

Joshua Fields Millburn | Ryan Nicodemus

MINIMALISMUS

– Der neue Leicht-Sinn –

GU

INHALT

Vorwort	4
Unser Weg	10
Sind Sie glücklich?	11
Ein Schwelbrand	13
Welche Anker bremsen uns?	22
Den Minimalismus entdecken	29
Den Minimalismus leben	35
Gesundheit	42
Was Gesundsein bedeutet	43
Was Sie Ihrem Körper zuführen	48
Was Sie mit Ihrem Körper anstellen	59
Beziehungen	66
Was Beziehungen bedeuten	67
Weiterentwicklung von Beziehungen	78
Leidenschaften	92
Warum Leidenschaften so wichtig sind	93
Den Anker »Identität« lösen	103
Den Anker »Status« lösen	105
Den Anker »Sicherheit« lösen	108
Den Anker »Geld« lösen	110
Ihre Leidenschaft entdecken	119

Weiterentwicklung	124
Der Sinn des Lebens	125
Konsequentes Handeln	130
Soziales Engagement	132
Was Engagement bedeutet	133
Zwei Arten positive Erlebnisse	139
Zusammenschluss	146
Welcher Wert ist der wichtigste?	147
Vom neuen Leicht-Sinn	153
Über »The Minimalists«	158
Impressum	160

VORWORT

Ein beliebtes Allheilmittel, das sich viele Menschen selbst verordnen, heißt Konformität. Nicht glücklich? Kauf dies. Kauf das. Kauf irgendwas. Tu es den Mächtigen, Reichen und Schönen gleich. Denn was die können, kannst du auch. Oder?

Das ist ganz offensichtlich der falsche Weg. Wir alle wissen das, und dennoch versuchen wir es immer und immer wieder. Tag für Tag. Wir versuchen, Schritt zu halten, uns mit anderen zu messen, die gesellschaftlichen Erwartungen zu erfüllen. Wir setzen uns selbst unter den immensen Druck, nicht wir selbst, sondern etwas – oder jemand – anderes zu sein.

HIN ZUM MINIMALISMUS

Heute sind die Menschen gestresster denn je. Auf uns lastet mehr Druck als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Wir sehen sie im Fernsehen: die spindeldürren Models und die kantigen Kerle mit dem Stempel »sexiest men alive«. So hat man vermeintlich auszusehen. Wir hören es im Radio: Geschichten über egozentrische, zügellose Rapper mit dicken Autos oder über die Champagnerorgien von Popstars und ihren verantwortungslosen Lebensstil. So hat unser Konsumverhalten vermeintlich auszusehen. Wir bekommen ihn am Arbeitsplatz mit: den Klatsch und Tratsch der Kollegen über alles und jeden und, Gott behüte, über uns. So haben wir uns vermeintlich zu verhalten. Wenn man das höchste Haus in der Stadt haben will, muss man alle anderen Häuser abreißen.

Der Druck lastet von allen Seiten auf uns. Oder nicht?

In Wahrheit ist der ganze Druck, den wir spüren, hausgemacht. Natürlich wird er durch äußere Faktoren mit beeinflusst, aber das bedeutet nicht, dass wir ihm auch nachgeben müssen. Wir müssen uns diesen Einflüssen nicht unterwerfen. Denn selbst, wenn Sie so sein könnten wie die Mächtigen, Reichen und Schönen: Es würde Sie nicht glücklich machen. Glück kommt von innen, es entsteht in Ihnen selbst und aus einem sinnerfüllten Leben heraus. Und genau diese Tatsache möchte Ihnen dieses Buch näherbringen.

ÜBER THE MINIMALISTS

Dieses Buch handelt in erster Linie von Ihnen und davon, wie Sie einen neuen Leicht-Sinn in Ihrem Leben finden. Doch zuvor möchten wir uns gern kurz vorstellen.

Wir sind Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus, zwei Mittdreißiger, die unter TheMinimalists.com – unserer Website mit über vier Millionen Lesern – Essays über ein sinnerfülltes Leben ohne unnötigen Ballast schreiben. Unsere Geschichte war Thema in der Today Show, im Wall Street Journal, in der New York Times, in USA Today, Forbes, im Time Magazine und im People Magazine, um nur einige zu nennen. Wir beide verfügen über umfangreiche Erfahrung in der Führung großer Teams in amerikanischen Unternehmen sowie im Coaching und in der Förderung Hunderter von Mitarbeitern, damit sich diese als Individuum weiterentwickeln und besser in ihr soziales Umfeld einbringen können.

Wir lebten einst als glückliche junge berufstätige Männer in Dayton, Ohio. Doch wir waren nicht wirklich glücklich. Eigentlich waren wir es ganz und gar nicht. Gut, mit Ende zwanzig waren wir beste Freunde, hatten beide tolle Jobs mit einem sechsstelligen Jahreseinkommen, schicke Autos, große Häuser, trugen teure Kleidung – Überfluss in Hülle und Fülle.

Doch trotz all dieser materiellen Dinge wussten wir, dass wir nicht zufrieden waren mit unserem Leben. Es erfüllte uns nicht. Wir erkannten, dass eine Arbeitswoche mit 70 oder 80 Stunden und ständiges Kaufen von noch mehr unnötigen Dingen diese Leere nicht füllen konnten. Stattdessen wurde sie immer größer. Also übernahmen wir wieder die Kontrolle über unser Leben. Dabei halfen uns die Grundsätze des Minimalismus, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

ÜBER DIESES BUCH

An diesem Buch haben wir sehr lange gearbeitet. Es wurde 2010 konzipiert und im März 2011 fertiggestellt: ein 300-Seiten-Ratgeber mit dem Titel »Minimalism in 21 Days« (»Minimalismus in 21 Tagen«). Ein 300 Seiten schweres Buch mit einer Anleitung zum Minimalismus? Das erschien uns widersinnig. 300 Seiten – und das ausgerechnet in einem Buch über ein Thema, bei dem es darum geht, Überflüssiges im Leben zu reduzieren? Die Ironie darin war unverkennbar.

Es war zweifelsohne ein gutes Buch – weitaus besser als das Geschwafel, das man oft im Internet findet. Aber da wir es nicht als hervorragendes Buch empfanden und es ihm an der nötigen Kürze fehlte, taten wir, was jeder verantwortungsvolle Autor getan hätte: Wir verwarfen das gesamte Manuskript, veröffentlichten eine verschlankte Version von »Minimalism in 21 Days« auf unserer Website (www.minimalists.com/21days, in Englisch) und begannen wieder ganz von vorn. Es war nicht einfach, aber das schien uns der einzig wahre Weg, um ein wirklich sinnvolles Buch herausbringen zu können.

Es erschien 2011 als englischsprachige Erstausgabe bei Asymmetrical Press unter dem Titel »Minimalism. Live a Meaningful Life«. In den fünf Jahren seit der Veröffentlichung des Buches hat sich vieles getan und wir haben einiges dazugelernt.

In der Zwischenzeit haben wir die englische Erstausgabe überarbeitet, das Ergebnis ist die aktuelle Zweitauflage, die nun auch erstmals auf Deutsch erhältlich ist.

Beim erneuten Lesen der Erstausgabe waren wir überrascht, wie gut sich die Grundsätze unseres Buches behauptet haben. Bei jeder Veranstaltung, in jedem Interview und in fast allen Gesprächen mit unseren Lesern und Leserinnen kommen wir immer wieder auf die fünf Werte zurück, die wir in diesem Buch erläutern. Die Zweitausgabe befasst sich weniger mit den vergangenen fünf Jahren (unsere Memoiren »Everything That Remains« und unsere Essaysammlung »Essential«, beide auf Englisch erhältlich, geben da einen weitaus besseren Einblick), sondern geht ausführlicher auf die besagten fünf Werte ein.

Auf unserer Website finden Sie einen kostenlosen Ratgeber für Einsteiger sowie regelmäßig neue Essays, die sich eingehend mit dem Thema Minimalismus befassen und praktische Mittel und Wege für ein einfaches Leben mit Leicht-Sinn aufzeigen (alle Texte auf Englisch). Auch dieses Buch ist als praktische Hilfe gedacht. Schließlich wollen wir Ihre Zeit nicht vergeuden. Die Zutaten dieses Buches sollen Ihnen als Grundrezept für ein bewusstes Leben dienen. Natürlich können Sie dieses Rezept ganz nach Ihrem Geschmack und an Ihren Lebensstil anpassen. Dieses Buch lässt sich gut in ein bis zwei Tagen durchlesen. Damit aber sein Inhalt besser verarbeitet werden kann, ist es in sieben mundgerechte Stücke aufgeteilt. Am besten lesen Sie täglich ein Kapitel – über eine Woche lang.

FÜNF WERTE - UND DIES GANZ PRAKTISCH

Dieses Buch unterscheidet sich von den Inhalten auf unserer Website und denen unserer anderen Bücher. Auf unserer Website dokumentieren wir unseren Weg zum Minimalismus und unsere stetige Weiterentwicklung durch vielfältige Selbstversu-

che. In diesem Buch betrachten wir den Minimalismus von einer anderen Warte aus und erläutern ausführlich die fünf Werte für ein sinnerfülltes Leben. Es liefert auch Einblicke in unser eigenes Leben, darunter die schmerzlichen Erlebnisse, die uns zum Minimalismus brachten.

Das Buch soll Ihnen helfen, über Ihr Leben und Ihre Lebensweise nachzudenken. Es soll Sie zum Nachdenken und zur Selbstreflexion anregen, damit Sie Ihr altes Leben hinter sich lassen und den Weg in ein neues Leben beschreiten können. Sie sollen erkennen, dass Sie sich ändern und zu dem Menschen werden können, der Sie wirklich sein wollen: ein besserer Mensch, der Leidenschaft, Liebe, Mitgefühl, Disziplin und Glück empfindet und aufbringt. Den größten Nutzen aus diesem Buch ziehen Sie, wenn Sie folgende drei Dinge beherzigen.

Mehrmals lesen

Das erste Lesen dient quasi als Vorlauf, aber erneutes Lesen der für Sie wichtigsten Abschnitte wird Ihren Wunsch verstärken, Ihr Leben aktiv zu verändern.

Notizen machen

Dieses Buch ist kein theoretisches Dokument. Wir möchten, dass Sie so viel wie möglich von seinen Kapiteln profitieren. Das bedeutet: Machen Sie sich ausführliche Notizen, markieren Sie bestimmte Passagen und erstellen Sie Listen, um sich selbst besser zu verstehen.

Aktiv werden

Das ist der wichtigste Schritt. Wenn Sie dieses Buch lesen, aber das Gelernte nicht umsetzen, verschwenden Sie Ihre Zeit. Es ist in Ordnung, zum Einstieg erst einmal alle Informationen zu

sammeln, aber nur aktives Handeln wird Ihr Leben verändern. Sie müssen beim Lesen der Kapitel nicht gleich Ihr komplettes Leben umkrempeln, aber Sie sollten kleinere Anpassungen vornehmen, die im Laufe der Zeit große Veränderungen bewirken. Betrachten Sie dieses Buch als Ratgeber. Als die Minimalisten, die wir sind, beginnen wir bei den materiellen Gütern. Nachdem wir uns von allen unnötigen Dingen befreit haben, wenden wir uns den wichtigsten Bereichen im Leben zu: Gesundheit, Beziehungen, Leidenschaften, Weiterentwicklung und soziales Engagement. Diese fünf Werte sind aus unserer Erfahrung die Grundlagen für ein sinnerfülltes Leben.

UNS EINT DER GLEICHE WUNSCH

Bevor es losgeht, möchten wir anmerken, dass wir zusammen zwar 60 Jahre Lebenserfahrung in Sachen Minimalismus mitbringen, aber trotzdem nicht allwissend sind. Die in diesem Buch aufgeführten Strategien, Experimente und Geschichten haben wir aus unzähligen Quellen erhalten, angefangen von Elizabeth Gilbert bis hin zu Tony Robbins und vielen anderen. Diese Strategien funktionierten für uns und für Tausende anderer Menschen. Denn obwohl wir alle verschieden sind, haben wir doch denselben Wunsch: ein sinnerfüllteres Leben zu führen.

UNSERE DEFINITION DES MINIMALISMUS

Wenn du ein Minimalist sein willst, musst du mit weniger als 100 Dingen leben und darfst weder Auto noch Haus oder Fernseher besitzen. Du hast keinen Job und musst in der Lage sein, an exotischen Orten auf der ganzen Welt zu leben. Du musst einen Blog schreiben, darfst keine Kinder haben und solltest ein junger Mann aus privilegierten Verhältnissen sein ...

Schon gut, wir machen nur Spaß. Aber diejenigen, die den Minimalismus als Modeerscheinung abtun, führen für gewöhnlich einige dieser »Einschränkungen« an, weswegen sie nie ein Minimalist sein könnten.

In Wahrheit aber geht es beim Minimalismus überhaupt nicht um die genannten Eigenschaften. Wenn Sie es unbedingt wollen, können Sie sich natürlich einige davon mithilfe des Minimalismus aneignen. Wenn Sie mit weniger als 100 Dingen leben oder kein Auto besitzen oder um die Welt reisen wollen, kann Ihnen der Minimalismus dabei helfen.

Aber darum geht es nicht.

Es geht darum, dass Minimalismus ein Werkzeug ist, das Ihnen hilft, Freiheit für sich zu schaffen. Die Freiheit, ohne Angst, ohne Sorgen, ohne Überforderung, ohne Schuldgefühl, ohne Depression, ohne Versklavung zu leben. Es geht um Freiheit. Echte Freiheit.

Ein Minimalist kann sehr wohl ein Auto und ein Haus besitzen. Er kann Kinder und einen festen Job haben. Minimalismus sieht für jeden anders aus, denn es geht darum, was für Sie das Wichtigste im Leben ist. Es gibt unzählige erfolgreiche Minimalisten, die Auto, Haus, Familie und/oder Job haben (eine entsprechende Liste finden Sie unter minimalists.com/links, auf Englisch). Wie können diese Menschen so verschieden und trotzdem alle Minimalisten sein? Das bringt uns zurück zu unserer Ausgangsfrage: Was ist Minimalismus?

Minimalismus ist ein Werkzeug, das uns hilft, ein sinn erfülltes Leben zu leben. Es gibt keine Regeln. Beim Minimalismus geht es vielmehr darum, sich von unnötigen Dingen im Leben zu befreien, um sich auf das wirklich Wichtige konzentrieren zu können. Minimalismus hilft uns, uns von Dingen zu trennen, damit wir uns auf die wichtigen Dinge im Leben konzentrieren können – und das sind nicht die materiellen Dinge.

Wie hat uns der Minimalismus geholfen? Es ist eine Lebensart. Minimalisten trennen sich bewusst von allem Überflüssigen und konzentrieren sich nur auf das, was wirklich wichtig ist. Was das ist, entscheiden Sie. Minimalisten finden ihr Glück nicht mithilfe von Dingen, sondern durch das Leben an sich. Sie bestimmen, was in ihrem Leben notwendig und was überflüssig ist. Die ersten Schritte sind nicht einfach, aber mit jedem Schritt wird der Weg leichter. Die ersten Schritte in den Minimalismus erfordern oftmals radikale Änderungen im Denken, Handeln und in den Gewohnheiten. In einem Satz zusammengefasst würden wir es so ausdrücken: Minimalismus ist ein Werkzeug, um Überflüssiges im Leben abzulegen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Glück, Erfüllung und Freiheit zu finden.

In diesem Buch erhalten Sie einige Anregungen, wie Sie die für Sie wichtigen Dinge ermitteln und ein minimalistisches Leben ohne strenge Vorschriften oder dogmatische Regeln führen können.

WOBEI DER MINIMALISMUS UNS GEHOLFEN HAT

- ◇ Wieder selbst über unsere Zeit zu entscheiden
- ◇ Uns von überflüssigen Dingen zu befreien
- ◇ Spaß am Leben zu haben
- ◇ Sinn in unserem Leben zu entdecken
- ◇ Im Augenblick zu leben
- ◇ Uns auf das Wichtige zu konzentrieren
- ◇ Unsere Leidenschaften auszuleben
- ◇ Glück zu finden
- ◇ Alles zu tun, was wir wollen
- ◇ Unsere Berufung zu finden
- ◇ Mehr selbst zu machen, weniger zu konsumieren
- ◇ Freiheit zu erleben

DEN MINIMALISMUS LEBEN

Wir entdeckten den Minimalismus, als sich unser Leben in einer endlos scheinenden Abwärtsspirale befand. Er war wie ein Licht am Ende des Tunnels. Fieberhaft durchforsteten wir das Internet nach weiteren Informationen und Anleitungen, wir sahen und lernten und wir versuchten, zu verstehen, worum es beim Minimalismus im Kern ging. Durch monatelanges Recherchieren und gleichzeitiges Lösen unserer Anker drangen wir immer tiefer in die Materie ein und stießen im Laufe der Zeit auf eine Gruppe von Menschen ohne viele Besitztümer, aber mit unglaublich viel Glück, Leidenschaft und Freiheit. Dinge, die wir so verzweifelt herbeisehten.

GLÜCK IST FÜR ALLE MÖGLICH

Schließlich übernahmen wir die Konzepte des Minimalismus in unser Leben und stellten fest, dass auch wir glücklich sein können. Aber eben nicht durch das Anhäufen von noch mehr unnötigen Dingen. Wir übernahmen wieder die Kontrolle über unser Leben, damit wir uns auf die wichtigen Dinge, auf den tieferen Sinn im Leben konzentrieren konnten. Wir sind der Auffassung, dass Glück von innen heraus durch ein sinnerfülltes Leben erreicht wird. Ein Leben voller Leidenschaft und Freiheit, ein Leben, in dem wir uns sinnvoll weiterentwickeln und anderen helfen können. Auf diesen Pfeilern beruht Glück. Und nicht auf materiellen Dingen.

ÜBERFLUSS KOMMT VON ÜBERFLÜSSIG

Wie kann es sein, dass man alles hat, aber trotzdem unglücklich ist?

»The Minimalists« Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus hatten genug davon, innere Leere mit immer mehr Dingen füllen zu wollen – und wendeten sich der minimalistischen Lebensphilosophie zu. Die Erkenntnis: Wahres Glück und Erfüllung liegen jenseits von Karriere, Konsum und all dem Blendwerk der Eitelkeit.

**Dieses Buch räumt auf in Ihrem Leben,
indem es neues Bewusstsein für das weckt,
was wirklich zählt.**

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6489-6



www.gu.de