; sie ist auch eine Geisteshaltung. Doch in einer Marktwirtschaft spielt kluges Haushalten eine zentrale Rolle. Dies setzt voraus, dass die Verbraucher:innen gut »informiert« sind, was zum Teil von einer guten Kennzeichnung der Waren abhängt (Salzman 1997). In »Your Money or Your Life« bieten Joe Dominguez und Vicki Robin (1999) der Leserschaft ausgefeilte Finanzübungen an. Sie sollen zum Nachdenken über den wahren Wert des Geldes und die tatsächlichen Kosten der Dinge anregen. Solche Übungen mögen banal und ein wenig unsinnig klingen – die meisten Menschen halten sich für vorsichtig und vernünftig beim Geldausgeben –, aber wenn man die Übungen genau durchführt, können die Ergebnisse durchaus überraschen und vielleicht sogar schockieren. Man stellt fest, dass sich scheinbar kleine Anschaffungen über ein ganzes Jahr hinweg zu einem hohen Betrag aufsummieren. Dadurch drängen sich neue und wichtige Fragen auf, ob nämlich das Geld nicht besser an anderer Stelle oder gar nicht ausgegeben oder durch weniger Arbeit in mehr Zeit umgetauscht werden sollte. Ziel dieser Übung ist es nicht, Geizhälse zu schaffen, sondern kluge Konsumierende, die wissen, wie viel Zeit, Leben und Umwelt ihre Anschaffungen kosten. Schließlich würde Thoreau insistieren: »The cost of a thing is the amount of […] life which is required to be exchanged for it« (1982: 286).

Wenn es um das Ausgeben von Geld im Einklang mit dem Ethos von Voluntary Simplicity geht, ist es auch wichtig, Vicki Robins tiefgründige demokratische Einsicht zu verinnerlichen: Die Art und Weise, wie wir unser Geld ausgeben, ist unser Votum für das, was in der Welt existiert. Diese Idee geht auf John Ruskin zurück (VandenBroeck (Hg.) 1991: 63). Wenn wir etwas kaufen, senden wir eine Botschaft an den Markt, mit der wir das Produkt, seine ökologischen Folgen und seinen Herstellungsprozess befürworten. Zu einem einfachen Leben gehört es daher, so gewissenhaft wie möglich einzukaufen,

seine finanziellen »Stimmen« in sozial und ökologisch verantwortliche Bereiche zu lenken und unverantwortliche Bereiche zu boykottieren. Damit ist nicht gesagt, dass ein »Marktmechanismus« ein angemessener Weg zu ökologischem Schutz oder sozialer Gerechtigkeit sei. Auch ist dies kein Argument für sogenannten »grünen Konsum«. Ausgaben sind in einer Marktwirtschaft jedoch ein Weg unter vielen, für das zu stimmen, was in der Welt existieren soll (Finn 2006). Natürlich kann es hier zu Spannungen kommen, weil gewissenhaftes oder »ethisches« Einkaufen tendenziell, aber nicht immer, teurer ist (Bosshart 2006). Wenn es jedoch stimmt, dass Marktausgaben ein Votum über das darstellen, was in der Welt existiert, dann hätte die Klasse der weltweiten Konsumierenden das Potenzial, zu einer gewaltfreien revolutionären Klasse zu werden und die Welt zu verändern. Einfachheit ist der neue Schrecken, der den Kapitalismus heimsucht. Noch nie hatten so viele Menschen die Möglichkeit, sich von den Ketten der Konsumkultur zu befreien. Geld ist Macht und mit dieser Macht ist Verantwortung verbunden (Barnett et al. 2005).

Wohnen

Wohnen ist in der Regel die größte Einzelausgabe innerhalb eines Lebens. Diejenigen, die in einfachen Verhältnissen leben, müssen daher besonders sorgfältig darüber nachdenken, wo sie wohnen und warum, und wie viel Zeit sie bereit sind, für die Suche nach einem »besseren« Ort zum Wohnen aufzuwenden. Welche Art von Unterkunft braucht man genau, um gut zu leben und um frei zu sein? Natürlich müssen wir diese Frage für uns selbst beantworten – zumindest innerhalb der Grenzen unseres eigenen sozioökonomischen Kontextes –, aber auch hier könnten uns die Worte von Thoreau einen Moment innehalten lassen: »Most people appear never to have considered what a house is, and are actually though needlessly poor all their lives because they think that they must have such a one as their neighbours have« (1982: 290). Die in den Vorstädten Nordamerikas und zunehmend auch anderswo verbreiteten Riesenvillen – die McMansions – sind extrem ressourcenintensiv und sehr teuer (Wilson/Boehland 2005). Im Gegensatz zu diesem Trend suchen die Anhänger:innen der Simplicity-Bewegung nach alternativen Möglichkeiten, indem sie sich kleinere, bescheidenere und energieeffizientere Häuser anschaffen. Manche probieren Wohngemeinschaften, »grünes Design« und andere Formen umweltschonender Entwicklungen aus, wie beispielsweise Ökodörfer. Radikalere Akteur:innen bauen ihre eigenen Strohballen- oder Lehmhäu-

ser, errichten Hütten aus ausrangierten oder gebrauchten Materialien oder bauen Schiffscontainer zu Wohnungen um (Hopkins 2008).

Kleidung

Der historische Zweck der Kleidung war, wie Thoreau betont, uns warm zu halten und im Laufe der Zeit auch der Sittsamkeit zu genügen. Heute scheint ihr Hauptzweck die Mode und die auffällige Zurschaustellung von Reichtum und Status zu sein. Natürlich kann man Unmengen an Geld für Kleidung ausgeben. Aber wer einfach lebt, neigt dazu, sich »schlicht« zu kleiden und funktionale, oft gebrauchte Kleidung zu tragen (Hamilton/Denniss 2005: 166). Solche Kleidung ist in der Regel mit minimalem Kostenaufwand zu erwerben. Schlichte Kleidung bedeutet nicht unbedingt, dass man auf »Stil« verzichtet oder puritanisch die Selbstdarstellung durch das, was man trägt, ablehnt. Sie steht jedoch dafür, dass man die High Fashion (und ihre Implikationen) zugunsten einer »alternativen« Ästhetik ablehnt (Soper 2008: 567). In diesem Sinne kann man »Dressing down« als ein äußeres Bekenntnis zur Einfachheit verstehen; ein Versuch, wie klein auch immer, die eigene Ablehnung der Konsumkultur ästhetisch zum Ausdruck zu bringen. Jährlich werden in der Modeindustrie hunderte Milliarden Dollar ausgegeben (OECD 2002). Man stelle sich vor, dass auch nur die Hälfte dieses Geldes in grüne Energie oder humanitäre Initiativen umgelenkt werden würde. Wir würden so wenig verlieren und so viel gewinnen. Nochmals: Wie wir unser Geld ausgeben, ist unser Votum für das, was in der Welt existiert.

Nahrungsmittel

Regional essen, biologisch essen, in Maßen auswärts essen, weniger oder kein Fleisch essen, einfach, leicht und kreativ essen und, soweit möglich, eigenes Obst und Gemüse anbauen – das sind einige der wichtigsten Merkmale der Lebensmittelproduktion und des Lebensmittelkonsums im Leben vieler Vereinfacher:innen. Die Motivationen, einfache und regionale Lebensmittel zu konsumieren, sind verschieden und ihre Begündungen zum Teil komplex. Zwei wichtige Anreize sind die Reduzierung der Strecke, die ein Nahrungsmittel zurücklegen muss und die Erhöhung der Lebensmittelsicherheit (Blay-Palmer 2008). Mit ein wenig Überlegung und Disziplin entdecken einige Vereinfacher:innen, dass eine nahrhafte, umweltbewusste Ernährung mit erstaunlich geringen Kosten möglich ist (McDonough 2009). Diese Kurzbe-

schreibung verweist zwar nur auf die Hauptmerkmale der Nahrungsmittelerzeugung und des Verbrauchs innerhalb der Simplicity-Bewegung. Natürlich gibt es aber sehr viele weitere komplexe Aspekte, einschließlich Fragen der Eigentumsrechte und des Zugangs zu Land, die hier nicht behandelt werden können (siehe Alexander 2011b).

Arbeit

Das Überdenken der Einstellung zur Arbeit ist für viele Anhänger:innen der Simplicity-Bewegung von zentraler Bedeutung für ihren Ansatz eines einfachen Lebens (Hamilton/Denniss 2005). Charles Siegel stellt die kritische Frage: »Should we take advantage of our increasing productivity to consume more or to have more free time?« (2008: 8). Wenn Menschen ihren materiellen Lebensstandard stets erhöhen, wenn sie zu mehr Geld kommen – zum Beispiel durch eine Gehaltserhöhung oder durch eine neue, effizientere Technologie –, wird die Arbeitszeit niemals ab-, sondern möglicherweise sogar zunehmen. In der Tat arbeiten viele Menschen in der westlichen Welt heute mehr als in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts, obwohl sie wesentlich produktiver sind (De Graaf 2003; Hamilton/Denniss 2005; Robinson 2009). Sie haben ihren gesamten Wohlstand und ihre Produktivitätszuwächse in höheren Konsum gesteckt und nichts davon in Form von mehr freier Zeit genutzt. Warum aber, so könnte man fragen, sollten Menschen für immer mehr Konsumgüter und Dienstleistungen arbeiten und nicht manchmal auch mit weniger zufrieden sein? Warum sollten Menschen nicht einen niedrigeren materiellen Lebensstandard akzeptieren (zum Beispiel alte Kleidung, ein kleineres Haus, kein Auto, keine Luxusreisen) und dafür nur halb so viel arbeiten? Wer kann schon sagen, welche Wunder ein solcher Kulturstil mit sich bringen würde! Thoreaus Meinung zur Arbeitszeit scheint beispielhaft für die Sichtweise vieler Anhänger der Simplicity-Bewegung zu sein:

> Those slight labors which afford me a livelihood, and by which it is allowed that I am to some extent serviceable to my contemporaries, are as yet commonly a pleasure to me, and I am not often reminded that they are a necessity. So far I am successful. But I foresee that if my wants should be much increased, the labor required to supply them would become a drudgery. […] I wish to suggest that a man may be very industrious, and yet not spend his time well. (Thoreau 1982: 636)

Und das wirft folgende Fragen auf: Sind wir durch den »Fluch der Arbeit« gezwungen, so viel zu arbeiten? Oder sind wir freier, als wir glauben? Die Simplicity-Bewegung ist ein Beispiel für eine soziale Bewegung, in der Menschen die Vorzüge des Tauschs von Geld und Konsum gegen mehr freie Zeit genießen.

Kritik an Voluntary Simplicity

Die Simplicity-Bewegung blieb nicht frei von Kritik. Im Folgenden werden drei der bekanntesten Argumente betrachtet.

Eine Expansion der Freizeit

Die Simplicity-Bewegung wird teilweise, auch von einigen Befürworter:innen (Segal 1999: 13), als eine Bewegung zur Expansion von freier Zeit beschrieben. Die mit dieser Beschreibung manchmal verbundene Kritik lautet, dass Voluntary Simplicity eine egozentrische, eng gefasste hedonistische und nur für einige wenige Privilegierte zugängliche Lebensphilosophie ist. Zwar ist Voluntary Simplicity ihrem Wesen nach in der Tat »an ethic professed and practiced primarily by those free to choose their standard of living« (Shi 2007: 7). Doch bedeutet der weit verbreitete Wohlstand in den Industrieländern heute, dass die Entscheidung für eine freiwillige Einfachheit bis zu einem gewissen Grad für die überwiegende Mehrheit der Menschen zugänglich wäre. Anders ausgedrückt bedeutet »Downshifting« keineswegs, lediglich den Porsche gegen einen Kleinwagen zu tauschen oder mit 40 in Rente zu gehen und von den Erträgen aus Kapitalanlagen zu leben. Es kann von allen praktiziert werden, die über ein gewisses Maß an freiem Einkommen verfügen (Maniates 2002: 221). Außerdem geht es beim einfachen Leben nicht nur darum, das eigene Leben durch mehr Freizeit zu verbessern. In der Tat ist der Tausch von Einkommen gegen mehr freie Zeit eine der wichtigsten kulturellen Veränderungen, die in der heutigen Welt notwendig sind. Doch die Simplicity-Bewegung ausschließlich als eine Bewegung für mehr Freizeit zu charakterisieren, bedeutet, die vielfältigen Beweggründe von Menschen für eine freiwillige Vereinfachung zu ignorieren, zu denen häufig Umweltbewusstsein und soziale Gerechtigkeit gehören (Hamilton/Denniss 2005: 157; Alexander/Ussher 2012).

Konsum als Sinngebung und Identität

Eine differenziertere Kritik an der Voluntary Simplicity ergibt sich aus den Konsumtheorien, die feststellen, dass Güter in unserem Leben eine Rolle spielen, die weit über ihre materielle Funktionalität hinausgeht (siehe Miller 2008). Diesen Theorien zufolge haben Güter auch eine symbolische Funktion als soziale Artefakte, mittels derer Menschen ihre Identität schaffen und ausdrücken und in denen sie nicht nur Befriedigung, sondern auch Sinngebung und soziale Akzeptanz suchen (Dittmar 1992). »Stuff is not just stuff«, wie Tim Jackson (2009: 63) es ausdrückt. Er meint damit, dass das, was wir (insbesondere in modernen Konsumgesellschaften) besitzen, als Teil des »extended self« verstanden werden kann. Dieses Verständnis von Konsum wirft wichtige Fragen für Voluntary Simplicity auf, denn wenn Konsum nicht nur für die materielle Versorgung notwendig ist, sondern auch für die soziale Akzeptanz, den Ausdruck der eigenen Identität und die Sinnstiftung im eigenen Leben – was genau sollen Menschen dann nach Ansicht der Befürworter:innen von Voluntary Simplicity aufgeben? Was würde eine Konsumreduzierung tatsächlich bedeuten, wenn, wie Mary Douglas es ausdrückt, »[a]n individual's main objective in consumption is to help create the social universe and to find in it a creditable place« (2006 [1976]: 243)? Der Psychologe Philip Cushman (1990: 599) argumentiert, dass das durch den Konsum geschaffene »extended self« eigentlich ein »empty self« sei, ein Selbst, das ständig mit Konsumgütern »aufgefüllt« werden müsse. Obwohl der Konsum in der Tat ein Mittel sein kann, durch das Individuen in modernen Gesellschaften zunehmend einen Sinn suchen, gibt es zahlreiche Belege dafür, dass diese Sinnsuche das Versprechen eines glücklichen und sinnvollen Lebens nicht einlöst (Kasser 2002; Kasser/Kanner 2003; Alexander 2012). Darüber hinaus haben antikonsumistische Bewegungen in ihren verschiedenen Ausprägungen nie für einen Sinnverzicht plädiert, sondern waren im Gegenteil immer bestrebt, durch den Widerstand gegen die gängigen Konsumgewohnheiten Sinn zu schaffen und zu vertiefen (Cherrier 2009: 181; Iyer/Muncy 2009). In der Simplicity-Bewegung, so könnte man argumentieren, wird diese verlockende Möglichkeit zur Realität.

Eskapistisch oder unpolitisch

Zu guter Letzt wird der Simplicity-Bewegung oft vorgeworfen, »eskapistisch« oder »unpolitisch« zu sein – eine Kritik, die unbestreitbar eine gewisse Be-

rechtigung hat (Maniates 2002: 199). Die führende Soziologin auf dem Gebiet der Voluntary Simplicity, Mary Grigsby, stellt fest, dass die Anhänger:innen der Simplicity-Bewegung »don't generally talk about policy initiatives, instead focusing on the individual as the primary mechanism for change« (Grigsby 2004: 12). Dennoch scheinen viele innerhalb der Simplicity-Bewegung nicht einzusehen, dass viel mehr politisches Engagement nötig wäre, wenn man wirkliche Veränderungen anstrebt. Das heißt, Reformbemühungen dürfen sich nicht auf persönliche Veränderung beschränken, sondern müssen auch »basisdemokratische« oder »Bottom-up«-Kräfte nutzen, um Strukturen und Einrichtungen umzugestalten (Alexander 2013; Trainer 2010). Beim Versuch, Einfachheit innerhalb politischer, rechtlicher und wirtschaftlicher Strukturen zu praktizieren, sind Menschen mit vielen Schwierigkeiten und Widerständen konfrontiert – vor allem, wenn die Strukturen auf steigendem Marktkonsum basieren. Der US-amerikanische Ernährungswissenschaftler Michael Jacobson spitzt dies so zu: »Our country is set up to oppose voluntary simplicity« (Jacobson 1995, zit. nach Graaf et al. 2005: 221). Voluntary Simplicity ist keine unmögliche Lebensstrategie. Aber die wachstumsbetonten Strukturen der modernen kapitalistischen Gesellschaften machen es sicherlich viel komplizierter als nötig und hemmen so die Ausbreitung und Wirkung der Bewegung (Sanne 2002: 273). Insofern verdient die Simplicity-Bewegung zu Recht Kritik, solange sie versucht, dieser Struktur zu entkommen, anstatt sie zu verändern. Es sollte jedoch angemerkt werden, dass es sich hierbei nicht um eine Kritik handelt, die notwendige oder intrinsische Aspekte der Simplicity-Bewegung angreift. Die Kritik bezieht sich lediglich darauf, dass es der Bewegung historisch gesehen an politischem Bewusstsein mangelt. Glücklicherweise gibt es inzwischen erste Anzeichen einer Politisierung der Bewegung (Grigsby 2009: 283; Alexander/Ussher 2012), obwohl natürlich noch viel mehr getan werden muss.

Für eine gesellschaftliche Neuordnung der politischen, rechtlichen und wirtschaftlichen Strukturen muss sich die Bewegung auf der sozialen Ebene ausbreiten und organisieren. Dazu müssen sich zunächst mehr Menschen in Opposition zum westlichen Kosnumideal engagieren und für sich selbst eine möglichst alternative Vorstellung eines guten Lebens entwickeln. Mit einer zunehmenden Anzahl Einzelner können zwar fruchtbare Bedingungen für eine Politik der Einfachheit geschaffen werden, doch ohne kollektives Handeln wird dies für einen strukturellen Wandel nicht ausreichen. Zur Politisierung der Bewegung gehört die Vernetzung mit anderen, die ebenso handeln. So kann die Simplicity-Bewegung schnell und effektiv politische Initiativen

unterstützen oder einführen, die die Ziele der Bewegung fördern. Das kann auch die Zusammenarbeit mit anderen Bewegungen (zum Beispiel die Umweltbewegung) erfordern, wenn die Ziele übereinstimmen. Allerdings besteht ein Großteil des Problems derzeit darin, dass das kollektive Handlungskonzept der Bewegung unorganisiert und unterentwickelt ist. Grigsby merkt an: »the ideas of voluntary simplicity need to be developed to link their complaints and demands to clearly articulated and plausible policies that can be carried into existing political structures to bring about institutional change« (Grigsby 2004: 186). Es gibt auch Theoretiker:innen der Einfachheit, die weniger konventionelle Strategien befürworten, wie der Ökoanarchismus von Ted Trainer (2010), die Permakulturstrategie von David Holmgren (2013) und der Ökosozialismus von Saral Sarkar (1999). An dieser Stelle können die politische Bedeutung des einfachen Lebens oder die verschiedenen Strategien zur Herbeiführung eines Strukturwandels nicht untersucht werden (siehe Alexander/Rutherford 2014). Jedenfalls kann eine Politik ohne eine ethische Verankerung in der Voluntary Simplicity die sich überschneidenden Krisen, mit denen wir heute konfrontiert sind, nicht lösen.

Schlussbetrachtung

Es ist sehr offensichtlich, dass ein Großteil der Einzelpersonen und Haushalte zukünftig in Konsumkulturen weniger, anders und effizienter konsumieren muss. Dieser Beitrag hat jedoch aufgezeigt, dass diese Herausforderung nicht unbedingt deprimierend sein muss. Für die Anhänger der Voluntary-Simplicity-Bewegung ist das Umdenken des Konsumideals keine Frage des Verzichts oder der Entbehrung, sondern ein gangbarer Weg zu wahrem Reichtum und Freiheit: »Reich ist, wer weiß, dass er genug hat.« (Laotse, zit. nach VandenBroeck (Hg.): 1991: 116).

Wenn es eine zeitgenössische Manifestation von Voluntary Simplicity gibt, die über allen anderen steht, dann sind es wohl die Transition Initiatives. Das ist ein Konzept einer schnell wachsenden Bewegung, die vor allem mit Rob Hopkins (2008) in Verbindung gebracht wird (obwohl die Bewegung, entsprechend ihrer eigenen Philosophie, mittlerweile ein Eigenleben entwickelt hat). Wie viele radikale Nachhaltigkeitsnarrative versuchen diese Transition Initiatives, die Gesellschaft von Grund auf zu reformieren, statt die bestehende Gesellschaft von oben nach unten zu »begrünen« (Barry 1999; 2006). Es ist eine Bewegung, die die in diesem Beitrag beschriebene Le-

bensphilosophie zum Ausdruck bringt, und von der wir in den kommenden Jahrzehnten wahrscheinlich noch viel hören werden.

In unserer zutiefst unruhigen und herausfordernden Zeit ist es nicht immer leicht, optimistisch zu bleiben. Darin liegt vielleicht der größte Wert der Transition Initiatives: Sie sind eine Quelle echter Hoffnung, dass eine andere Welt tatsächlich möglich ist. Und Hoffnung, so hat Isabelle Stengers geschrieben, kann gerade der Unterschied zwischen Wahrscheinlichkeit und Möglichkeit sein (Zournazi 2002: 245).

Literatur & Quellen

Alexander, Samuel (2011a): The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life Beyond Consumer Culture. https://ssrn.com/abstract=1970056 [zuletzt abgerufen am 15.09.2021].

Alexander, Samuel (2011b): Property Beyond Growth: Toward a Politics of Voluntary Simplicity. Dissertation, Melbourne Law School. Online verfügbar unter: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1941069 [zuletzt abgerufen am 05.08.2021].

Alexander, Samuel (2012): The Optimal Material Threshold: Toward an Economics of Sufficiency. Real-World Economics Review 61, 2–21.

Alexander, Samuel (2013): Voluntary Simplicity and the Social Reconstruction of Law: Degrowth from the Grassroots up. Environmental Values 22, 287–308.

Alexander, Samuel / McLeod, Amanda (2014): Simple Living in History: Pioneers of the Deep Future. Melbourne: Simplicity Institute.

Alexander, Samuel / Rutherford, Jonathan (2014): The Deep Green Alternative: Debating Strategies of Transition. Simplicity Institute Report, 14a, 1–24.

Alexander, Samuel / Ussher, Simon (2012): The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-National Survey Analysis in Theoretical Context. Journal of Consumer Culture 12/1, 66–88.

Alexander, Samuel / Trainer, Ted / Ussher, Simon (2012): The Simpler Way: A Practical Action Plan for Living More on Less. Simplicity Institute Report 12a, 1–43.

Andrews, Cecile / Urbanska, Wanda (Hg.)(2009): Less is More: Embracing Simplicity of a Healthy Planet, a Caring Economy and Lasting Happiness. Gabriola: New Society.

Australian Bureau of Statistics (2010): Average Weekly Earnings, Australia. Online verfügbar unter: https://www.abs.gov.au/AUSSTATS/abs@.nsf/Lookup/6302.0Main+Features1Feb%202010 [zuletzt geprüft am 24.08.2021].

Barnett, Clive / Clarke, Nick / Cloke, Paul / Malpass, Alice (2005): The Political Ethics of Consumerism. In: Consumer Policy Review 15/2, 45–51.

Barry, John (1999): Rethinking Green Politics: Nature, Virtue, and Progress. London et al.: Sage.

Barry, John (2006): Towards a Concrete Utopian Model of Green Political Economy. In: Post-Autistic Economics Review 35, 5–25.

Blay-Palmer, Alison (2008): Food Fears: From Industrial to Sustainable Food Systems. Burlington: Ashgate.

Bosshart, David (2006): Cheap? The Real Cost of Living in a Low Price, Low Wage World. London: Kogan Page.

Burch, Mark (2000): Stepping Lightly: Simplicity for People and Planet. Gabriola Island: New Society Publishers.

Cafaro, Philip (2001): Less is More. In: Global Bioethics 14/1, 45–59.

Cherrier, Hélène (2002): Drifting away from Excessive Consumption: A New Social Movement based on Identity Construction. In: Advances in Consumer Research 29, 245–247.

Cherrier, Hélène (2009): Anti-Consumption Discourses and Consumer-Resistant Identities. In: Journal of Businnes Research 62/2, 181–190.

Cushman, Philip (1990): Why the Self is Empty. American Psychologist, 45/5, 599–611.

Deger, Steve / Gibson, Leslie A. (Hg.). (2007): The Book of Positive Quotations. Rubicon: Minneapolis.

de Graaf, John (Hg.) (2003): Take Back Your Time: Fighting Overwork and Time Poverty in America. San Francisco: Berrett-Koehler.

de Graaf, John / Wann, David / Naylor, Thomas N. (2005): Affluenza: The All-Consuming Epidemic. San Francisco: Berret-Koehler.

Diener, Ed / Kahnemann, Daniel / Helliwell, John (Hg.) (2010): International Differences in Well-Being. Oxford: Oxford University Press.

Di Tella, Rafael / McCulloch, Robert (2010): Happiness Adaptation to Income Beyond »Basic Needs«. In: Diener, Ed / Kahnemann, Daniel / Helliwell, John (Hg): International Differences in Well-Being. Oxford: Oxford University Press, 217–247.

Dittmar, Helga (1992): The Social Psychology of Material Possessions: To Have is To Be. New York: St. Martin.

Douglas, Mary (2006 [1976]): Relative Poverty – Relative Communication. In: Jackson, Tim (Hg.): The Earthscan Reader in Sustainable Consumption. London: Earthscan, 234–246.

Dominguez, Joseph / Robin, Vicki (2008): Your Money or Your Life: Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence. London: Penguin.

Durning, Alan (1992): How Much is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth. London: Earthscan.

Easterlin, Richard (1996): Growth Triumphant: The Twenty-First Century in Historical Perspective. Ann Arbor: University of Michigan Press.

Ehrlich, Paul / Ehrlich, Anne (1990): The Population Explosion. New York: Simon and Schuster.

Elgin, Duane (1982): Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich. New York: William Morrow.

Elgin, Duane (2000): Promise Ahead: A Vision of Hope and Action for Humanity's Future. New York: Harper Collins.

Etzioni, Amitai (1999): Voluntary Simplicity: A New Sovial Movement? In: Halal, William / Taylor, Kenneth (Hg.): Twenty-First Century Economics: Perspectives on Socioeconomics for a Changing World. Basingstoke: Macmillan, 107–128.

Finn, David (2006): The Moral Ecology of Markets: Assessing Claims about Markets and Justice. Cambridge: Cambridge University Press.

Fireside, Daniel (Hg.) (2009): The Wealth Inequality Reader. Boston: Economic Affairs Bureau.

Fromm, Erich (1976): To Have or to Be? New York: Harper & Row.

Gambrel, Joshua / Cafaro, Philip (2009): The Virtue of Simplicity. In: Journal of Agricultural and Environmental Ethics 23/1, 85–108.

Goodwin, Neva / Ackerman, Frank / Kiron, David (Hg.) (1997): The Consumer Society. Washington: Island.

Gregg, Richard (2009 [1936]): The Value of Voluntary Simplicity. In Samuel Alexander (Hg.): Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture. Whanganui: Stead & Daughters, 111–126.

Grigsby, Mary (2004): Buying Time and Getting by: The Voluntary Simplicity Movement. Albany: State University of New York Press.

Grigsby, Mary (2009): Extending the Movement. In Samuel Alexander (Hg.): Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture. Whanganui: Stead & Daughters.

Guven, Cahit (2009): Are Happier People Better Citizens? Online verfügbar unter: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1422493 [zuletzt abgerufen am 25.08.2021].

Hamilton, Clive (2003): Growth Getish. Crows Nest: Allen & Unwin.

Hamilton, Clive / Denniss, Richard (2005): Affluenza: When too Much is Never Enough. Crows Nest: Allen & Unwin.

Hamilton, Clive / Denniss, Richard (2009): The Downshifters. In: Alexander, Samuel (Hg.): Voluntary simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture. Whanganui: Stead & Daughters, 219–234.

Holmgren, David (2013): Crash on Demand: Welcome to the Brown Tech Future. Simplicity Institute Report 13c, 1–23.

Hopkins, Rob (2008): The Transition Handbook: From Oil Dependency to Loval Resilience. Cambrige: Green Books.

Ingleheart, Ronald (1996): The Diminishing Utilitiy of Economic Growth. In: Critical Review 10/4, 509–551.

Iyer, Rajesh / Muncy, James (2009): Purpose and Object of Anti-Consumption. In: Journal of Business Research 62/2, 160–168.

Jackson, Tim (2009): Prosperity without Growth: Economics for a Finite Planet. London: Earthscan.

Jacobson, Michael (1995): Marketing Madness. Boulder: Westview.

Kasser, Tim (2002): The High Price of Materialism. Cambridge: MIT Press.

Kasser, Tim / Kanner, Allen (Hg.) (2003): Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World. Washington: American Psychology Association.

Kubiszewski, Ida / Costanza, Robert / Franco, Carol / Lawn, Philip / Talberth, John / Jackson, Tim / Aylmer, Camille (2013): Beyond GDP: Measuring and Achieving Global Genuine Progress. In: Ecological Economics 93, 57–68.

Lange, Hellmuth / Meier, Lars (2009): The New Middle Classes: Globalizing Lifestyles, Consumerism and Environmental Concern. Dordrecht / New York: Springer.

Lane, Robert (2000): The Loss of Happiness in Market Democracies. New Haven: Yale University Press.

Layard, Richard (2005): Happiness: Lessons from a New Science. London: Penguin.

Layard, Richard / Mayraz, Guy / Nickell, Stephen (2008): The Marginal Utility of Income. In: Journal of Public Economics 92, 1846.

Maniates, Michael (2002): In Search of Consumptive Resistance: The Voluntary Simplicity Movement. In: Princen, Thomas / Maniates, Michael /

Conca, Ken (Hg.): Confronting Consumption. Cambridge: MIT Press. 199ff.

McDonough, Elise (2009): Sustainable Food: How to Buy Right and Spend Less. White River Junction: Chelsea Green.

Merkel, Jim (2003): Radical Simplicity: Small Footprints on a Finite Earth. Gabriola: New Society.

Millenium Ecosystem Assessment (2005): Ecosystems and Human Well-Being. Washington: Island.

Miller, Daniel (2008): The Comfort of Things. Cambridge: Polity.

Miller, Suzanne / Paxton, Jennifer (2006): Community and Connectivity: Examining the Motives Underlying the Adoption of a Lifestyle of Voluntary Simplicity. In: Advances in Consumer Research 33, 289–290.

Myers, David (2000): The American Paradox: Spiritual Hunger in an Age of Plenty. London: Yale University Press.

OECD (2002): A New World Map in Textiles and Clothing. Paris: OECD Publishing.

Offer, Avner (2006): The Challenge of Affluence: Self-Control and Well-Being in the United States and Britain since 1950. Oxford, New York: Oxford University Press.

Picket, Kate / Wilkinson, Richard (2009): The Spirit Level: Why Greater Equality Makes Societies Stronger. London: Penguin.

Princen, Thomas (2005): The Logic of Sufficiency. Cambridge: MIT Press.

Purdey, Stephen (2010): Economic Growth, the Environment and International Relations: The Growth Paradigm. Abingdon: Routledge.

Putnam, Robert (2000): Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon and Schuster.

Robinson, Tim (2009): Work, Leisure, and the Environment: The Vicious Circle of Overwork and Overconsumption. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.

Salzman, James (1997): Sustainable Consumption and the Law. In: Environmental Law 27, 1243–1293.

Sanne, Christer (2002): Willing Consumers – Or Locked-In? Policies for a Sustainable Consumption. In: Ecological Economics 2002/42, 273–287.

Sarkar, Saral (1999): Eco-Socialism or Eco-Capitalism: A Critical Analysis of Humanity's Fundamental Choices. London: Zed books.

Schor, Juliet (1993): The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure. New York: Basic Books.

Schor, Juliet (1998): The Overspent American: Upscaling, Downshifting, and the New Consumer. New York: Basic Books.
Segal, Jerome (1999): Graceful Simplicity: Toward a Philosophy and Politics of the Alternative American Dream. Berkeley: University of California Press.
Shaw, Deirdre / Newholm, Terry (2002): Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption. In: Psychology and Marketing 19/2, 167–186.
Shi, David (2007): The simple life: Plain living and high thinking in American culture. Athen: University of Georgia Press.
Siegel, Charles (2008): The Politics of Simple Living. Berkeley: Preservation Institute.
Smith, Joseph / Positano, Sandro (2010): The Self-Destructive Affluence of the First World: The Coming Crises of Global Poverty and Ecological Collapse. New York: Edwin Mellen.
Soper, Kate (2008): Alternative Hedonism, Cultural Theory and the Role of Aesthetic Revisioning. In: Cultural Studies 22/5, 567–587.
Thoreau, Henry David (1982): The Portable Thoreau. In: Bode, Carl (Hg.): The Portable Thoreau. New York: Penguin.
Trainer, Ted (2010): The Transition to a Sustainable and Just World. Sydney: Envirobook.
VandenBroeck, Goldian (Hg.)(1991): Less is More: An Anthology of Ancient and Modern Voices Raised in Praise of Simplicity. Rochester: Inner Traditions.
Vereinte Nationen (1992): Agenda 21. United Nations Conference on Environment & Development. Online verfügbar unter: https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/Agenda21.pdf. [zuletzt abgerufen am 16.08.2021].
Vereinte Nationen (2002): Report of the World Summit on Sustainable Development. Online verfügbar unter: https://undocs.org/en/A/CONF.199/20 [zuletzt abgerufen am 16.08.2021].
Wagner, Charles (1901): The Simple Life. New York: McClure, Phillips & Co.
Wilson, Alex / Boehland, Jessica (2005): Small is Beautiful: U.S. House Size, Resource Use, and the Environment. In: Journal of Industrial Ecology 9/1–2, 277–287.
Woodward, David / Simms, Andrew (2006): Growth isn't Working: The Uneven Distribution of Benefits and Costs from Economic Growth. London: New Economics Foundation.
Zournazi, Mary (2002): Hope: New Philosophies for Change. Annandale: Lawrence & Wishart.

Autor:innen

Dr. **Samuel Alexander** forscht und lehrt am Sustainable Society Institute der Universität Melbourne, Australien. Der Politikwissenschaftler beschäftigt sich seit Jahren mit der Voluntary-Simplicity Bewegung und hat das Simplicity Institute gegründet.

Prof. Dr. **Heike Derwanz** ist Juniorprofessorin für die Vermittlung Materieller Kultur an der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg. Die Kulturwissenschaftlerin und Europäische Ethnologin hat von 2018 bis 2021 das DFG-geförderte Projekt »Textil-MinimalistInnen – Pioniere nachhaltiger Praxis?« geleitet.

Prof. Dr. **Herbert Fitzek** lehrt an der BSP Business and Law School Berlin. Der Professor für Wirtschafts- und Kulturpsychologie forscht u. a. über Alltagspsychologie und Alltagsästhetik, Gestaltpsychologie und Forschungsmethodik.

Prof. Dr. **Annette Geiger** ist Professorin für Theorie und Geschichte des Designs an der Hochschule für Künste Bremen. Ihre Forschungsschwerpunkte sind u. a. Theorie und Geschichte der Gestaltung, Kulturen des Ästhetischen in Kunst und Alltag, Design & Kunst und Trendforschung.

Prof. Dr. **Timo Heimerdinger** forscht u. a. über Praktiken des Verzichts, Ratgeberliteratur und die Kulturanthropologie der Unterlassung. Er ist Professor für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.

Prof. Dr. **Stephan Lorenz** ist apl. Professor für allgemeine und theoretische Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Zu seinen Schwerpunk-

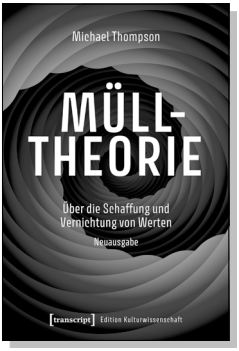
ten zählen die Themen Überfluss und Konsum, Sozialökologie und Nachhaltigkeit sowie Armut und Ausgrenzung.

Pater Dr. Dr. **Michael Plattig** O.Carm. ist katholischer Theologe, Mitglied des Karmeliterordens und Gastprofessor an der Päpstlichen Universität Gregoriana und der Päpstlichen Universität Antonianum. Er beschäftigt sich mit der Theologie der Spiritualität.

Wibke Schrape leitet und kuratiert die Ostasien-Sammlung des Museums für Kunst und Gewerbe Hamburg. Die Kunsthistorikerin beschäftigt sich mit der Geschichte der Ostasiatischen Kunst unter Einschluss von materieller und visueller Kultur.

Verena Strebinger M. A. hat Transkulturelle Studien und Kulturwissenschaft an der Universität Bremen studiert und führte im Projekt »Textil-MinimalistInnen – Pioniere nachhaltiger Praxis?« die Feldforschung mit Minimalist:innen durch. In ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich mit dem Zusammenhang von Besitz-Reduktion und flexiblen Wohnraumkonzepten. Aktuell führt sie Bildungsveranstaltungen auf alltagspraktischer Ebene zu einem minimalistischen und nachhaltigen Lebensstil durch.

Kulturwissenschaft



Michael Thompson
Mülltheorie
Über die Schaffung und Vernichtung von Werten

April 2021, 324 S.,
kart., Dispersionsbindung, 57 SW-Abbildungen
27,00 € (DE), 978-3-8376-5224-6
E-Book:
PDF: 23,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5224-0
EPUB: 23,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-5224-6

Erika Fischer-Lichte
Performativität
Eine kulturwissenschaftliche Einführung

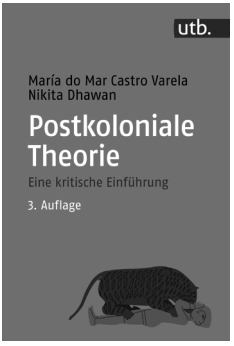
April 2021, 274 S., kart., 3 SW-Abbildungen
22,00 € (DE), 978-3-8376-5377-9
E-Book:
PDF: 20,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5377-3

Stephan Günzel
Raum
Eine kulturwissenschaftliche Einführung

2020, 192 S., kart.
20,00 € (DE), 978-3-8376-5217-8
E-Book:
PDF: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5217-2

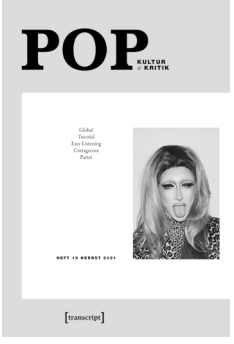
Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie unter www.transcript-verlag.de

Kulturwissenschaft



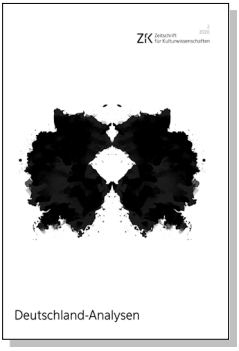
María do Mar Castro Varela, Nikita Dhawan
Postkoloniale Theorie
Eine kritische Einführung

2020, 384 S., kart.
25,00 € (DE), 978-3-8376-5218-5
E-Book:
PDF: 22,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5218-9



Thomas Hecken, Moritz Baßler, Elena Beregow,
Robin Curtis, Heinz Drügh, Mascha Jacobs,
Annekathrin Kohout, Nicolas Pethes, Miriam Zeh (Hg.)
POP
Kultur und Kritik (Jg. 10, 2/2021)

September 2021, 176 S., kart.
16,80 € (DE), 978-3-8376-5394-6
E-Book:
PDF: 16,80 € (DE), ISBN 978-3-8394-5394-0



Marcus Hahn, Frederic Ponten (Hg.)
Deutschland-Analysen
Zeitschrift für Kulturwissenschaften, Heft 2/2020

2020, 240 S., kart., Dispersionsbindung, 23 Farbabbildungen
14,99 € (DE), 978-3-8376-4954-3
E-Book:
PDF: 14,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4954-7

Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie unter www.transcript-verlag.de