

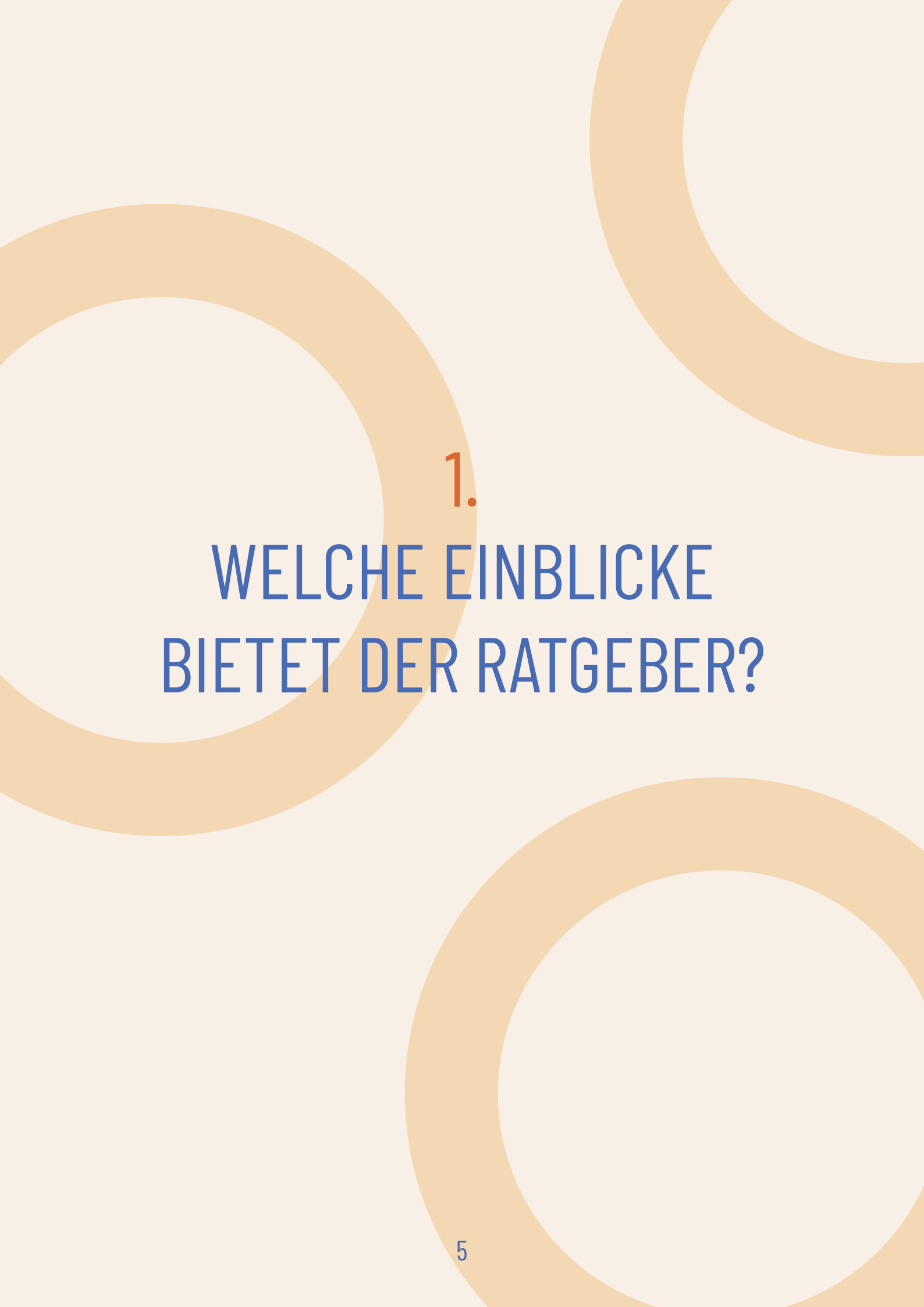
Marlene Münsch,  
Maximilian Wloch,  
Lisa Sophie Walsleben,  
Samira Iran,  
Viola Muster,  
Jasmin Beppler

# KOMPASS KONSUMREDUKTION

Der Ratgeber zur Befreiung  
vom Überfluss

# INHALT

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>IMPRESSUM</b>                                                                       | 2  |
| <b>1. WELCHE EINBLICKE BIETET DER RATGEBER?</b>                                        | 5  |
| 1.1 Was ist das Ziel dieses Ratgebers?                                                 | 6  |
| 1.2 Was erwartet dich?                                                                 | 6  |
| <b>2. THEORETISCHER HINTERGRUND</b>                                                    | 8  |
| 2.1 Alle unsere Dinge — Gründe und Folgen von Überkonsum                               | 9  |
| 2.1.1 Warum besitzen wir so viel?                                                      | 9  |
| 2.1.2 Welche Folgen hat unser Konsum?                                                  | 10 |
| 2.2 Weniger ist mehr — Sein statt Haben                                                | 11 |
| 2.2.1 Weniger Besitz — mehr Wohlbefinden!                                              | 12 |
| 2.2.2 Ausmisten als Einstieg in ein Leben mit weniger?                                 | 12 |
| 2.2.3 Weniger Konsum — mehr Nachhaltigkeit!                                            | 13 |
| 2.2.4 Sharing — weniger Besitz und Konsum bedeuten nicht zwangsläufig Verzicht         | 13 |
| 2.2.5 Exkurs: Erich Fromm und die Existenzweise des Seins                              | 14 |
| 2.3 Die Schattenseite: Ausmisten und Minimalismus als Konsumfalle?                     | 15 |
| 2.3.1 Die neue Ästhetik des Minimalismus                                               | 15 |
| 2.3.2 Ausmisten als Legitimation für mehr Konsum?                                      | 16 |
| 2.3.3 Rebound: Geld gespart, ab in den Urlaub?                                         | 17 |
| <b>3. PRAKTISCHE ANWENDUNG: WIDME DICH DEINEN DINGEN</b>                               | 18 |
| 3.1 Phase 1: Introspektion — deinen Besitz praktisch erkunden und reflektieren         | 20 |
| 3.1.1 Verschaffe dir einen Überblick: Was besitzt du und wie viel?                     | 21 |
| 3.1.2 Erkunde die Beziehung zwischen dir und deinen Dingen                             | 21 |
| 3.1.3 Finde mehr über die Herkunft deiner Dinge heraus                                 | 22 |
| 3.1.4 Exkurs: Was hat Achtsamkeit mit nachhaltigem Konsum zu tun?                      | 23 |
| 3.2 Phase 2: Reduktion — achtsam Dinge loswerden                                       | 28 |
| 3.2.1 Warum es oft wehtut, sich von Dingen zu trennen, und wie du damit umgehen kannst | 29 |
| 3.2.2 Von der Reflexion zur Reduktion: Jetzt geht es ans Ausmisten                     | 30 |
| 3.3 Phase 3: Weitergabe — den Dingen einen neuen Zweck geben                           | 35 |
| 3.3.1 Die Dinge im Kreislauf — was heißt das eigentlich?                               | 36 |
| 3.3.2 Wegwerfen? Lieber nicht! Aber welche nachhaltigen Wege der Weitergabe gibt es?   | 37 |
| 3.3.3 Geschätzte Dinge weitergeben: Vererben, Verschenken oder Tauschen                | 37 |
| 3.3.4 Aussortierte Dinge zu Geld machen: Verkaufen oder Verleihen                      | 38 |
| 3.3.5 Aus Altem Neues machen: Reparieren, Recycling und Upcycling                      | 39 |
| 3.4 Phase 4: Dranbleiben — die Kunst zu widerstehen                                    | 45 |
| 3.4.1 Die Macht der (Konsum-)Gewohnheiten                                              | 46 |
| 3.4.2 Durch mehr Selbstkontrolle den Kaufreizen widerstehen                            | 46 |
| 3.4.3 Nachhaltige Gewohnheiten im Umgang mit den Dingen erlernen                       | 48 |
| 3.4.4 Zusammen ist es leichter                                                         | 49 |
| <b>4. ENDE GUT, ALLES GUT?</b>                                                         | 57 |
| 4.1 Eine Vereinbarung mit dir selbst                                                   | 58 |
| 4.2 Deine Konsumänderung und dein soziales Umfeld                                      | 59 |
| <b>5. HINTERGRUND</b>                                                                  | 60 |
| <b>6. VERZEICHNISSE</b>                                                                | 62 |
| 6.1 Literaturverzeichnis                                                               | 63 |
| 6.2 Abbildungsverzeichnis                                                              | 67 |
| <b>AUTOR:INNEN</b>                                                                     | 68 |



1.

# WELCHE EINBLICKE BIETET DER RATGEBER?

# 1 WELCHE EINBLICKE BIETET DER RATGEBER?

## 1.1 WAS IST DAS ZIEL DIESES RATGEBERS?

Du hast zu viel Zeug in deinen vier Wänden und möchtest Platz schaffen oder mehr Klarheit über deinen Besitz bekommen? Dieser praktische Ratgeber unterstützt dich beim nachhaltigen Ausmisten. Es geht also nicht nur darum, Dinge loszuwerden. Vielmehr kann das Ausmisten eine gute Gelegenheit sein, dich intensiv und kritisch mit deinem Konsumverhalten und deinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. So kannst du Möglichkeiten entdecken, wie du deinen Besitz langfristig reduzierst.

## 1.2 WAS ERWARTET DICH?

Der erste Teil des Ratgebers gibt dir einen theoretischen Einblick in die gegenwärtige Konsumgesellschaft und die Probleme, die damit einhergehen. Du wirst außerdem mehr über die aktuellen Trends des Minimalismus und Ausmistens und deren Risiken und Chancen für mehr Nachhaltigkeit erfahren. Folgende Fragen stehen hier im Fokus: Warum besitzen wir alle so viele Dinge? Welche Folgen hat der Konsum? Kann weniger auch mehr sein?

Im zweiten Teil des Ratgebers geht es um die praktische Umsetzung im Alltag. Sich mit dem Loslassen von Dingen zu beschäftigen, kann überfordernd sein. Daher geben wir dir in jedem Schritt praktische Anregungen und Tipps an die Hand, wie du dein eigenes Konsumverhalten besser verstehen und verändern kannst. Diese lassen sich meist schnell umsetzen und ermöglichen dir erste Erfolgserlebnisse. Begib dich in den folgenden vier Phasen auf eine Reise durch deine eigene Konsumwelt:



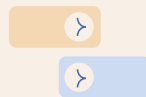
### PHASE 1: INTROSPEKTION

Deinen Besitz praktisch erkunden und reflektieren: Welche Dinge sind dir wichtig?



### PHASE 2: REDUKTION

Achtsam Dinge loswerden: Welche Dinge willst du ausmisten?



### PHASE 3: WEITERGABE

Den Dingen einen neuen Zweck geben: wohin mit den aussortierten Sachen?



### PHASE 4: DRANBLEIBEN

Die Kunst zu widerstehen: Wie gelingt es, weniger zu kaufen?

## MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN DIESES RATGEBERS:

- Du entwickelst ein Verständnis für deine Beziehung zu Dingen und was sie für dich bedeuten.
- Du schaust hinter die Kulissen des Minimalismustrends und erkennst die Risiken für Nachhaltigkeit.
- Du reduzierst Ballast und gewinnst mehr Kontrolle über deine Bedürfnisse und Anschaffungen.
- Du entkommst der Konsumfalle und triffst bewusstere Entscheidungen.



**Das sagen Menschen, die diese Übungen zum achtsamen Ausmisten bereits ausprobiert haben:**



*Es macht Spaß, sich mit den Übungen auseinanderzusetzen, und motiviert zu einem reflektierten Umgang mit unseren Ressourcen.“*



*Spannende Übungen! Ich bin durch meine Wohnung gelaufen und beeindruckt, wie viele Dinge ich besitze.“*

## ENTSCHEIDE NUN SELBST, WIE DU DIESEN RATGEBER NUTZT:

Du willst mehr zum theoretischen Hintergrund erfahren und warum es sich lohnt, Ausmisten und Nachhaltigkeit zu verbinden? Dann lies auf der nächsten Seite weiter!

Du willst gleich zur Praxis? Dann springe [direkt zum praktischen Teil auf Seite 18!](#)



2.

# THEORETISCHER HINTERGRUND

# 2 THEORETISCHER HINTERGRUND

## 2.1 ALLE UNSERE DINGE – GRÜNDE UND FOLGEN VON ÜBERKONSUM

Warum haben viele Menschen das (regelmäßige) Bedürfnis auszumisten? Wie kommt es, dass wir so viele Dinge besitzen? Der wohl wichtigste Grund dafür ist, dass wir in einer sogenannten Konsumgesellschaft leben. Das heißt, ein „Überfluss an Dingen“ ist unser gesellschaftlicher Normalzustand. Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen. Wir besitzen vieles, was wir gar nicht nutzen. Zudem werfen wir Dinge weg, die eigentlich noch funktionieren.

Um es konkret zu machen:

  
**1 Milliarde**

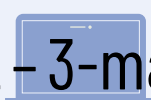
Von ca. 5 Milliarden Kleidungsstücken in deutschen Kleiderschränken werden ca. 1 Milliarde nie, eine weitere Milliarde weniger als viermal pro Jahr getragen.<sup>1</sup>

  
**<50 %**

Mehr als die Hälfte der Deutschen nutzt ein Smartphone, das maximal ein Jahr alt ist. Nur 11 Prozent nutzen ein Smartphone, das älter als 3 Jahre ist.<sup>2</sup> Mehr als 200 Millionen Althandys lagern schätzungsweise in deutschen Schränken.<sup>3</sup>

  
**483 kg**

Jede:r Deutsche verursacht jährlich 483 Kilogramm Abfall.<sup>4</sup> Darunter sind allein rund 10 Kilo Elektroschrott.<sup>5</sup>

  
**2 – 3-mal**

Informations- und Kommunikationsgeräte sowie Fahrzeuge werden längst nicht nur in einzelner Ausführung besessen, sondern zunehmend auch zweifach oder dreifach pro Haushalt.<sup>6</sup>

### 2.1.1 WARUM BESITZEN WIR SO VIEL?

Kaufangebote sind allgegenwärtig und besonders im Internet rund um die Uhr verfügbar. Wir sind umgeben von riesigen Warensortimenten. Die Modetrends wechseln schnell. Die Preise vieler Produkte sind niedrig, und überall umgibt uns Werbung. Die Gesamtinvestitionen in Werbung in Deutschland – also in Maßnahmen, die nur dazu führen sollen, dass (mehr) konsumiert wird – lagen im Jahr 2022 bei rund 48 Milliarden Euro.<sup>7</sup> Es ist also nicht verwunderlich, dass so viel gekauft wird.

Aber Kaufen ist noch mehr. Der Konsum von Dingen erfüllt viele verschiedene Funktionen. Sich ein „Ding“ anzueignen, fühlt sich für viele einfach gut an. Shoppen ist zur Freizeitbeschäftigung geworden. Zudem erfüllen Konsumgüter viele soziale und ichbezogene Bedürfnisse durch sogenannte symbolische Funktionen. Symbolisch heißt, es geht um die Wirkungen, die einem Ding durch Werbung und Gesellschaft zugeschrieben werden. So kommt es, dass eine Jeans dich (vermeintlich) cool machen kann, ein Duschbad sexy und ein Auto erfolgreich.<sup>8</sup>

Die symbolischen Funktionen des Konsums können sich nach außen und nach innen richten.<sup>9, 10</sup> Nach innen gerichtet, dient Konsum etwa der Lustbefriedigung, der Verbesserung des Selbstwertgefühls oder zum Ausgleich für bestehende Mängel und wahrgenommene Defizite.<sup>11</sup> Nach außen gerichtet, helfen uns Dinge, den eigenen Status oder die Zugehörigkeit oder Abgrenzung zu bestimmten sozialen Gruppen zu demonstrieren.

## 2.1.2 WELCHE FOLGEN HAT UNSER KONSUM?

Längst ist aus psychologischen Studien bekannt, dass Menschen, die eher materialistisch ausgerichtet sind – also Menschen, denen Geld, Wertgegenstände, hohes Einkommen, Statussymbole wie Autos und teure Kleidung besonders wichtig sind –, weniger Lebensfreude und Wohlbefinden verspüren.<sup>12, 13</sup>

Kurzfristig mag es sich gut anfühlen, etwas Neues zu kaufen und zu besitzen – aber langfristig zahlt sich das selten aus. Außerdem geht der Besitz an Dingen auch mit neuen Aufgaben und Verpflichtungen einher. Neue Produkte müssen zum Beispiel entpackt, ausprobiert, verstaut, gepflegt oder repariert werden. Unübersichtlichkeit und Unordnung durch zu viele Dinge wirken zudem belastend auf Menschen.

Aus ökologischer Perspektive ist ein hoher Konsum von Gütern ebenfalls problematisch. Denn durch die Produktionsprozesse werden in großem Umfang Energie, Ressourcen und Flächen verbraucht. Gleichzeitig entstehen große Mengen an Abfall, die noch heute größtenteils verbrannt statt recycelt werden und zudem Emissionen erzeugen. Das trägt zum Klimawandel bei.

Unsere materialistische Konsumgesellschaft wirft also Probleme und Fragen auf: an uns als Gesellschaft, aber auch an dich als Person. Möglicherweise können wir uns abwenden von der „Je mehr, desto besser“-Denkweise, hin zu „Genug ist genug“ oder „Weniger ist mehr“. Warum nicht nur die Umwelt, sondern auch du davon profitieren kannst, erfährst du im nächsten Kapitel.

### FAZIT

- Viele gekaufte Dinge werden nicht genutzt oder weggeworfen, obwohl sie eigentlich noch funktionieren.
- Unser Konsum hat eine symbolische Funktion, um Status und Zugehörigkeit zu demonstrieren.
- Ein starker Fokus auf Materielles hat negative Folgen für das eigene Wohlbefinden und die Umwelt.

## 2.2 WENIGER IST MEHR – SEIN STATT HABEN

Gegenbewegungen zur materialistischen Konsumgesellschaft gibt es schon lange. Bekannt geworden sind beispielsweise Menschen, die ein „einfaches Leben“ führen oder sich sogar dem „Antikonsum“ verschrieben haben.<sup>14</sup> Doch spätestens seit dem Netflix-Erfolg von „Aufräumen mit Marie Kondo“ oder „Minimalismus: Weniger ist jetzt“ hat Minimalismus als Lifestylereiz auch ein Mainstreampublikum erreicht. Damit ist er auch in den Köpfen und Wohnungen vieler Menschen angekommen.

### FUN FACT AUS DEM FORSCHUNGSPROJEKT

47 %

In unserem Projekt haben wir herausgefunden, dass sehr vielen Menschen ihre sozialen Beziehungen und Erlebnisse besonders wichtig sind.



9 %

Andererseits hielten nur wenige der Befragten materielle Besitztümer für besonders wichtig in ihrem Leben.<sup>15</sup>



*Erlebnisse sind wichtiger als Krempel. Meine Motive etwas zu kaufen haben häufig nichts damit zu tun, dass ich diese Sache wirklich brauche.“*

Doch was bedeutet Minimalismus im ursprünglichen Sinne? Zentrale Merkmale des Minimalismus sind das Auskommen mit wenig Besitz, ein reduziertes und bewusstes Konsumverhalten, eine verringerte Bedeutung von materiellen Gütern für das eigene Glück und oftmals eine schlichte Ästhetik.<sup>16</sup>

Das grundlegende Versprechen des Minimalismus ist, dass weniger Besitz zu einem sinnerfüllteren Leben und mehr persönlichem Glück führen kann.<sup>17</sup> Was ist dran an dieser Gleichung?

## 2.2.1 WENIGER BESITZ – MEHR WOHLBEFINDEN!

Nicht nur die Popkultur, auch die Wissenschaft liefert Hinweise darauf, dass Menschen nach ihrer Abkehr von Materialismus und Konsumkultur mehr im Einklang mit ihren Werten leben. Außerdem leiden sie ohne die Last von übermäßigem Besitz weniger unter Stress und Ängsten.<sup>18</sup> Offenbar tut es gut, das eigene Glück von materiellen Dingen abzukoppeln und den Fokus nach innen zu richten. Studien bestätigen, dass ein Leben in „freiwilliger Einfachheit“, also ein Leben ohne übermäßigen Besitz und Konsum, mit Wohlbefinden einhergeht. Studienteilnehmende berichten von mehr Lebenszufriedenheit, Achtsamkeit, Unabhängigkeit und sogar verbesserten Beziehungen.<sup>19</sup>

## 2.2.2 AUSMISTEN ALS EINSTIEG IN EIN LEBEN MIT WENIGER?

Durch unzählige Bücher, Vlogs und Fernsehshows mit Aufräumcoaches wie Marie Kondo hat Ausmisten in den letzten Jahren an medialer Beachtung gewonnen. Mit ihrer KonMari-Methode beschreibt die Expertin anhand von fünf Grundprinzipien ihren Ansatz zum Aufräumen und Organisieren. Viele sind dem Trend gefolgt und haben motiviert ihre Schränke, Keller und Garagen entrümpelt. Aber was ist Ausmisten genau?

Dem Ausmisten gehen zunächst die eher unsichtbaren Tätigkeiten wie Sortieren, Organisieren und Lagern voraus. Sobald sich dann gefühlt zu viele Dinge anhäufen, entsteht das Bedürfnis auszumisten, also Dinge zu identifizieren, die nicht mehr benötigt werden, und diese anschließend loszuwerden.<sup>20</sup> Damit ist Ausmisten Teil der immer wiederkehrenden Arbeiten im Haushalt rund um den Kauf, die Nutzung, die Wiederverwendung und die Entsorgung von Gütern.<sup>21</sup> Obwohl das Ausmisten in unserer Konsumgesellschaft eine Form der Hausarbeit ist, wird es im aktuellen Minimalismuskurs eher als Ausdruck der Selbstfürsorge verstanden.<sup>22</sup>

Aber warum ist Ausmisten überhaupt zu so einem großen Trend geworden? Was ist so befriedigend daran? Zum einen geht es um das Wiedererlangen von Kontrolle über die eigene Umgebung. Dinge loszuwerden, die keinen Nutzen haben und keine Freude machen, kann für mehr Klarheit und Ordnung sorgen. Plötzlich weiß man wieder ganz genau, welche Kleidungsstücke im Schrank sind und wo welcher Stift zu finden ist. Durch diesen bewussten Prozess des Loslassens kann sich auch eine *innere* Klärung und Ordnung einstellen, möglicherweise sogar Erleichterung, Gelassenheit und Freude. So berichten viele Menschen, dass sie nach dem Ausmisten mit dem neuen, übersichtlichen Wohnumfeld zufrieden sind und ein besseres Bewusstsein für die Dinge um sie herum entwickelt haben.<sup>23</sup>

Ein weiterer Vorteil des Ausmistens: Wer nicht mehr so viel Zeit mit der Suche nach Gegenständen verbringt, hat mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Auch der Wohnungsputz geht mit weniger Dingen schneller von der Hand. Die gewonnene Zeit kann zum Beispiel für Hobbys oder soziale Kontakte genutzt werden. Zudem kann Ausmisten dazu führen, bestimmte Erfahrungen intensiver wahrzunehmen und mehr Freude an Erlebnissen im Freundeskreis und mit der Familie zu verspüren. Mitunter kann Ausmisten eine so prägende Erfahrung sein, dass Menschen nicht nur den Besitz, sondern auch andere Lebensbereiche, wie Finanzen oder die Wohn- und Arbeitssituation, hinterfragen und verändern.<sup>24</sup> Mit weniger Ausgaben bleibt dann auch mehr Geld für Dinge, die einem wirklich am Herzen liegen.

Ausmisten kann sogar ermöglichen, die eigene Identität neu zu definieren. Die Fragen „Wer bin ich?“, „Was brauche ich?“ und „Was macht mich glücklich?“ helfen dabei herauszufinden, welche Dinge uns im Leben wichtig sind. Sie können aber auch dabei helfen, den eigenen Geschmack und die eigene Individualität zu entdecken. Das bewusste Verkleinern des Besitzes kann also förderlich für den Selbstaussdruck sein.<sup>25</sup>

Ausmisten ist oft ein erster Einstieg in das Leben mit weniger Dingen. Allerdings sorgt das nicht automatisch für weniger oder einen nachhaltigeren Konsum. Es ist vor allem das reduzierte und bewusste Konsumverhalten nach dem Ausmisten, das mehr Nachhaltigkeit in dein Leben bringt.<sup>26</sup>

### 2.2.3 WENIGER KONSUM – MEHR NACHHALTIGKEIT!

Welche Rolle spielt Konsum eigentlich für die Nachhaltigkeit? Mobilität, Lebensmittel und Wohnen sind hauptverantwortlich für den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Privathaushalten.<sup>27</sup> Jedoch sorgt auch der Konsum von Gütern gerade in Ländern mit hohem Pro-Kopf-Einkommen für erhebliche Treibhausgasemissionen.<sup>28</sup>

Wenn wir unseren Konsum reduzieren, tragen wir auch aktiv dazu bei, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verringern. Nicht nur dem Klima, sondern auch der Umwelt kommt es zugute, wenn wir weniger konsumieren. Denn weitere Probleme des Überkonsums sind die Erschöpfung natürlicher Ressourcen,<sup>29</sup> das Erzeugen von Abfall und die damit verbundene Umweltverschmutzung.<sup>30</sup> Je länger wir ein Produkt nutzen und je weniger wir neu kaufen, desto weniger Ressourcen werden für die Produktion und den Unterhalt von Gütern eingesetzt und desto weniger Abfall fällt durch den Gebrauch oder die Entsorgung an.<sup>31</sup>

Beim „echten“ minimalistischen Leben steht nicht das Ausmisten im Vordergrund, sondern es geht um eine Neuausrichtung hin zu *bewusstem Konsum*, einer *langen Nutzung von Gütern* und einem Fokus auf *langlebige Produkte* bei der Neuanschaffung.<sup>32</sup> An dieser Stelle tun sich Schnittstellen zur „*Suffizienz*“ auf — eine Nachhaltigkeitsstrategie und Lebensweise, die auf eine Reduktion des Ressourcenverbrauchs durch weniger Nachfrage nach Konsumgütern und Dienstleistungen abzielt.<sup>33</sup>

### 2.2.4 SHARING – WENIGER BESITZ UND KONSUM BEDEUTEN NICHT ZWANGSLÄUFIG VERZICHT

Die Entscheidung, weniger zu besitzen und neu anzuschaffen, muss nicht mit Verzicht einhergehen. Carsharing ermöglicht zum Beispiel, ein Auto genau dann nutzen zu können, wenn du es brauchst. Werkzeug und Outdoorprodukte kannst du auf spezialisierten Plattformen ausleihen, sodass Bohrmaschinen und Zelte nicht ungenutzt im Keller lagern müssen. Kleidung und Schmuck für den besonderen Anlass müssen nicht im Schrank Staub ansetzen — auch das kannst du mieten. Kleine Alltagshelfer wie das Waffeleisen oder den Extrastuhl für die Geburtstagsfeier kannst du in der Nachbarschaft erfragen. Den netten Kontakt zur Hausgemeinschaft gibt es obendrein gratis dazu!

## 2.2.5 EXKURS: ERICH FROMM UND DIE EXISTENZWEISE DES SEINS

In seinem Buch „Haben oder Sein“<sup>34</sup> stellt der Psychoanalytiker Erich Fromm die Existenzweise des Seins der des Habens gegenüber

### **Die Existenzweise des Habens**

Fromm beobachtet, dass industrielle Gesellschaften auf den Prinzipien *Erwerben, Besitzen und Gewinnmachen* aufbauen, die seiner Argumentation nach in den Charakter der Menschen übergehen. Folgen davon sieht Fromm u.a. im unreflektierten, wiederholten Aneignen von Dingen und darin, dass der Mensch in letzter Konsequenz seine Identität auf sein Privateigentum gründet. Da mit Besitz keinerlei Verpflichtungen einhergehen, er nicht geteilt wird und seine Herkunft nicht hinterfragt wird, verschärft diese Mentalität die herrschenden wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Krisen. Die Existenzweise des Habens ist laut Fromm leblos, isoliert und entmenschlicht sowie geprägt von einer großen politischen Ohnmacht.

### **Die Existenzweise des Seins**

In der Existenzweise des Seins verfolgt der Mensch laut Fromm dagegen seine individuellen Talente und Begabungen, übt sich in der kritischen Vernunft und handelt gemäß den eigenen Werten. Sein Wohlbefinden gründet sich auf diesen Aktivitäten und Erlebnissen – und nicht auf Besitz. Das menschliche Bedürfnis nach Liebe und Solidarität mit anderen ist richtungsweisend, dabei nehmen Geben und Teilen eine zentrale Rolle ein. Die Existenzweise des Seins ist u.a. geprägt von Humanismus, künstlerischem und intellektuellem Schaffen, von Verbundenheit und wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit, von politischer Mitbestimmung sowie vernünftigem Konsum.

## FAZIT

- Der Minimalismus ist eine Gegenbewegung zur materialistischen Konsumgesellschaft.
- Menschen, die minimalistisch leben, versuchen, sich aktiv von Besitz und Überkonsum loszusagen. Ein Startpunkt für das Leben mit weniger Dingen ist das Ausmisten.
- Weniger Besitz geht bei vielen Menschen mit einem gesteigerten Wohlbefinden, einem stärkeren Bewusstsein für die eigenen Prioritäten im Leben, mehr Zeit für persönliche Beziehungen und Erlebnisse sowie mit weniger Stress und Ängsten einher.

## 2.3 DIE SCHATTENSEITE: AUSMISTEN UND MINIMALISMUS ALS KONSUMFALLE?

Ausmisten kann ein Einstieg in ein Leben mit weniger sein. Doch wenn wir nach dem Ausmisten genauso weiterkonsumieren wie bisher, füllen sich Schränke und Wohnungen schnell wieder. Hast du auch schon mal beobachtet, dass sich der neu geschaffene Platz durch Neuanschaffungen schnell wieder füllt? Du bist mit dieser Erfahrung nicht allein.



### (NOT SO) FUN FACT AUS DEM FORSCHUNGSPROJEKT

Ausmisten führt nicht immer dazu, dass der Besitz langfristig reduziert wird. So berichten viele Personen von der Erfahrung, dass sich der frei gewordene Platz nach dem Ausmisten schnell wieder gefüllt hat. Grund dafür sind – laut der Aussage der Befragten – alte Verhaltensmuster und die vielen Neuanschaffungen. Bei einigen hat das Ausmisten aber bewirkt, dass sie langfristig weniger haben. Wie war das bei dir in der Vergangenheit?

Manchmal verleiten uns leider genau jene Trends zu Konsum, die eigentlich eine Reduktion nahelegen. Wo liegen die Gefahren beim Minimalismus und Ausmisten? Dem wollen wir auf den Grund gehen.

### 2.3.1 DIE NEUE ÄSTHETIK DES MINIMALISMUS

Das minimalistische Erscheinungsbild des populären Minimalismus ist oberflächlich eine schöne Begleiterscheinung. Gleichzeitig ist es ein Risiko für mehr Konsum. Es propagiert einfache Designs, klare Linien und monochrome Farben.<sup>35</sup> Eine minimalistisch eingerichtete Wohnung zeichnet sich beispielsweise nicht nur durch wenige Möbel aus. Es sind oftmals Gegenstände in wiedererkennbarem minimalistischem Design: ein Tisch und Sofa mit klaren Linien, Kissen und Vorhänge in gedeckten Farben, ein aussagekräftiger Spiegel und ein paar gezielt positionierte Pflanzen. Die minimalistische Ästhetik ist so präzise ausformuliert, dass sie selten mit vorhandenen Dingen erreicht werden kann, sondern Neuanschaffungen nötig sind und der Konsum angeregt wird.<sup>36</sup>

Das Gleiche gilt für sogenannte Kapselgarderoben, also ein auf ein Minimum beschränktes Set an Kleidungsstücken. Diese Garderobe sollte aus gut kombinierbaren, schlichten Teilen bestehen. Jedoch definieren auch hier oftmals Unternehmen, Medien oder Influencer:innen sehr präzise, welche Kleidungsstücke besonders geeignet sind. Modehäuser aller Preissegmente bewerben in eigenen Abteilungen Must-haves für die Kapselgarderobe. Auch dies kann neuen Konsum anregen.



### 2.3.2 AUSMISTEN ALS LEGITIMATION FÜR MEHR KONSUM?

Eine andere Gefahr des Ausmistens liegt in den vielfältigen, vermeintlich hilfreichen Faustregeln. Viele Ratgeber, die zum Ausmisten anleiten, propagieren Regeln wie „Ein Ding rein – ein Ding raus“.<sup>37</sup> Dieses Prinzip besagt, dass nur neue Dinge gekauft werden dürfen, wenn davor ein alter Gegenstand ausgemistet wurde. Andere Ratgeber propagieren die „Erlaubnis zu kaufen“, um Ausmisten zu erleichtern. Beides suggeriert zwar anhaltende Freude, ist aber wenig nachhaltig. Denn was passiert, wenn man sich konsequent an diese Regeln hält? Nach dem Ausmisten fühlen sich die meisten Menschen erleichtert, haben das Gefühl, etwas Gutes für sich, ihr Umfeld oder die Umwelt getan zu haben. Und nun: dann gönnen sie sich nach der ganzen Mühe erst mal etwas. Schließlich „darf“ man sich laut den Prinzipien nun wieder etwas kaufen.

Dass Menschen nach dem Ausmisten fröhlich weiterkaufen, ist kein urbaner Mythos, sondern ein verbreitetes Phänomen, das sich durch den psychologischen Effekt der *moralischen Lizenzierung* erklären lässt. Dieser Effekt besagt, dass Menschen „unmoralisches“ Verhalten (z. B. ein neues Oberteil kaufen) damit rechtfertigen, dass sie sich zuvor „moralisch“ verhalten haben (z. B. alte Oberteile ausmisten und an Bekannte weitergegeben oder eine Stofftasche zum Einkaufen verwenden).<sup>38</sup> Dies erklärt, dass Menschen zukünftigen Konsumententscheidungen weniger kritisch gegenüberstehen und ohne Schuldgefühle „weiterkonsumieren.“ Langfristig kann das zu immer schnelleren Zyklen von Ausmisten und Neukaufen führen. Wichtig ist, diese Gefahr frühzeitig zu erkennen.



*Früher habe ich oft Shoppen als Belohnung für das Ausmisten und Platzschaffen gesehen.“*

### 2.3.3 REBOUND: GELD GESPART, AB IN DEN URLAUB?

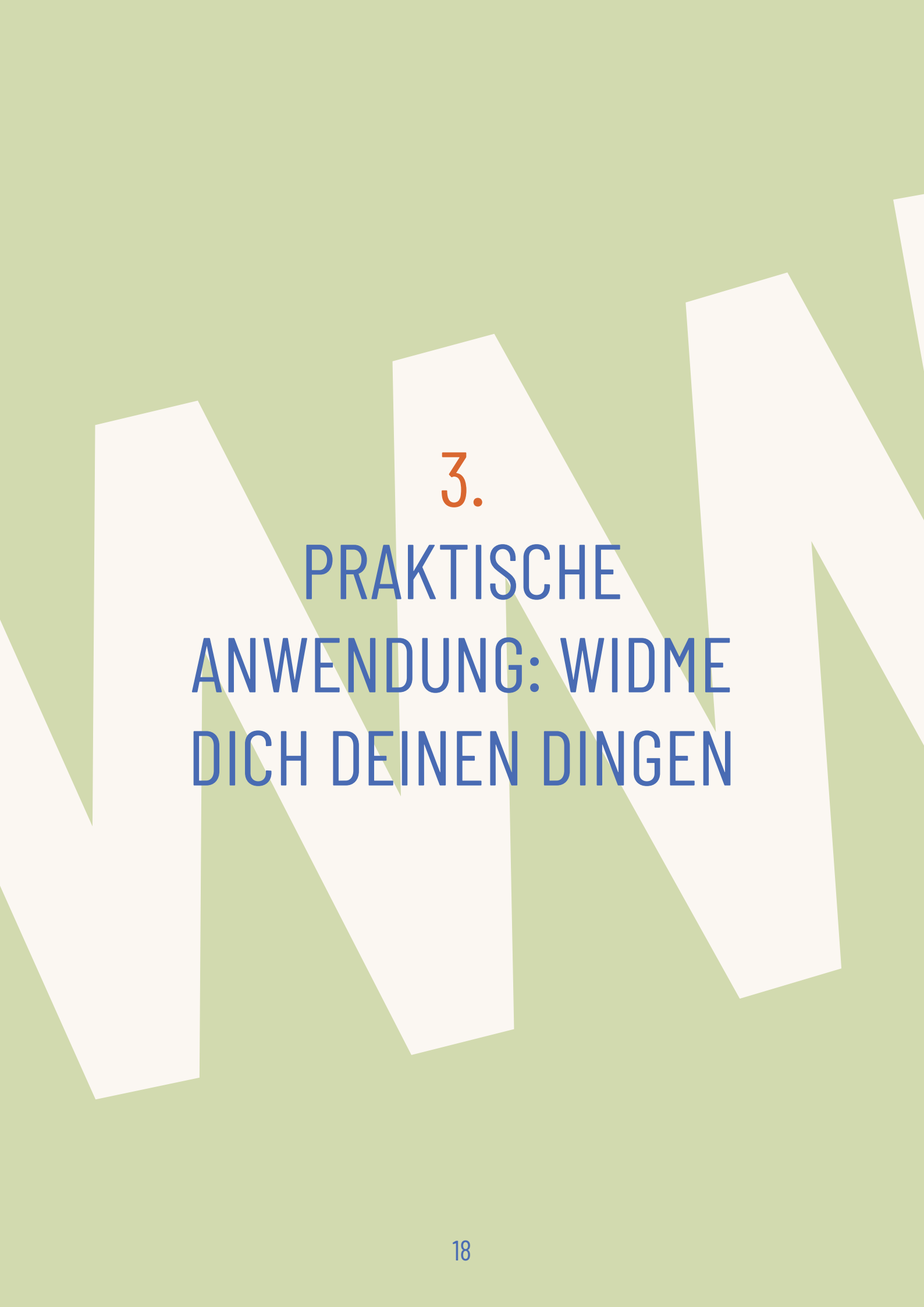
Eine letzte Gefahr: das gesparte Geld und die neu gewonnene freie Zeit. Im besten Fall wird Ausmisten als Anlass dafür genommen, mit dem reduzierten Besitz gut auszukommen und auch keine weiteren unnötigen Dinge zu kaufen. Viele Menschen erhoffen sich von diesem Prozess, auch langfristig Geld zu sparen oder – da die Zeit nicht mehr mit Einkaufen, Verstauen und Ordnen verbracht wird – mehr Zeit für Erlebnisse zur Verfügung zu haben.<sup>39</sup> Hört sich vielversprechend an, oder? Das kann sogar im Sinne der Umwelt vorteilhaft sein, denn Waldspaziergänge, Schwimmbad oder Restaurantbesuche verbrauchen weniger Ressourcen als ein neuer Laptop. Allerdings ist durch die Reduktion der Ausgaben für materielle Güter auch mehr Geld für umweltschädliche Aktionen vorhanden, wie etwa für Flugreisen.<sup>40</sup> Das frei gewordene Einkommen kann dann einen sogenannten *Reboundeffekt* auslösen. Dieser tritt auf, wenn der potenzielle Nutzen für die Umwelt (also z. B. Emissionseinsparungen durch weniger materielle Anschaffungen) geringer ist als der tatsächliche Nutzen (also z. B. mehr Emissionen durch Flugreisen).<sup>41</sup>



*Mir ist aufgefallen, dass ich weniger brauche, als ich dachte. [...] Mir ist klar geworden, dass ich lieber Geld für gute Nahrungsmittel oder mal ein Restaurant ausbebe.“*

#### FAZIT

- Es ist nicht immer alles Gold, wo Ausmisten draufsteht. Die optisch ansprechende Welt des Minimalismus und Ratgeber zum Ausmisten regen oft neuen Konsum an.
- Eingespartes Geld und mehr freie Zeit können dazu führen, dass Ressourcen für andere potenziell umweltschädliche Aktivitäten wie Flugreisen verwendet werden.



3.

PRAKTISCHE  
ANWENDUNG: WIDME  
DICH DEINEN DINGEN

Unsere Gesellschaft lebt in einem Überfluss an Dingen. Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen. Wir besitzen vieles, was wir gar nicht nutzen. Zudem werfen wir Dinge weg, die eigentlich noch funktionieren. Um dich vom Überfluss zu befreien, navigiert dich der Ratgeber »Kompass Konsumreduktion« durch deinen Besitz und dein Konsumverhalten. Zum einen gibt der Ratgeber dir einen theoretischen Einblick in die gegenwärtige Konsumgesellschaft und die Probleme, die damit einhergehen. Zum anderen geht es um die praktische Umsetzung im Alltag, die durch alltagstaugliche Übungen und Tipps unterstützt wird. Auf dieser spannenden Reise geht es nicht nur darum, Dinge loszuwerden. Vielmehr kann Ausmisten eine gute Gelegenheit sein, dich intensiv und kritisch mit deinem Konsumverhalten und deinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. So kannst du Möglichkeiten entdecken, deinen Besitz langfristig zu reduzieren.

