

„Schön, sich von Vergangenenem zu befreien“

Weniger ist mehr: Wie die Aktivistin Jasmin Mittag durch einen minimalistischen Lebensstil zu mehr Sinn im Leben fand

Von Jutta Rinas

Ein Schlüsselmoment war der Tag, an dem Jasmin Mittag nach dem Ende einer Liebesbeziehung in ihre neue Einzimmerwohnung ziehen wollte – und dafür ganz schlicht Umzugskisten packte. „Ich dachte, ich besitze eigentlich gar nichts“, sagt die hannoversche Aktivistin, die seit mittlerweile fünf Jahren in Hannover einen Stammtisch zum Thema Minimalismus organisiert. Am Ende stellte sich die Sache mit der weitgehenden Besitzlosigkeit aber als Schimäre heraus: „Am Ende“, sagt Mittag, „war ein ganzer Umzugswagen mit meinen Sachen voll.“ Das Erstaunen über diese Erkenntnis ist ihr selbst heute – nach mehr als sieben Jahren – noch anzumerken.

Dabei fehlten der heute 42-Jährigen zu diesem Zeitpunkt zum Leben in der neuen Wohnung sogar noch einige, unbestreitbar wichtige Dinge: ein Sofa beispielsweise, eine Waschmaschine und Küchenutensilien. Dass sie mithilfe von Gesuchen nach Möbeln und Hausrat in den sozialen Netzwerken innerhalb von 24 Stunden all dies organisiert bekam und Leute ihr die Sachen sogar vorbeibrachten – „fro, sie los zu sein“ –, gab den letzten Anstoß, sich intensiver mit Fragen bewussten Konsums und Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens hatte sich Mittag schon früher gestellt. Nach einem Literatur- und Geschichtsstudium hatte sie hauptsächlich im Bereich Marketing und Werbung gearbeitet, in Jobs mit gutem Gehalt zwar, aber auch mit 60-Stunden-Wochen und Arbeitseinsatz auch nach Feierabend, am Wochenende, in den Ferien, manchmal sogar bei Krankheit. Häufig wechselte sie den Job, um voranzukom-



Künstlerin, Aktivistin, Minimalistin: Jasmin Mittag genießt es, in der Natur zu sein.

FOTO: SAMANTHA FRANSON

mal nur mit dem Reduzieren von Besitztümern verbunden wird. Es gehe ihr aber nicht nur darum, möglichst wenig Dinge zu besitzen, sagt die Frau mit dem markanten, blonden Pagenkopf. Man könne auch von 50 Dingen abhängig sein. „Es geht darum, sich darauf zu konzentrieren, was wesentlich ist, und sich auf dieser Grundlage neu kennenzulernen“, sagt sie.

Die Folge: Mittag arbeitet mittlerweile freiberuflich als Künstlerin, Projektleiterin, Aktivistin. Sie organisiert in Hannover beispielsweise Projekte wie „The one thing“. Die Idee: Überall auf der Welt nennen ihr Menschen ihren wichtigsten Gegenstand, die eine Sache, ohne die sie nicht leben können. Mittag fotografiert sie, stellt sie mitsamt Gegenstand aus. In Hannover hat sie mit diesem Projekt im Neuen Rathaus 2020 eine Ausstellung gehabt. Nur einer habe „Smartphone“ als sein liebstes Ding genannt, sagt Mittag. Das finde sie angesichts des Handykonsums vieler Menschen interessant. Was wäre ihr Lieblingsgegenstand – und warum? „Mein Fahrrad“, sagt die 42-Jährige fröhlich. „Ich komme im eigenen Tempo voran und bin auf nichts und niemanden angewiesen.“ Überhaupt ist sie gern und oft draußen, geht

zum Beispiel häufig in der Eilenriede spazieren, laufen, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Im

Internet betreibt sie zudem die Kampagne „Minimalismus jetzt!“. In einem Forum können Teilnehmer

auflisten, was sie ausgemustert haben, und sich so gegenseitig motivieren. Es gibt Podcasts und Sch-

lenges. So hat Mittag in einem Selbstversuch in ihrem Projekt „100 Tage – 100 Dinge“ bis auf ihre Einrichtung alle Gegenstände aus ihrem Alltag in den Keller gepackt – und sich 100 Tage jeden Tag erlaubt, eine Sache zurückzuholen. „Früher habe ich Produkte vermittelt, heute sind es Themen“, sagt sie schlicht. Sie kann davon offenbar gut leben.

Auch in ihrem eigenen Leben hat die Tochter eines Physiotherapeuten gründlich ausgemistet, drei Viertel ihrer Bücher beispielsweise verschenkt. Mittag hat ihr Mobiliar gründlich reduziert: ein Bett, ein Schreibtisch, Kleiderschrank, zwei Regale, so beschreibt sie ihr einziges Zimmer: Wohn-, Arbeits- und Schlafzimmer zugleich. Einen Fernseher gibt es nicht, nicht nur, weil sie kein Fan von Unterhaltungsfernsehen ist. Sie will sich auch nicht mehr von Nachrichten überfluten lassen: „Wenn's wichtig ist, bekomme ich es über die sozialen Medien mit.“ Ihr Geschirr hat sie konsequent auf jeweils zwei Teile reduziert. Kleider kauft sie weitgehend in den Farben Schwarz, Weiß, Grau und Rot, weil ihre gesamte Garderobe dann unkompliziert zu kombinieren ist. Auch ein nachhaltiges Leben ist ihr wichtig. Sie vermeidet Plastik, sucht Dinge wiederzuverwerten.

Sie hat sogar alte Liebesbriefe zu einem Kunstwerk verarbeitet. Ist es nicht manchmal schwer, lieb gewonnene Gegenstände wegzugehen, Dinge, an denen möglicherweise viele Erinnerungen hängen? Es sei auch schön, sich von Vergangenenem zu befreien – und anderen gleichzeitig mit einem Geschenk eine Freude zu machen, sagt Mittag. Mit einem früheren Partner habe sie in einem Haus gelebt, jetzt in ihrer kleinen Wohnung geht es so viel weniger aufzuräumen, so viel weniger Hausarbeit, schwärmt sie. Macht es ihr keine Angst, ihre berufliche Sicherheit aufzugeben zu haben? Sie sei kein Mensch, dem Sicherheit viel bedeute. Einen Familienwunsch habe sie nicht, auch keinen Kinderwunsch. Warum? Vielleicht hat die Antwort darauf etwas mit ihrer eigenen Familie zu tun. Jasmin Mittag hat selbst vier Geschwister, die jüngste Schwester sei gerade einmal 18. „Meine jüngeren Geschwister sind so etwas wie Kinder für mich.“

Gibt es noch mehr Gründe für ihre Begeisterung für einen minimalistischen Lebensstil, die in der Familie liegen? Ihre Eltern seien sehr ordentlich gewesen, sagt Jasmin Mittag. Sie sei eher der chaotische Typ und habe gefordert, durch den Minimalismus etwas ordentlicher zu werden. Mittag hat in vieler Hinsicht mit ihrer neuen Lebensweise offenbar ihr Glück gefunden, aber diese eine Hoffnung hat sich nicht erfüllt. „Man kann auch mit wenigen Dingen Chaos produzieren“, sagt Mittag – und lacht.

Aussortieren – aber wie? Fünf Tipps von Jasmin Mittag

■ **Bewusster Konsum:** Minimalismus beginnt mit bewusstem Konsum. Vor dem Kauf von Dingen sollte man sich drei Fragen stellen: 1. Brauche ich das wirklich? 2. Kann ich das Gewünschte woanders herbekommen, als es neu zu kaufen? 3. Wen und was unterstütze ich mit meinem Kauf? Minimalisten und Minimalistinnen achten darauf, möglichst nachhaltig einzukaufen. Spontankäufe sollten vermieden werden.

■ **Aussortieren und loswerden:** Die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo empfiehlt, das Aussortieren bei Kleidung und Unterhaltungsmedien wie Büchern und Tonträgern anzufangen. Nach ihrer Methode sammelt man alle Gegenstände einer Kategorie zusammen, nimmt jedes

Teil einzeln in die Hand und fragt sich: „Bringt es mir Freude?“ Wenn nicht, kann es aussortiert werden. Gut Erhaltenes kann auf dem Flohmarkt oder im Internet verkauft oder im Sozialkaufhaus abgegeben werden. In Hannover gibt es zudem über 40 Bücherschränke, in die man ausrangierte Bücher hineinstellen kann.

■ **Kleiderschrank:** Eine repräsentative Studie von Greenpeace hat ermittelt, dass die Deutschen 40 Prozent ihrer Kleidung nie oder sehr selten tragen. Wer herausfinden will, welche Kleidungsstücke das sind, kann beispielsweise alle Teile auf einen umgedrehten Bügel hängen. Alles, was nach spätestens einem Jahr immer noch auf dem Bügel hängt und entsprechend nicht getragen wurde, kann

weg. Kleidung lässt sich gut auf Tauschmärkten oder im Freundeskreis weitergeben. Langfristig hilft es, sich auf wenige Farben bei der Garderobe zu beschränken. Klassische Stücke in gedeckten Farben können gut mit Accessoires, die Farbakte setzen, kombiniert werden.

■ **Digitale Achtsamkeit:** Wir befinden uns seit der Jahrtausendwende mitten in der digitalen Revolution. Heutzutage nutzen wir digitale Medien so viel wie nie zuvor. Besonders soziale Netzwerke und Messenger-Dienste binden unsere Aufmerksamkeit. Um diese Aufmerksamkeit zu reduzieren, hilft es, Push-Nachrichten am Handy auszustellen und sich bildschirmfreie Zeiten und Zonen – wie etwa das Schlafzimmer

in der Wohnung – einzurichten. Mit speziellen Apps kann man seine Handynutzung kontrollieren und gewonnene Zeit zum Beispiel für einen Spaziergang in der Natur nutzen.

■ **Ernährung:** In unserer Gesellschaft haben wir vielfach den Bezug zur Herkunft von Lebensmitteln verloren. Wer regional und saisonal einkaufen will, kann das auf Wochenmärkten machen. Mit einem mitgebrachten Einkaufsbeutel lassen sich dort auch gut Plastikverpackungen vermeiden. Wert auf fair gehandelte Produkte zu legen und auf tierische Produkte zu verzichten hilft, den eigenen CO₂-Fußabdruck zu verringern und gegen die Ausbeutung von Menschen, Umwelt und Tieren anzugehen.

NACHGEFRAGT

„Die Fähigkeit loszulassen ist die Voraussetzung, sterben zu lernen“

Der Philosoph Jürgen Manemann ist überzeugt, dass der Abschied von Besitz zu mehr Glück verhilft. Ein Gespräch über Verzicht und Selbstverwirklichung und die Frage, was ein minimalistisches Leben mit einem besseren Tod zu tun haben kann.

Prof. Manemann, macht Besitz loslassen tatsächlich glücklich?
Zunächst möchte ich sagen: Wir alle brauchen Brot zum Leben, aber wir leben nicht vom Brot allein. Es geht darum, sich von den Gegenständen zu trennen, die uns am Leben hindern. Glücksmomente haben häufig gerade mit Erlebnissen, aber auch mit Objekten zu tun, die uns nicht sind. Denken Sie an einen Sonnenanfang. Je mehr wir besitzen, umso mehr verschließt sich unser Blick dafür. Glücksmomente können sich in unserem Leben einstellen, wenn wir offen sind für anderes: andere Menschen, nicht menschliche Lebewesen, Natur ...

Welche Formen von Minimalismus gibt es überhaupt?

Zur Person



Jürgen Manemann, 56, leitet seit 2009 das Forschungsinstitut für Philosophie Hannover

Minimalismus ist keine Doktrin. Und so gibt es verschiedene, ja sogar sich widersprechende Formen. Etwas überpointiert formuliert: Es gibt einen Minimalismus als anti-kapitalistische Kraft. Hier geht es darum, miteinander Gaben zu tauschen, statt Waren zu kaufen. So sollen neue Wirtschaftsbeziehungen möglich werden. Daneben

(FiPH), das 1988 durch den damaligen katholischen Bischof von Hildesheim, Josef Hoyerer, begründet wurde. Der gebürtige Emsländer studierte Theologie in Münster und lehrte Christliche Weltanschauung, Religions- und Kulturtheorie an der Uni Erfurt. Er beschäftigt sich unter anderem mit Umweltphilosophie, Medizinethik sowie Demokratietheorien. Im Auftrag des Bistums Hildesheim hat er gemeinsam mit Marvin Dreiwes, Ana Honnacker und Julia Rügger am FiPH das Papier „Corona. Antworten auf eine kulturelle Herausforderung“ erarbeitet, das auf der Website www.fiph.de veröffentlicht ist.

steht ein Minimalismus, der durchaus als neoliberaler Lifestyle klassifiziert werden kann. Ich trenne mich von Besitz, um mich mehr auf mich und auf meine Bedürfnisse zu konzentrieren. Ich verzichte auf eine Ansammlung von Gegenständen, spare Zeit und Geld und kann mir dafür eine lange Reise mit dem Fahrrad in ferne Länder leisten.

Warum liegen diese Bewegungen im Trend? Oder anders gefragt: Welche Rolle spielen Besitz und Konsumzwang in unserer Gesellschaft?

Konsumzwang bedeutet, immer weiter und immer mehr zu verbrauchen. Angesichts der Klimakrise suchen jedoch immer mehr Menschen nach Lebensformen, die helfen, den Wahn des Immerweiter und Immer-mehr zu durchbrechen. Hier ist Minimalismus sehr hilfreich. Er sensibilisiert für die Probleme des Habens und öffnet für die Horizonte des Seins. Menschen beginnen zu fragen, welche Bedeutung ein Gegenstand für sie wirklich hat. Sehe ich in dem Bild an der Wand nur das Kapital? Oder hat es für mich eine echte Bedeutung, erinnert es mich an eine besondere Begebenheit in meinem Leben oder erschließt es mir eine andere Lebensdimension? Weniger Besitz bedeutet mehr innere Freiheit – eine Voraussetzung, um Alternativen zum Status quo zu denken und zu leben.

Würden Sie sich selbst als einen Minimalisten bezeichnen?

Nein, das nicht. Aber ich begreife den Minimalismus als permanente Anfrage an mein Leben. Besitze ich tatsächlich so wenig wie nötig, ist eine Frage, die mich in meinem Handeln stetig begleitet.

Wie wirkt sich das Aussortieren von Gegenständen auf meine innere Verfassung aus? Sie bringen an dieser Stelle häufig eine Art neuer Gelassenheit ins Spiel. Was verstehen Sie darunter?

Statt Selbstoptimierung brauchen wir echte Selbstverwirklichung. Wer sich selbst optimiert, macht sich zum Objekt seiner Handlungen, verfehlt sein Selbst. Selbstverwirklichung ist etwas anderes. Dazu benötigt der Mensch die Haltung der Gelassenheit. Zur Gelassenheit gehört das Loslassenkönnen. Den Besitz loslassen, der eine Person in Besitz nimmt, ermöglicht einer Person, das Selbst zu entdecken. Im Anschluss an den Literaturwissenschaftler Thomas Sträss-

le unterscheidet ich folgende Dimensionen der Gelassenheit: das Ablassen, Zulassen und das Überlassen. Ablassen heißt, von dem ablassen, was ich nicht will. Zulassen heißt, andere Menschen in ihren Eigenheiten zu respektieren. Überlassen bedeutet, sich auf andere verlassen zu können.

Ihre Vorstellungen von den Vorzügen des Loslassens gehen sehr weit. Eine These ist: Wenn wir das Loslassen lernen, lernen wir auch zu sterben. Was meinen Sie damit?
Das Harten ist ein Zeichen dafür, dass wir nicht begriffen haben, dass wir sterben müssen. Wer begriffen hat, dass die eigene Zeit befristet ist, wird nicht unendlich anhäufen und sich auch nicht überversichern. Loslassen ist eine Übung ins Loslassenkönnen. Die Fähigkeit loszulassen ist die Voraussetzung dafür, sterben zu lernen. Wer diese Prozesse in sein Leben integriert, dem wird zuteil, was Leben heißen kann.

Interview: Jutta Rinas