



Auszug aus der **myself**

– passé. Manche Menschen müssen halt zu ihrem Glück gezwungen werden. Das „Geissmatt“ ist immer voll.

Und Maria Richter meistens glücklich, wenn sie mit dem Fahrrad unterwegs ist. Die Berliner Psychologin hatte sich schweren Herzens von ihrem schicken

Nunu Kaller, 31

Ging ein Jahr lang nicht shoppen

„Klar war ich irgendwie shoppingsüchtig“, sagt Nunu Kaller und lacht. „Ich musste die Reißleine ziehen.“ Das hat sie gemacht. Radikal. Das Ergebnis ihrer Selbstherausforderung kann man in dem Buch „Ich kauf nix“ (erscheint bei KiWi im Dezember) oder auf ihrem gleichnamigen Blog nachlesen. „2011 war ein schlimmes Jahr für mich“, sagt die Wienerin. Mit permanentem Shoppen habe sie sich in dieser schwierigen Zeit gezielt abgelenkt. Erst das Vorhaben mit dem klaren Mantra „Ich kauf nix“ brachte ihr Leben wieder in die Spur. Und die Erkenntnis, dass es viel erfüllender sein kann, Weniges sehr bewusst einzukaufen. Was sie immer noch macht, auch wenn das Projekt längst beendet ist.

Sich aufgehoben fühlen, das ist die Kunst, aus weniger Komfort mehr Wohlfühlgefühl zu destillieren. Das in etwa dürfte auch der Ansatz des Norwegers Petter Neby sein, der mit seiner Firma *Punkt* die Einfachheit gleich zum Prinzip erklärt: Er stellt Wecker her, die nur klingeln. Telefone, mit denen man nur telefonieren kann. Kein Schnickschnack, keine Features. Schöne Produkte, edel designt, die einem nicht das Gefühl vermitteln, man habe versagt, wenn nicht alle Funktionen genutzt werden. Er sagt: „Ich möchte mein Teil dazu beitragen, dass der Mensch die Kontrolle über die Technologie zurückgewinnt.“ Das charmante Schweizer Nachhaltigkeitsmagazin *Vivai* widmete der neuen Einfachheit gleich eine ganze Ausgabe. Kernthese: „Einfachheit ist eine Lebenshaltung, die immer mehr Menschen anziehend finden. Sich einfach bewegen, einfach kochen, einfach wohnen, einfach einkaufen.“ Oder einfach bestellen: Im Restaurant „Geissmatt“ in Luzern gibt es nicht mal eine Speisekarte, sondern nur ein einziges Menü. Die Qual der Wahl

Saab Cabrio getrennt, um ihrem hektischen Leben wenigstens den Autoverkehr zu ersparen. Sie liebt es, mit ihrer 35 Jahre alten Gazelle langsam durch Berlin zu radeln. Eigentlich. Und kommt trotzdem in Nöte, wenn mal zufällig das Auto eines Freundes zur Verfügung steht: „Da ertappe ich mich dabei, wie ich ein paar hundert Meter zum Fitnessstudio fahre! Hinterher schäme ich mich richtig.“

Natürlich gibt es auch schon Begriffe und Studien, die sich mit dieser neuen Unlust am Überangebot des Lebens beschäftigen: *Feature Fatigue* und *Decision Fatigue* lauten die Fachbegriffe für dieses Gefühl, wenn sich Freiheit in Orientierungslosigkeit verwandelt, wenn immer neue Angebote, immer mehr Optionen und immer komplexere Technologien zu einer Art Flucht in die Einfachheit führen. Weniger ist eben doch oft mehr, diese alte Binse wird gerade wieder populär. Auch der Psychologe Manfred Spitzer kritisiert in seinem Buch „Digi-

**Wir brauchen nicht mehr Zeug.
Wir brauchen mehr Zeit**

tale Demenz“ die ständige und allgegenwärtige Nutzung von Technologie im Alltag und zieht das Fazit: „Wir googeln uns blöd.“ Seine These, grob vereinfacht: Das Internet mit seinen vielfältigen Möglichkeiten und seiner Dauerpräsenz verleite zum Multitasking und führe geradezu zu Aufmerksamkeitsstörungen, zu Unruhe, zu Unzufriedenheit. Noch mehr Möglichkeiten machen uns nicht glücklicher, noch mehr Dinge nicht freier. Man kann es auch so griffig formulieren wie der Philosoph Richard David Precht in der Talkshow von Markus Lanz: „Wir brauchen nicht mehr Zeug, wir brauchen mehr Zeit.“ ●

Hier wird man Überflüssiges los

- *rebuy.de hat sich auf den Wiederverkauf von Elektronik, z. B. Laptops, spezialisiert.*
- *Viele Diakonien bieten einen kostenlosen Abholservice für Möbelspenden an.*
- *Bei packmee.org ist der Versand von Kleider- und Schuhspenden kostenlos.*
- *Entscheidungshilfe benötigt? Das Buch „Magic Cleaning“ von Marie Kondo (Rowohlt, 9,99 Euro) hilft beim Ausmisten.*

Maria Richter, 51

Tauschte Cabrio gegen Fahrrad



2011 verkaufte die Psychologin Maria Richter ihr heiß geliebtes Cabrio. „Mein Leben ist schon kompliziert und ver-

plant genug. Was soll ich mich weiter mit dem Verkehr oder der Jagd nach billigem Benzin herumschlagen?“ Stattdessen fährt sie wieder ihr 35 Jahre altes Fahrrad. Wenn Termine in anderen Städten anstehen, nimmt sie den Zug. Ihr Nachbar, ein Feuerwehrmann, hilft bei schwierigen Transporten mit seinem Auto aus: „Dafür liest er immer meine Zeitung.“ Die Rückkehr des Tauschhandels. „Die Menschen sind doch auf der Suche nach Entschleunigung, nach Entlastung. Mit solchen Kleinigkeiten könnte man doch anfangen.“