

Prolog oder: Meine Definition von Minimalismus

Mini-ma-lismus. Steht für weiße Wände, Besitzlosigkeit und ein Leben wie ein Schwamm. Ein Schwamm ist ein am Meeresgrund festgewachsenes Tier ohne Organe und ohne Arme oder Beine. Er kommt nicht wirklich in der Welt herum und führt womöglich das langweiligste Leben des Universums – vergleichbar mit dem Leben eines Minimalisten. So zumindest die Ansicht vieler.

Wie man Minimalismus definiert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Selbst wie man ihn lebt, ist von Minimalist zu Minimalist verschieden. Die einen haben nur 100 Besitztümer, die anderen leben von 1 Euro am Tag. In meiner Welt hat Minimalismus nichts von all den extremen Vorstellungen. Ich versuche einen alltagsfähigen Minimalismus zu finden, den ich in unser »normales« Familienleben integrieren kann.

Etwas, das uns hilft, Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu haben, achtsam im Umgang miteinander zu sein und alles Überflüssige zu meiden. Ich nenne es »Minimalismus für den Alltag«. Er ist ein bisschen wie Abnehmen ohne Diät. Nur werde ich hier keine Wundermittel aus der Hosentasche ziehen oder Allgemeinversprechen geben. Ein minimalistisches Leben bedeutet für jeden etwas anderes. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt nur deinen eigenen, ganz persönlichen Weg. Die einen brauchen 100 Dinge, die anderen 1000. Aus meiner Sicht können beide Minimalisten sein, jeder auf seine Art. Minimalismus soll dir, deinem Partner und deinen Kindern helfen, ein glückliches, einfacheres und leichteres Leben zu führen. Warum also schwertun, wenn es leichtfällt? Im Übrigen ist das Schwamm-Tier mit seinen 10000 Jahren das älteste Lebewesen der Welt.

Über mich

Achtzig – die Zahl acht ist ein Zeichen für Unendlichkeit, Vollkommenheit und Glück. Zugleich kann sie einen Neuanfang symbolisieren. Die Zahl Null hingegen? Ich bin kein Numerologe, falls es diese Berufsbezeichnung überhaupt gibt. Null steht für nichts: nada, niente, Niete – ein Los, das keinen Gewinn bringt. So fühle ich mich gerade. Ich bin leer. Ich habe die letzte Umzugskiste mit der Zahl 80 beschriftet. Wer hat so viel Besitz, dass man 80 Kisten damit füllen kann? Okay, ich bin nicht alleine für die Masse an Kram verantwortlich. Zu mir gehören noch zwei Anhänge: Marta und Toby. Marta ist zweieinhalb Jahre alt. Ihr Name steht mit schwarzem Edding auf 16 Kisten. Wie kann ein Lebewesen, das nicht mal 1 000 Tage alt ist, Material anhäufen, das auf 16 Kisten aufgeteilt werden muss?

Ich fürchte, dafür bin ich verantwortlich – und alle unsere Verwandten und Freunde, die – freundlich, wie sie sind – immer gerne eine Kleinigkeit für das Kind mitbringen. So ein winziges, entzückendes, buntes Plastikteil, das wiederum ein großes, freudestrahlendes Lächeln auf Martas Gesicht hervorruft und durch das der oder die Schenkende als Gegenleistung in leuchtende Kinderaugen blicken darf. Ich verstehe das. Allein das Kaufen von Kinderkram bereitet Freude. Wer geht nicht gerne in einen von diesen pastellfarbenen, nach Zuckerwatte und einem Hauch von Kleber duftenden Läden, in denen so viel niedlicher Krimskrams steht, dass man auch beim mehrmaligen Schlendern durch die Gänge immer wieder etwas Neues entdeckt.

Vor etwas mehr als zwei Jahren bin ich schon mal umgezogen. Damals mit dem knapp drei Monate alten Baby und an die 50 Kisten Ballast. Ich habe mir vorgenommen, dringend zu reduzieren. Zum einen mein persönliches Hab und Gut und zum anderen in Voraussicht auf die Produkte, die man für so ein Baby zu kaufen gedenkt. Ein Baby braucht doch eigentlich nichts außer etwas Kleidung, Nahrung und Liebe. Und natürlich ein Schnuffeltuch, eine Decke aus Bio-Merino-wole, einen TÜV-zertifizierten Autositz, der sich für längere Fahrten in Liegeposition stellen lässt. Wegen des Rückens. Wenn es nämlich

im Rücken zu Verspannungen kommt, dann schläft das Baby nicht und man muss zum Osteopathen. Rückblickend hat das Baby trotz seines Multifunktionssitzes in der Nacht kein Auge zugetan und auch das Handauflegen des Osteopathen hat nicht wirklich viel genutzt. »Da muss man eben durch«, höre ich meine Mutter sagen, »Babys schreien auch mal.« Das war früher schon so und hat sich bis heute nicht geändert. Warum aber haben wir heute solche Angst, etwas nicht perfekt oder gar falsch zu machen? Warum hat jeder das Gefühl, hilfreiche Tipps geben zu müssen und die eigene Wahrheit als alleinige Lösung zu verkaufen? War das früher auch schon so oder ist das ein Problem der heutigen Zeit? Ein Problem unserer Das-Gras-auf-der-anderen-Seite-ist-immer-grüner-Instagram-Generation?

Eigentlich bin ich nicht der Typ, der alles perfekt machen muss. Ich fühle mich wohl im gut organisierten kreativen Chaos, würde jede Netflix-Serie einer Yogastunde vorziehen und zum Kind bin ich gekommen wie die Jungfrau Maria. Na gut, Letzteres stimmt nicht ganz. Wir saßen aber mindestens so überrascht in unserer Küche wie Maria in ihrer Kammer, als es mittels Schwangerschaftstest zur Verkündung der Empfängnis kam.

Wie viel ist zu viel?

Ich bin der Überzeugung, ein Kind benötigt nicht viel, um glücklich zu sein und sich geborgen zu fühlen. Ein Mensch braucht nicht viel. Kreatives Chaos hin oder her, ich fühle mich auch wohler, seit ich nicht mehr so viel Ballast mit mir herumschleppe. Doch warum will es mir einfach nicht gelingen, meinen Besitzstand zu reduzieren? Von Wohnungswechsel zu Wohnungswechsel sammeln sich immer mehr Gegenstände an und ich weiß nicht, wie diese ganzen Sachen ihren Weg zu mir finden. In der gesamten Wohnung liegt Zeug herum und ich bin permanent mit Aufräumen und Hinterherräumen beschäftigt. Nie komme ich zur Ruhe und habe keine freie Minute, mich einfach hinzusetzen, da zu sein und den Moment zu genießen. Ich fühle mich gefangen in einem Perpetuum mobile, einem niemals enden wollenden Kreislauf aus Aufräumen, Putzen, Hinterherräumen, Essenkochen,

Spülen, Arbeiten. Und täglich grüßt das Chaos – am nächsten Morgen geht es genauso weiter.

»What you own, owns you« heißt ein minimalistischer Leitsatz. Ein vollgestopfter Raum belastet unsere Gedanken, weil das Chaos unsere Konzentration hindert und uns somit davon abhält, uns auf das Wesentliche zu fokussieren. Wenn ich es schon selbst nicht schaffe, wie soll ich einen reduzierten Lebensstil mit einem Kind realisieren? Ist es überhaupt möglich, minimalistisch mit Kindern zu leben? Minimalismus und Kind, das klingt erst mal konträr. Man stellt sich ein ungemütliches, kühles Zimmer mit weißen Wänden ohne Spielzeug vor. Alles akkurat angeordnet und fein sortiert. Ich möchte meinem Kind weder das Aufräumen nach der KonMari-Methode aufzwingen, noch will ich es zu einem Mini-Monk erziehen, mit Aufräumzwang und Chaosphobie. Im Leben läuft nicht immer alles geordnet, das muss Marta schließlich auch lernen. Ich möchte auch nicht, dass sich Marta später über ihre unglückliche Kindheit beschwert, in der der Weihnachtsmann mit einem leeren Sack den Schornstein hinunterplumpste.

Wir müssen nichts kaufen, um glücklich zu sein.

In einem Artikel lese ich: »Beim Minimalismus handelt es sich um eine Lebenseinstellung. Durch ihn versteht man den Unterschied zwischen Besitzen und Erleben. Wir müssen nichts kaufen, um glücklich zu sein. Stattdessen treffen wir sinnvolle Kaufentscheidungen und üben uns im bewussten Verzicht.« Um die Dinge, die wir nicht haben, brauchen wir uns auch nicht zu kümmern. Sie können nicht kaputtgehen, verursachen keine Kosten, brauchen keine Pflege. Letztlich spart man eine Menge Zeit, die man stattdessen für die wirklich wichtigen Dinge nutzen kann.

Mein Ziel ist es, die unnützen Dinge aus unserem Leben zu verbannen und dabei die Interessen und Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen, um letztlich mehr Zeit für die wichtigen Dinge und gemeinsame Erlebnisse zu haben. Ich will nicht zurückblicken und

denken, dass ich die schönsten Jahre vergeudet habe, weil ich dachte, ich müsste aufräumen und alles sauber halten.

In der Theorie klingt das alles ganz sinnvoll. Ich stimme diesen Worten durchaus zu. Doch die 80 Umzugskisten vor mir zeigen, dass es bei der Umsetzung noch Luft nach oben gibt. Neunzig Stufen – unsere neue Wohnung befindet sich im fünften Stock, Altbau, ohne Aufzug. Jede Kiste schmerzt in den Oberschenkeln, in den Armen, im Rücken. Ich habe von nun an 90 Stufen lang Zeit, mir darüber Gedanken zu machen, wie ich diesen Minimalismus, von dem alle sprechen, harmonisch in mein Leben und unseren Alltag integrieren kann.

Das und viele andere Sachen versuche ich herauszufinden, auf meiner kleinen Reise durch die verschiedenen Facetten des Minimalismus. Ich werde mit Psychologen, Intelligenzforschern, Neurologen und weiteren Spezialisten sprechen. Ich interviewe Reisende und hole mir den ein oder anderen Tipp von Minimalismus-Experten. In der Hoffnung, dass ich als Mutter mehr Zeit für die wichtigen Dinge habe und dass ich sie erkenne. Ich möchte meiner Tochter eine gute Basis für den Weg ins Größerwerden geben, sodass sie die Dinge wertschätzt und sich verantwortlich für die Welt fühlt, in der wir leben. Um das zu können, muss ich zunächst an mir selbst arbeiten und verstehen, wie die Industrie und unsere Konsumgesellschaft tickt. So kann ich es schaffen, mich abzugrenzen, ohne mich als Außenseiterin zu fühlen. Das ist jedenfalls der Plan.

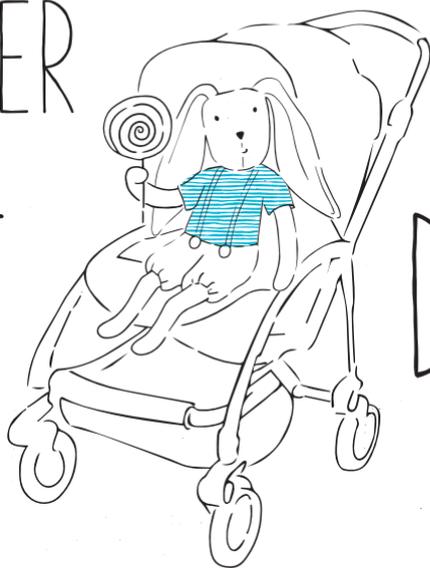
Kommen dir diese Vorsätze bekannt vor? Mein rechter Platz auf dieser spannenden Expedition ist noch frei und ich lade dich herzlich ein, mich dabei zu begleiten.

Bianca Schüb

WILLKOMMEN

IN DER

WELT



DES

KONSUMS

Beim genaueren Hinschauen beginnt der ganze Wahnsinn bereits vor der Geburt. Während ich selbst immer schwerer werde und aufgehe wie ein Hefekloß, wird mein Portemonnaie stetig leichter und schrumpft wie eine eingetrocknete Rosine. Ursache dafür sind die vielen vermeintlich wichtigen Dinge, die vor einer Geburt gekauft werden sollten.

Ich vertreibe mir die freie Zeit in den letzten Monaten und Wochen der Schwangerschaft in diversen Vorbereitungs- und Erste-Hilfe-am-Kind-Kursen. Dort kann ich mich mit anderen Mit-30er-Müttern über vorgeburtliche Einkaufslisten austauschen und erfahre am Rande noch, welcher Autositz am sichersten und welches Babyphone am besten ist. Kostenlose Zusatzinfo: Ab der 36. Schwangerschaftswoche darf man keinen Zucker mehr essen. Der verklebt nämlich irgendwelche Rezeptoren am Muttermund, dadurch kann er sich nicht öffnen und das Kind flutscht nicht mehr so gut heraus. So in etwa kann man sich das vorstellen.

Diese Information versuche ich in meinem Hirn zu verarbeiten, doch mein Körper ignoriert sie und stopft weiterhin das tägliche Stück Käsekuchen in sich hinein. Bei Instagram sehe ich, dass es zum Lifestyle der modernen Mutter gehört, ein skandinavisch angehauchtes Babyzimmer zu haben. Eine gelungene Mischung aus den Kontrasten Schwarz und Weiß sowie ein Hauch von Pastell sind das Geheimnis. Farben, die jedes Neugeborene glücklich machen. Die entsprechenden Marken werden stets markiert, sodass es nicht schwerfällt, mit ein bis zwei Klicks diese hyggelige Einrichtung zu kopieren.

Zum Glück hat die sogenannte »Baby-Shower-Party« aus Übersee mittlerweile auch Einzug in Europa gefunden. Dank ihr hat die Schwangere von heute bereits vor der Geburt die Möglichkeit, sich ausgiebig beschenken zu lassen und dabei den eigenen Geldbeutel zu schonen. Hier handelt es sich um eine aufwendig inszenierte Geburtsvorbereitungsparty, bei der man Zuckertörtchen mit den besten Freundinnen isst und das ungeborene Baby zelebriert. Erwachsene Frauen basteln zusammen Torten aus Windeln und essen Babybrei aus Biogemüse. Die Schwangere steht mit ihrer zart rosafarbenen Schärpe,

wie man sie von Misswahlen kennt, im absoluten Mittelpunkt. Es gibt Cupcakes, frisch gemixte Kiwi-Wonder-Smoothies und natürlich viele, viele Geschenke.

Wem das noch nicht reicht, der macht eine Fötus-Party. Definition bei Wikipedia: »Fötus-Partys können in den Räumen von Gynäkologie-Praxen stattfinden oder auch privat, wenn die Beteiligten entsprechende Technik herangeschafft haben, um die Föten der anwesenden schwangeren Frauen zu betrachten. Genutzt wird in der Regel 3D- oder 4D-Ultraschall; Firmen bieten Pakete für Interessenten ab 250 Euro an.« Das Phänomen kommt, man kann es fast ahnen, aus den USA.

Bei einem Stück Käsekuchen beschließe ich, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und erst mal abzuwarten, bis mein Kind überhaupt da ist. Ein Kinderzimmer lässt unsere kleine Mietwohnung ohnehin nicht zu und das Durcharbeiten der Produktpalette rund um die Themen Wickeln und Spaziergehen sind zunächst erst mal ausreichend.

Kinderwagen – der Ferrari des kleinen Mannes

Da stehe ich nun vor dem einen aller Geschäfte. Es liegt, beinahe versteckt, in einer unscheinbaren Seitenstraße. Nebenan Frankfurts größte Konsummeile, die Zeil. Bisher habe ich immer einen großen Bogen um diesen Palast aller Elterträume gemacht. Aber heute hat auch meine Stunde geschlagen, das Tor öffnet sich: Zum ersten Mal betrete ich das riesige Baby-Einkaufs-Wunderland. Ich gehe durch den Gang, vorbei an Straplern, Lätzchen und anderen winzig kleinen Produkten, von denen ich nicht weiß, wofür man sie genau benötigt. Am Ende des Gangs stehe ich vor einer riesigen Auswahl an Kinderwagen. Das Ziel meines Ausflugs!

Ich kenne mich nicht wirklich aus. Ich weiß nur, dass jede zweite Mutter mit diesem einen Modell, auf dem ein weißer Kreis prangt, durch die Parks und Straßen flaniert. Ich werde quasi verfolgt von diesem Hipsterschlitten, seit ich mich damit auseinandersetze. Der trendige Name dieses Wagens heißt übersetzt »Schreckgespenst« – und das ist nicht einmal das Kurioseste an dem Produkt. Der wendige »Hui Buh« hat sich zum Statussymbol junger, modebewusster Eltern entwickelt, nachdem die rothaarige Anwältin aus »Sex and the City« einmal damit über den Broadway gestöckelt ist. Kostenfaktor: 1 079 Euro – ganz ohne Zubehör.

Es ist mir egal, welcher Wagen es wird, nur dieser sicher nicht. Das habe ich mir geschworen. Verzweifelt suche ich nach einer Verkäuferin. Ich habe absolut keine Ahnung, auf was man beim Kauf eines Kinderwagens achten sollte. Ist die Höhe wichtig? Das habe ich jedenfalls mal gehört, wegen des CO₂-Ausstoßes der Autos. Macht man vielleicht sogar eine Probefahrt?

Es gibt nur zwei Verkäuferinnen und die sind bereits seit längerer Zeit im Gespräch mit sich umarmenden, baldigen Eltern. Ein flaues Gefühl durchwandert meinen Magen. Ich bin ganz alleine hier, sichtbar

schwanger, was sollen die anderen von mir denken? Ich bemerke mitleidige Blicke von der Seite. Am liebsten würde ich rufen: »Ich bin nicht alleinerziehend und ich weiß auch, wer der Vater ist!« Wut steigt in mir hoch: Wieso muss ich das hier mal wieder allein erledigen? Ich habe bereits vom Autositz bis zur Wickelkommode alles organisiert. Ich dachte, Kinderwagenkaufen sei ein Männerthema. Je länger ich warten muss, desto zorniger werde ich.

»Kann ich Ihnen weiterhelfen?«, höre ich eine Stimme aus dem Hintergrund – und endlich kommt Licht in den dunklen Dschungel der Säuglingskutschen. Eine halbe Stunde später bin ich noch unsicherer als vorher. Die Höhe des Kinderwagens ist aufgrund der Feinstaubbelastung tatsächlich nicht außer Acht zu lassen. Außerdem muss man abwägen, ob man sich beim Joggingkurs »Fit mit Baby« anmelden möchte oder ob man häufig U-Bahn fahren wird. Für beide Tätigkeiten sind unterschiedliche Modelle sinnvoll. Für Letztere eignet sich aufgrund der Maße nur ein einziger Wagen, der durch den schmalen Einstieg der alten Frankfurter U-Bahn passt. Unzählige Argumente später verlasse ich die luftballonleichte Babywelt mit einem Stein im Magen und einem »Hui-Buh«-Prospekt in der Hand.

Als kleine Hilfestellung bei der Auswahl hier meine Erfahrungen beim Kinderwagenkauf:

- Er muss nicht neu sein. Gebraucht kostet der vierrädrige Untersatz gerade mal die Hälfte – meist inklusive Zubehör. So wird die Umwelt geschont und gleichzeitig noch das Portemonnaie.
- Vorsicht vor Designentscheidungen: Nicht jeder Wagen, der gut aussieht, ist auch gut.
- Es muss kein teures Modell sein. Die meisten Kinderwagen haben eine Lebensdauer, die für mehrere Kinder ausreicht. Die Qualität ist entscheidend.
- Ein Wagen reicht aus. Ein Modell zum Spazieren, ein Wagen zum Joggen, ein Anhänger zum Radfahren und für später dann der Buggy. In diese Falle tappen viele junge Mütter. Es ist jedoch völlig unnötig, so viel Geld für ein Modell auszugeben, das am Ende nur wenige Male benutzt wird. Den Anhänger für die einmalige Fahr-

radtour kann man sich im Übrigen über Apps wie »sharely« problemlos und günstig ausleihen.

Rückblickend kann ich sogar sagen, dass ich keinen Kinderwagen gebraucht hätte. Viele Babys sind am liebsten in der Trage. Auch für mich war es immer stressfreier, das Tragetuch umzuwickeln, als den Kinderwagen durch den Hausflur zu schleppen, alles einzuladen und vor jeder Bahn oder Treppe einen Passanten zu fragen, ob er mir behilflich sein könnte. Kleinere Einkäufe lassen sich sehr viel entspannter erledigen, wenn man keinen breiten Kinderwagen durch schmale Gänge schieben muss. Viele Buggys sind bereits für Kinder ab fünf Monaten geeignet, sie lassen sich komplett zusammenklappen, sind weniger sperrig und für kurze Spaziergänge oder den Mittagsschlaf draußen optimal geeignet. Außerdem kann ich jede Treppe damit alleine erklimmen und ein guter Buggy kostet lediglich einen Bruchteil von dem, was ein Kinderwagen kostet – und das bei einer viel längeren Nutzungsdauer.

Aber vielleicht sind die Gegebenheiten bei dir ganz anders? Hier die Möglichkeiten, einen Säugling von A nach B zu bringen:

Der Kombi-Kinderwagen: Dieses Gestell hat mehrere Kombinationsmöglichkeiten und kann daher ab der Geburt bis zum Kindergartenalter genutzt werden. Er besteht aus einer Wanne oder Tragetasche und für später einer Sitzeinheit zum Umbauen. Mit einem Adapter kann man auch den Autositz auf das Gestell stecken. Es empfiehlt sich, darauf zu achten, dass sich der Sitz in beide Blickrichtungen verstellen lässt und dass der Schieber höhenverstellbar ist.

Bist du eine Stadtmama? Wenn du keine langen Waldwanderungen machst und eher in der Stadt auf Asphalt unterwegs bist, sind Hartgummiräder wichtig. Achte zudem auf schwenkbare Vorderräder.

Du gehst gerne über Stock und Stein? Dann benötigst du eher große, mit Luft gefüllten Reifen. Diese federn zusätzlich. Allerdings sind sie nicht so wendig.

Du bist sehr sportlich? Dafür gibt es sogenannte Jogger.