

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« (Klößner 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 entspringen 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

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 spannteres Leben« der Sozialpädagogin Gabi Raeggel. In dem Buch verbindet die Autorin das Genre Aufräumaratgeber 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 Bewusstseins-technik als auch als Technik der Selbstsorge zu beschreiben, die »Lebensbewältigung, Lebensbefähigung oder gar Lebenskunst« umfasst (2020: 63). Die Bewusstseins-technik 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 Gouvernamentalität 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 Überflusgesellschaft 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 »Minimalismus-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 jeder: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:

»Verbrauchsgüter [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 [...]. Gebrauchsgüter 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 entschleiern. 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 *Bedarfsentwicklungswirtschaft* unserer Zeit und den früheren *Bedarfsdeckungswirtschaften* (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 Überfluggesellschaft 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 Pendanten 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 Überdross. Überdross 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 angehäuften 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 Aus-sortiermethoden 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 Reflexion 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 Überfluggesellschaft 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, Austeritätspolitik 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 Verzichtübungen 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 Überfluggesellschaft, 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 Sinnggebung.

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 Quarterly*, 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): *Konsumrebell. 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 Trattinig (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 – Beispieltex-te. 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, Einzelgerechtigkeit 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.