

*Jen Hatmaker*

F R E I  
*Einfach mehr*  
R A U M

*Wie du Ordnung in  
7 Bereiche deines Lebens  
bringst & bewusster lebst*

Aus dem Englischen von Renate Hübsch



*Jesus wusste, wovon er sprach,  
als er sagte,  
dass wir nicht zu viele Schätze  
auf dieser Erde ansammeln,  
sondern gut leben und verlässlich lieben sollten,  
denn letzten Endes zählt das mehr  
als alles andere.*



# Inhalt

## *Einführung:*

Das einfache und bewusste Leben – eine neue Perspektive .....	11
--	----

## *1. Küche:*

Entdecken, wie gut nachhaltige Ernährung ist .....	19
--	----

## *2. Bekleidung:*

Das Ende des Kleiderschrank-Chaos .....	37
---	----

## *3. Krimskrams:*

Mehr als genug .....	57
----------------------	----

## *4. Medienkonsum und moderne Technologie:*

Den Lärm ausblenden .....	75
---------------------------	----

## *5. Entsorgen:*

Das große Verschwinden .....	97
------------------------------	----

*6. Finanzen:*

Spare, was das Zeug hält ..... 119

*7. Stress:*

Eine Kerze, die an beiden Enden brennt ..... 141

*Abschließende Gedanken:*

Über die Kunst, bewusster und  
einfacher zu leben ..... 159

Anmerkungen ..... 169

Jedes Jahr brauche ich ein bisschen weniger:

Weniger Trubel, weniger Geschäftigkeit, weniger „Erfolg“, weniger „immer größer – immer mehr“, weniger Habseligkeiten.

Aber gleichzeitig brauche ich auch ein bisschen mehr:

Mehr Familie, mehr Zeit mit meinen Freundinnen, mehr gemeinsame Mahlzeiten zu Hause, mehr Lachen, mehr von unserer kleinen Gemeinde, mehr Dankbarkeit.

Je länger ich lebe, umso deutlicher kristallisiert es sich heraus: worauf es ankommt, was zählt, was ich liebe, wo ich sein möchte und worüber ich in vierzig Jahren froh sein werde, darin Zeit und Energie investiert zu haben.

Ich schicke dir ein bisschen Liebe und wünsche dir, dass du zutiefst zufrieden bist mit dem, was du hast und wer du bist. Dass du dich der Botschaft des Mehr verweigerst. Beschließt, dass es genügt, mit deinen Lieben zusammen im Garten zu sitzen. Lass nicht zu, dass irgendjemand dir die Zufriedenheit oder das Glück des Einfachen ausredet. Ich möchte wetten: Dein Leben, so wie es ist, ist fantastisch, wenn man genau hinschaut.





## **Einführung**

# **Das einfache und bewusste Leben – eine neue Perspektive**

Kennst du das: Du lebst dein Leben, so gut du kannst, du kümmerst dich um deine eigenen Angelegenheiten, und dann stellt dir das Leben ein Bein und zwingt dich, alles aus einer neuen Perspektive zu betrachten?

Jahrelang habe ich nicht bemerkt, in welchem Überfluss meine Familie lebte oder wie glücklich wir uns schätzen konnten, weil so viele andere mehr besaßen als wir.<sup>1</sup> Wir lebten in einer wohlhabenden Gegend, und das kann dich dazu verleiten zu glauben, du selbst seist gerade mal Durchschnitt.

Klar: Wir leben auf gut 200 Quadratmetern, aber wir sind noch nie in Italien gewesen, meine Kinder gehen auf eine ganz gewöhnliche Schule und wir haben auch keine Ferienwohnung am Meer mit prall gefüllten Lebensmittelregalen.

Man gewinnt leicht den Eindruck, man sei irgendwie benachteiligt oder weniger wert als andere, wenn man sich ständig am Leben der anderen misst – besonders

an dem, was sie haben und du selbst nicht. Aber dieser Eindruck verfliegt unglaublich schnell, wenn du Menschen begegnest, die „unter dir“ stehen; Menschen, für die *du* die Reiche bist und die sich wünschen, sie hätten nur halb so viel wie du.

Ich hatte keinen Schimmer, dass ich zu den wohlhabendsten Menschen dieser Welt gehöre. (Und du vermutlich auch: Verdienst du 30 000 Euro im Jahr? Dann gehörst du zu den obersten 4 Prozent. 40 000 Euro? Oberes 1 Prozent.) Unsere Überflussgesellschaft und die Überheblichkeit des Westens gegenüber dem Rest der Welt haben unseren Blick für diese Tatsache getrübt. Wir sind die reichsten Menschen der Welt und beten doch um mehr materiellen Wohlstand. Gleichzeitig belasten wir uns mit Krediten, mit denen wir das System stützen, die wir aber unmöglich bedienen können, weil wir einerseits glauben, das sei unser Recht, und andererseits fürchten, im Wohlstandsrennen hinter anderen zurückzubleiben – ein Rennen, das im Übrigen keinerlei Bedeutung hat.

Unser Wunsch, dazuzugehören und im alles beherrschenden Konsumspiel mithalten zu können, hat nicht nur unsere Haushaltskasse ruiniert und unser Selbstvertrauen zerstört. Ständig vergleichen wir uns, unsere Besitztümer und unser vermeintliches Glück mit dem anderer aus dem Spektrum der oberen 1 Prozent der Weltbevölkerung. Wir strapazieren die natürlichen Ressourcen bis zum Gehtnichtmehr und viele merken es nicht einmal.

Es mag uns nicht bewusst sein, aber es ist eine Tatsache: Die Konsumgewohnheiten der Menschen in den obersten Wohlstandsschichten dieser Welt prägen die Lebensqualität des Rests der Menschheit – weil wir verschwenderisch leben. Du glaubst nicht, dass das irgendwelche deutlichen Auswirkungen hat? Eine Studie der Umweltschutzgruppe *Ocean Conservancy* hat ergeben: „Jedes Jahr werden acht Millionen Tonnen Plastikmüll in die Weltmeere gekippt ... Das entspricht der Menge, die zusammenkommt, wenn ein Jahr lang in jeder Minute jeden Tages ein New Yorker Müllwagen voller Abfall ins Meer gekippt würde.“<sup>2</sup> Und diese Menge können wir schon allein dadurch verringern, dass wir auf Plastikstrohhalm verzichten und Mehrwegflaschen verwenden!<sup>3</sup>

Okay, lasst uns von jetzt an konsequent unsere eigene Wasserflasche dabei haben und tatsächlich mit unseren kostbaren Lippen das Glas berühren, aus dem wir trinken (oder einen Trinkhalm aus Metall oder Bambus verwenden, wenn es denn unbedingt sein muss).

Wahnsinn! Wir haben die Welt gerettet!

Na ja, mal halblang. Wir können echt noch *viel* mehr tun. Zum Beispiel können wir nicht nur darüber nachdenken, welche materiellen Güter wir nutzen wollen, sondern auch, was damit passiert, wenn wir sie irgendwann aussortieren. 2012 hat die Weltbevölkerung 2,6 Billionen Tonnen Müll produziert – das entspricht einem Gewicht von 7000 Empire State Buildings (oder,

um einen anderen Vergleich zu bemühen, einem Volumen von 822 000 olympischen Schwimmbecken<sup>4</sup>). Und fast die Hälfte davon war organischer Abfall – damit sind unsere Lebensmittel, Tierfutter und Gartenabfälle gemeint.<sup>5</sup>

Klingt nach ziemlich viel, oder? Aber angesichts so hoher Zahlen und solcher visuellen Vergleiche fällt es schwer zu glauben, dass man selbst irgendetwas damit zu tun hätte. Was könnte hier helfen? Jeder Einwohner der Bundesrepublik Deutschland verursachte im Jahr 2017 37 Kilo Plastikmüll.<sup>6</sup> Klingt immer noch nicht nach viel? Gesamtdeutsch sind das fast drei Millionen Tonnen vermeidbarer Müll.

Wir brauchen eine neue Perspektive. Wir brauchen ein neues Bewusstsein dafür, dass *jeder* persönliche Verantwortung dafür trägt, bessere Entscheidungen zu treffen, was unsere Umwelt angeht. Und niemand kann übersehen, wie dringlich es ist, *jetzt* alles zu tun, was wir tun können, damit es auch für alle, die nach uns kommen, noch eine bessere Zukunft geben kann.

Welche Botschaft vermitteln wir unseren Familien, Gemeinden und der Welt, wenn wir so viel konsumieren und wegwerfen? Die Hälfte der Weltbevölkerung lebt von weniger als zwei Dollar am Tag. Und wir glauben, unser Leben wäre erst dann erfüllt, wenn wir jedes Jahr das 25 000-Fache davon verdienen? Oder das 50 000-Fache?

Irgendwann erkannte ich, wie reich wir wirklich sind – und auch wie selbstsüchtig und unbelehrbar in

vieler Hinsicht. Und von da an sah ich mein Leben, meinen Besitz, meine Familie und meine Privilegien mit anderen Augen. Es brauchte nicht mehr als eine Sekunde, um zu begreifen: Wir hatten alles. Alles. Das meine ich ganz genau so, wie ich es hier sage.

Wir mussten nie auf eine Mahlzeit verzichten oder auch nur an den Zutaten sparen. Wir haben ein wunderschönes Haus in einer fantastischen Wohngegend. Unsere Kinder gehen in eine Eliteschule. Wir haben zwei Autos mit Vollkaskoversicherung. Wir haben noch keinen einzigen Tag ohne Krankenversicherung erlebt. Unsere Schränke quellen über. (Ja, auch nachdem wir einmal gründlich aussortiert haben, fehlt es uns in punkto Kleidung an nichts, auch wenn wir heute weniger haben als früher.) Noch immer werfen wir manchmal Lebensmittel weg, die wir nicht verbrauchen konnten. Und noch immer bedarf es echter Anstrengung, das, was sich recyceln lässt, zu recyceln und ganz bewusst Dinge zu vermeiden, die später nur unbrauchbarer Abfall sein werden.

Du kannst mir glauben: Diese Einsicht war für mich so etwas wie ein Tritt in den Hintern. Aber irgendwann akzeptierte ich die Tatsachen und entwarf einen Plan, wie ich in Zukunft mit weniger auskommen und mich mit der Einfachheit anfreunden könnte. Einfachheit würde mir helfen, mein Leben langsamer und bewusster zu führen. Und tatsächlich: Als ich weniger besaß und merkte, dass ich auch weniger brauchte, schenkte mir

das mehr inneren Frieden. Es ergaben sich Möglichkeiten für neue Aktivitäten für uns als Familie, Dinge wie Recycling, ehrenamtliche Aufgaben und Gartenarbeit. Wir konnten jeden Monat mehr Geld zurücklegen, das wir an Organisationen und Initiativen spenden konnten, deren Anliegen wir unterstützten. Und wir bekamen einen ganz neuen Blick für die Bedürfnisse unserer Mitmenschen und dafür, wie wir im Leben von anderen segensreich wirken konnten.

Aber ich will ganz ehrlich sein: Es bedeutete auch, dass ich weniger Wäsche zu waschen hatte, ein bisschen weniger Müll raustragen musste und nach dem Lebensmittel- oder Klamotteneinkauf weniger Gewissensbisse hatte.

Mit weniger zu leben hat uns *mehr* gegeben. Mehr Zeit. Mehr Geld. Mehr Freude. Mehr gute Möglichkeiten. Mehr, das wir an andere abgeben konnten. Und in mir hat es eine neue Liebe zu dieser Erde geweckt, ein Bewusstsein für unsere natürlichen Ressourcen und ein bisschen Begeisterung dafür, wie viel jeder Einzelne doch tun kann, um unseren Kindern und Enkeln einen besseren Planeten zu hinterlassen.

Gott hat uns diese Schöpfung anvertraut, damit wir für sie sorgen. Was für eine Ehre! Ist es nicht fantastisch: Wir Menschen können unsere Nahrungsmittel und Blumen selbst anbauen, können uns um das Vieh kümmern, für weniger Chaos und weniger Krimskrams in unseren Wohnungen sorgen und unsere Gemeinden und Gemeinschaften vor Ort unterstützen, indem wir bei unseren

Käufen und sonstigen Entscheidungen auf Nachhaltigkeit achten.

Und es tut so gut, sich im Freien aufzuhalten! Gott hat den Dreck geschaffen und ein bisschen Dreck an den Händen tut nicht weh. Auch wenn es manchmal ein Weilchen braucht, bis man ihn unter den Fingernägeln herausgeschrubbt hat. Aber das alles ist gut. Dreck ist was ganz Natürliches.

*Einfach mehr Freiraum* ist eine geistliche Reise in Sachen einfacher leben. In Sachen nachhaltiger Leben. Ich lade dich darin ein, bewusst eine Haltung der Dankbarkeit einzuüben und in deinem Umgang mit den natürlichen Ressourcen eine Grundhaltung des „Weniger ist mehr“ zu entwickeln.

Einfacher zu leben ist ein Weg, wie wir selbst und auch unsere Familien mehr inneren Frieden erleben können. Ein nachhaltiger Lebensstil ist ein Akt der Dankbarkeit und ein Ausdruck von Mitgefühl.

Oh, noch eine letzte Anmerkung zum zeitlichen Rahmen. Ich habe dieses kleine Projekt in sieben Tage aufgeteilt. Aber bitte fühl dich frei, nach deinem eigenen Tempo vorzugehen. Stimmt das Ganze einfach auf deine Lebenssituation und die deiner Familie ab.

Vielleicht hast du ja Lust, dir für jedes der sieben Themen eine Woche Zeit zu nehmen. Aber es gibt natürlich auch die Überflieger, und die beneide ich jetzt schon.

Andere möchten sich vielleicht sogar einen ganzen Monat pro Thema gönnen.

Und wieder andere nehmen sich unter Umständen lieber vor, sich jeden Monat eine Woche lang mit einem der Themen zu befassen.

Egal, wie du vorgehst – wichtig ist: Tu es mit offenem Herzen, mit offenen Augen, und sei nicht zu streng mit dir selbst. Es gibt keine falschen Antworten. Und es gibt auch nicht das eine Endziel, das alle erreichen müssen.

Wir können nicht alle so vollkommen sein wie Jesus. Und auch nicht so perfekt organisiert wie Marie Kondo. Ich jedenfalls habe dafür garantiert keine Zeit. Wenn ich mir ein paarmal in der Woche die Haare bürste, ist das für mich schon eine echte Leistung. Gott sei Dank müssen wir ja nicht alle jederzeit gestriegelt und gekämmt sein.

Also dann: Auf geht's und viel Erfolg! Mach dir die Hände schmutzig. Räum diese alten Schränke auf. Nimm dir Zeit für jede Menge Nichtstun. Iss gute, gesunde Lebensmittel. Und atme ein wenig freier.

Du hast ja schon angefangen. Und du machst das bereits sehr gut.