

# MEIN DING!

## **(Nicht) meine Dinge – Konzepte und Praxis-Methoden zur Besitzbegrenzung und -reduktion**

### Arbeitspapier 1

Marlene Münsch, Viola Muster (beide ConPolicy – Institut für Verbraucherpolitik) und Samira Iran (TU Berlin) im Rahmen des Projektes "Mein Ding – Ich bin, was ich (nicht) habe" gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)  
Mitarbeit: Leonie Ludwig (ConPolicy – Institut für Verbraucherpolitik)

Februar 2022

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1.</b>	<b><u>EINLEITUNG.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b>2.</b>	<b><u>BESITZREDUKTION UND -BEGRENZUNG IM HISTORISCHEN KONTEXT .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b>3.</b>	<b><u>MINIMALISMUS, DECLUTTERING UND SUFFIZIENZ.....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b>3.1</b>	<b>MINIMALISMUS &amp; DECLUTTERING .....</b>	<b>6</b>
<b>3.2</b>	<b>SUFFIZIENZ.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3</b>	<b>UNTERSCHIEDE UND GEMEINSAMKEITEN VON MINIMALISMUS, DECLUTTERING UND SUFFIZIENZ.....</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b><u>PRAKTISCHE ANSÄTZE ZUR BESITZREDUKTION UND -BEGRENZUNG .....</u></b>	<b><u>11</u></b>
<b>4.1</b>	<b>METHODISCHES VORGEHEN.....</b>	<b>11</b>
<b>4.2</b>	<b>ÜBERBLICK ÜBER ADRESSIERTE KONSUMFELDER.....</b>	<b>12</b>
<b>4.3</b>	<b>IDENTIFIZIERTE ANLÄSSE UND ZIELSETZUNGEN.....</b>	<b>13</b>
<b>4.4</b>	<b>METHODEN ZUR BESITZREDUKTION UND -BEGRENZUNG .....</b>	<b>13</b>
<b>4.4.1</b>	<b>VORBEREITUNG: REFLEXION UND DOKUMENTATION .....</b>	<b>13</b>
<b>4.4.2</b>	<b>UMSETZUNG: AUSMISTEN, WEITERVERWENDUNG KLÄREN UND ORDNUNG SCHAFFEN .....</b>	<b>14</b>
<b>4.4.3</b>	<b>NACH DEM AUSMISTEN: MIT WENIG GÜTERN DAUERHAFT AUSKOMMEN .....</b>	<b>16</b>
<b>5.</b>	<b><u>IMPLIKATIONEN FÜR DIE GESTALTUNG DES PROJEKTS.....</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b>6.</b>	<b><u>FAZIT.....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b>7.</b>	<b><u>ANHANG .....</u></b>	<b><u>20</u></b>
<b>8.</b>	<b><u>LITERATURVERZEICHNIS .....</u></b>	<b><u>26</u></b>

## 1. Einleitung

Haushalte in Deutschland sind prall gefüllt mit materiellen Gütern. Vielfach ist zu lesen, dass europäische Haushalte im Durchschnitt rund 10 000 Güter besitzen.<sup>1</sup> Eine in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich angestiegene Wohnfläche pro Person, ein Rückgang der gemeinschaftlichen Nutzung von Gütern und eine Tendenz zum Zweit- und Drittgerät etwa bei Haushaltsgeräten und Informationstechnik haben den Ausstattungsgrad mit Gütern weiter ansteigen lassen (z.B. Statista, 2022; Statistisches Bundesamt, 2021; Umweltbundesamt, 2020).

Doch anzunehmen ist, dass nur ein kleiner Teil dieser Güter tatsächlich wertgeschätzt und regelmäßig genutzt wird. Mehr als 200 Millionen Mobiltelefone befinden sich in deutschen Haushalten, die oft noch funktionsfähig, aber nicht mehr im Einsatz sind (Bitkom, 2021). Circa 5,2 Milliarden Kleidungsstücke liegen in deutschen Kleiderschränken und Kammern, von denen ca. eine Milliarde nie getragen werden (Greenpeace, 2015). Zudem unterschätzen Konsument\*innen die Anzahl ihrer Kleidungsstücke um mindestens 30 % (Iran & Geiger, 2018). Auch in anderen Bedarfsfeldern wird vermutlich deutlich mehr besessen als genutzt. Sowohl aus psychologischer als auch ökologischer Perspektive ist dieser Befund problematisch.

Aus psychologischer Sicht lässt sich konstatieren, dass eine Zunahme an Gütern nicht unbedingt zu einem Zuwachs an Zufriedenheit führt. Wie Rosa (2005, 2007) feststellt, fehlt es oft schlicht an Zeit, um die Vielzahl der Dinge richtig zu konsumieren, also zu nutzen, zu erleben und zu genießen. Gleichzeitig ist bekannt, dass gerade nicht der Besitz, sondern vor allem das Nutzen von Gütern als befriedigend und sinnstiftend erlebt wird (hierzu bereits Scherhorn, 1992). Hingegen können ungenutzter Besitz und eine (unübersichtliche) Vielzahl an Dingen auch als Belastung und Überforderung erlebt werden (z.B. Paech, 2012). Entsprechend ist anzunehmen, dass eine Begrenzung bzw. gezielte und freiwillige Reduktion des Besitzes mit einem Zuwachs an Zufriedenheit bzw. einer Förderung des emotionalen Wohlbefindens einhergehen kann (Kang et al., 2021; Lloyd, & Pennington, 2020).

Aus ökologischer Perspektive erscheint ein hoher Güterkonsum nachteilig, weil dadurch in großem Umfang etwa Energie, Ressourcen und Flächen verbraucht sowie Emissionen und Müll produziert werden. So zeigen etwa der Nachhaltigkeitsindikator zur globalen Umweltinanspruchnahme durch Konsum für Deutschland und auch die Berechnungen des Global Footprint Networks, dass – trotz Verbesserungen in einzelnen Bereichen – Energieverbrauch, Emissionen und Rohstoffeinsatz in Deutschland weiterhin deutlich über den ökologischen Belastungsgrenzen liegen (Umweltbundesamt, 2021; Global Footprint Network, 2021). Für eine nachhaltige Entwicklung sind deshalb eine Begrenzung und Reduktion des absoluten Güterverbrauchs durch weniger Konsum unverzichtbar.

Derzeit lassen sich eine Vielzahl von kulturellen Praktiken und Bewegungen beobachten, die das Prinzip der Begrenzung und/oder Reduktion von Güterbesitz aufgreifen und sich damit als Gegenbewegung zu Überfluss und Konsumismus positionieren (Alexander, 2011). Unter Begriffen wie „Downshifting“, „Minimalismus“ oder „Voluntary Simplicity“ entstanden Bewegungen, die zur Begrenzung des Besitzes aufrufen (z.B. Alexander & Ussher, 2012) und „Glück, Erfüllung und Freiheit“ durch Praktizieren dieses Lebensstils versprechen (Fields Milburn & Nicodemus, o.J.). Sogenannte Decluttering-Maßnahmen (Deutsch: Entrümpeln, Ausmisten) sollen dabei helfen, durch die gezielte Selektion und Reduktion von Gütern unnötigen Ballast loszuwerden. Aus sozialökologischer Perspektive hat das Konzept der Suffizienz in den letzten zehn Jahren zunehmend Aufmerksamkeit erlangt (z.B. Speck, 2016; Fischer et al., 2013). Suffizienz umfasst – im Unterschied zu den zwei anderen Nachhaltigkeitsstrategien Effizienz und Konsistenz – konkrete Verhaltens- bzw. Lebensstiländerungen, die zu absoluten Reduktionen im Ressourcenverbrauch führen.

Da es im Kern immer um Reduktion bzw. Begrenzung von Gütern im eigenen Besitz geht, gibt es zahlreiche Unschärfen und Überschneidungen zwischen den verschiedenen Begriffen und Konzepten. Gleichzeitig unterscheiden sich die genannten Konzepte aber auch hinsichtlich ihrer Schwerpunktsetzungen und Perspektiven auf Güterkonsum.

---

<sup>1</sup> Es finden sich zahlreiche Quellen, die diese Zahl rezipieren. Die Originalquelle ist jedoch unklar.

Ausgangspunkt unseres Citizen-Science-Forschungsprojektes "MeinDing! – Ich bin, was ich (nicht) habe" (kurz: MeinDing!)<sup>2</sup> ist der Lifestyle-Trend des "Decluttering", der maßgeblich durch die KonMari-Methode der japanischen Autorin Marie Kondo angestoßen wurde (z.B. Khamis, 2019; Kondo, 2021; Lee, 2017). Mittlerweile gibt es eine kaum überschaubare Anzahl an Praxisratgebern, Blogs und Tipps-Sammlungen, die sich mit einem minimalistischen Lebensstil mithilfe von Decluttering beschäftigen. Bislang ist jedoch unklar, ob und inwieweit Decluttering-Maßnahmen zur Besitzreflexion und -reduktion tatsächlich zu langfristig suffizienten bzw. ressourcenleichten Lebensstilen beitragen können. Auch gilt es zu klären, wie solche Maßnahmen gestaltet sein sollten, um ressourcenleichten Konsum bestmöglich zu fördern und Rebound-Effekte zu vermeiden. Diesen Fragen widmet sich das Forschungsprojekt "MeinDing!". Zusammen mit Bürgerwissenschaftler\*innen<sup>3</sup> werden verschiedene Übungen konzipiert und in einem zweistufigen Verfahren (1. bei sich selbst, 2. bei Freunden und Bekannten) erprobt und evaluiert.

Vor diesem Hintergrund ist es Ziel dieses ersten Arbeitspapiers zunächst einen grundlegenden Überblick über Konzepte zur Besitzreduktion und -begrenzung zu geben. Wir nehmen hierbei eine Unterscheidung in zwei Bereiche vor: 1. Minimalismus & Decluttering und 2. Suffizienz. Darüber hinaus soll das Arbeitspapier aufzeigen, welche unterschiedlichen praktischen Methoden es zur Besitzreduktion in Praxisratgebern zu Decluttering und Minimalismus gibt. Hieraus sollen dann schließlich Implikationen für die Gestaltung des Projektes abgeleitet werden. Das Arbeitspapier ist entsprechend folgendermaßen aufgebaut:

In **Kapitel 2** werden kursorisch Ursprünge ausgewählter Konzepte zur Besitzreduktion im historischen Kontext dargestellt. **Kapitel 3** reflektiert aktuelle Entwicklungen der Debatte um Besitzreduktion und -begrenzung anhand einer Gegenüberstellung von Minimalismus & Decluttering einerseits und Suffizienz andererseits. Mögliche Unterschiede und Gemeinsamkeiten werden diskutiert. In **Kapitel 4** werden auf Basis einer breit angelegten Online-Recherche nach Ratgebern und Selbsthilfeleratur die Ergebnisse zu praktischen Empfehlungen und Methoden zur Besitzreduktion und -begrenzung systematisch analysiert und dargestellt. In **Kapitel 5** werden Implikationen für die Projektumsetzung und die Gestaltung der Decluttering-Übungen herausgearbeitet. Abschließend wird ein Fazit gezogen.

## 2. Besitzreduktion und -begrenzung im historischen Kontext

Verschiedene historische, religiöse und kulturelle Strömungen setzten sich mit dem Idealbild eines einfachen Lebens durch weniger Besitz auseinander. Diese Bewegungen reichen vom religiösen Bild der Genügsamkeit bis hin zur antikapitalistischen Konsumkritik. Dieses Kapitel umreißt die wichtigsten historischen Strömungen und damit verbundenen begrifflichen Konzepte.

Massenkonsum und Überfluss für breite Bevölkerungsschichten stellen moderne Phänomene dar, die erst mit dem Entstehen der Konsumgesellschaft in den 1950er Jahren in Ländern des globalen Nordens Verbreitung fanden. Im historischen Rückblick wird deutlich, dass es früheren Bewegungen nicht um eine Besitzreduktion im Kontext von Überfluss ging, sondern um eine vorausschauende Vermeidung des "zu viel" und einen auskömmlichen Umgang mit für das Individuum begrenzten Ressourcen.

Das Bild eines einfachen Lebens durch den freiwilligen Verzicht von Gütern aus religiösen oder spirituellen Beweggründen kam bereits lange vor Christus **im Hinduismus** und **Buddhismus** auf. Die

---

<sup>2</sup> MeinDing! ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Citizen-Science-Projekt. Das Projekt hat eine Laufzeit von April 2021 bis März 2024. Es gehört zu 15 Projekten, die bis Ende 2024 die Zusammenarbeit von Bürgerinnen und Bürgern und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler inhaltlich und methodisch voranbringen und Antworten auf gesellschaftliche Herausforderungen geben sollen. Projektpartner sind TU Berlin, ConPolicy-Institut für Verbraucherpolitik und co2online.

<sup>3</sup> Bürgerwissenschaftler\*in kann jede Person sein, die Lust und Zeit hat, in einem Forschungsprojekt mitzumachen. Es sind keine Vorkenntnisse oder besonderen Fähigkeiten dafür nötig. Je nach Projekt und Thema helfen Bürgerwissenschaftler\*innen bei der Entwicklung des Forschungsdesigns, bei der Durchführung von Experimenten oder Befragungen, bei der Auswertung von Daten oder unterstützen bei der Verbreitung der Ergebnisse.

buddhistische Lehre besagt, dass das menschliche Leben von Leiden geprägt ist, es aber Wege gibt, mit diesem Leid umzugehen und zu wahren Glück und Zufriedenheit zu gelangen (Trainor, 2004). In der buddhistischen Ökonomie werden materielle Grundbedürfnisse beschrieben, die zum Erlangen von Zufriedenheit bedient werden müssen. Darüber hinausgehender Konsum wird jedoch kritisch bewertet. So ist das Anhäufen von Besitz für Anhänger\*innen der buddhistischen Glaubenslehre kein Weg zu mehr Zufriedenheit, sondern eine Ablenkungsstrategie, um mit Leid umzugehen (Loy, 2003).

Auch in philosophischen Strömungen wie dem **Epikureismus** wurde die Verneinung von übermäßigem Besitz als ein Grundsatz gepredigt. Die Stoiker\*innen gingen davon aus, dass Menschen durch Enthaltensamkeit ihre Ansprüche reduzieren sollten, um anschließend durch eine gewöhnliche Erfüllung von Grundbedürfnissen wieder Freude zu verspüren (Hossenfelder, 1995). So würde man durch eine solche Erfüllung von Grundbedürfnissen glücklicher werden als durch viele unerfüllte Bedürfnisse (Rudmin & Kilbourne, 1996).

Der Gedanke der Einfachheit fand sich später auch in der christlichen Tugendlehre wieder, in der Habgier, d.h. eine übertriebene Anhäufung von Besitz, als Sünde galt bzw. noch immer gilt und abgelehnt wird (Rudmin & Kilbourne, 1996). Im **Quäkertum**, einer religiösen Gemeinschaft mit christlichen Wurzeln, ist beispielsweise das Bild von Jesus als Ideal des einfachen Lebens weit verbreitet; bei den Shakern, eine dem Quäkertum nahe Bewegung, wird jeglicher Besitz abgelehnt und selbst Kleidung wird sehr schlicht gehalten (hierzu bereits Weber, 1920). Auch gegenwärtig praktizierende Quäker-Gruppierungen rufen zum Konsumverzicht auf: „Lass dich nicht dazu verlocken, Dinge zu kaufen, die du nicht benötigst oder die du dir nicht leisten kannst“ (Quäker Berlin, o.J.). Noch weiter geht die protestantische Glaubensgemeinschaft der **Amischen**, für die Demut als höchster Wert gilt. Diese Glaubensgemeinschaft lehnt den Konsum moderner Güter und insbesondere technischer Geräte gänzlich ab (Kraybill & Olshan, 1994).

Aufbauend auf diesen religiösen Tugenden prägte der Quäker Richard Gregg im 20. Jahrhundert den Begriff der freiwilligen Einfachheit (engl. *voluntary simplicity*). Dieses Konzept geht davon aus, dass äußere Unordnung und eine Anhäufung von Besitz für den Zweck eines erfüllten Lebens nicht relevant seien und daher vermieden werden sollten. Eine Begrenzung von Besitz könne vielmehr dazu führen, dass eine größere Erfüllung des Lebens in anderen Bereichen erreicht werden könne (Gregg, 2009).

Die Industrialisierung brachte in westlichen Ländern erstmals einen enormen Anstieg des individuellen Konsumniveaus hervor - einhergehend mit starken Umweltbelastungen (Speck & Hasselkuss, 2015). In Reaktion auf diese zunehmende Industrialisierung, Urbanisierung und einen starken Fokus auf materiellen Besitz entstanden im 19. Jahrhundert verschiedene soziale Gegenbewegungen in Deutschland und der Schweiz, die später unter dem Begriff **Lebensreform** zusammengefasst wurden. Kern der Lebensreformbewegung war die Frage nach einem gesunden und natürlichen Leben in Abgrenzung zu oftmals chaotischen Lebensverhältnissen während der Industrialisierung (Buchholz, 2001). Zu einem natürlichen Leben zählte für Vertreter\*innen der Lebensreform auch die Einfachheit der Lebensweise; so propagierten sie etwa: „lebe einfach und mäßig in allen Stücken“ (Buchholz, 2001, S. 41).

Mit dem Entstehen der modernen Konsumgesellschaft in den 50er und 60er Jahren vor allem in den USA und in Deutschland, etablierte sich auch die **Konsumkritik**. Während andere die Demokratisierung und Liberalisierung von Konsum als zivilisatorischen Fortschritt hervorhoben, monierten Konsumkritiker wie Adorno und Horkheimer etwa, dass Konsument\*innen zu Objekten der Industrie gemacht und dadurch ihre Individualität verlieren würden. Mit ihrer Kritik an der Kulturindustrie brachten sie zum Ausdruck, dass die kapitalistischen Verwertungsinteressen von Menschen nicht durchschaut und dadurch manipuliert würden. Sie würden abgelenkt von den eigentlichen politischen Herrschaftsverhältnissen. Konsumverzicht erklärten sie entsprechend zum souveränen Widerstandsakt gegen kapitalistische Gesellschaftsstrukturen.

Zusammenfassend wird deutlich, dass es bereits eine lange Tradition in unterschiedlichen Kulturen und religiösen Gemeinschaften entlang der Menschheitsgeschichte gibt, die ein "gutes Leben" mit einer Besitzbegrenzung bzw. einer Vermeidung übermäßigen Konsums assoziieren. Es ist daher wichtig, die im nächsten Kapitel dargestellten aktuell vorkommenden Konzepte zur Besitzreduktion und -begrenzung auch vor diesem historischen Kontext einzuordnen.

### 3. Minimalismus, Decluttering und Suffizienz

Wie bereits dargestellt, gibt es zahlreiche Konzepte und Begriffe zur Besitzreduktion und -begrenzung, die untereinander viele Überschneidungen aufweisen. Speck (2016, S. 11), die sich in ihrer Analyse von Konsumsuffizienz auch mit anverwandten Konzepten auseinandersetzt, schreibt hierzu: "Eine Fülle von Konzepten, die sich mit dieser Konsumökologisierung, der Konsumreduktion bzw. dem Konsumverzicht auseinandersetzen [...], zeigt sich bei der Detailanalyse. Die (wissenschaftlichen) Konzepte variieren dabei je nach Fokus erheblich." Zu nennen sind hierbei Begriffe wie *voluntary simplicity* oder *lifestyle of voluntary simplicity* (Lebensstil der freiwilligen Einfachheit), *simple living* (einfaches Leben), Minimalismus, Anti-Konsum, Suffizienz, Subsistenz, *radical simplicity* (radikale Einfachheit) oder *Downshifting* (Verringerung (v.a. von Arbeitszeit)).

Während es bei den genannten Begriffen jeweils um Bezeichnungen für besitzreduzierende Lebens- und Konsumstile geht, liegt der Fokus beim sogenannten "Decluttering" stärker auf konkreten Methoden bzw. Praktiken des Ordners, Selektierens und Ausmistens von Gütern. In populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen und Praxisratgebern findet sich häufig eine Verknüpfung von Minimalismus als Lebensstilkonzept mit eben jenen Decluttering-Methoden (z.B. Carver, o.J.; Franzen, 2019; Kondo, 2021; Ley, 2021).

Im Rahmen des Forschungsprojektes soll die Frage beleuchtet werden, inwieweit besitzreduzierende Decluttering-Maßnahmen tatsächlich zu einem langfristig ressourcenleichten Konsumverhalten beitragen können. Daher sollen nachfolgend die hierfür relevanten Konzepte näher vorgestellt werden. Erstens geht es dabei um Minimalismus und Decluttering. Zweitens soll das Konzept der Suffizienz vorgestellt werden. Für jedes Konzept wird jeweils die zugrundeliegende Idee beschrieben. Anschließend werden Motive bzw. Zielsetzungen in diesen Konzepten vorgestellt. Auch wird erläutert, inwieweit konkrete Methoden bzw. Vorschläge zur Umsetzung eines minimalistischen bzw. suffizienten Lebensstils vorhanden sind. Abschließend werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Konzepte herausgearbeitet und diskutiert.

#### 3.1 Minimalismus & Decluttering

Minimalismus geht zurück auf das lateinische Wort „*minus*“ – „das Geringste“ und beschreibt demnach eine Beschränkung auf das Nötigste. Ein minimalistischer Lebensstil beschreibt eine Lebensweise, die durch Begrenzung und das Maßhalten im Leben und Konsumieren gekennzeichnet ist (Derwanz, 2015). Dieses Konzept ist seit Langem ästhetisches Merkmal unterschiedlicher kultureller Ausprägungen und hat in der westlichen Populärkultur zuletzt stark an Bedeutung gewonnen (Meissner 2019; Kang et al., 2021). Das Konzept des Minimalismus ist eng mit der Bewegung für freiwillige Einfachheit verknüpft (engl. *voluntary simplicity*) (Elgin & Mitchell 1977). In Abgrenzung zu anderen Bewegungen ist der Minimalismus eine Strömung, die dem Besitz und dem Konsum nicht entsagt, sondern lediglich eine kontrollierte Form des Konsumierens propagiert (Derwanz, 2015).

Elgin und Mitchell (1977) schreiben zwar bereits in den 1970er Jahren, dass freiwillige Einfachheit ein neu aufkommender Lebensstil in den USA und anderen Industrienationen sei. Aus heutiger Sicht lässt sich jedoch konstatieren, dass die *Voluntary-Simplicity-* bzw. *Minimalismus-Bewegung* (zumindest in Deutschland) auch bis in die jüngste Zeit lediglich ein Nischenphänomen war (und ist).

Aus Sicht der Autorinnen gab es in den letzten Jahren allerdings eine Zunahme an Blogs, Magazinen, Ratgebern und populärwissenschaftlichen Publikationen zum Thema Minimalismus (z.B. Carver, o.J.; Franzen, 2019; Kondo, 2021; Ley, 2021), die sich nicht nur mit den Merkmalen und Vorteilen eines minimalistischen Lebensstils beschäftigen, sondern gleichzeitig konkrete Hilfestellungen, Methoden und Übungen anbieten, um minimalistisch zu leben.

In diesem Zusammenhang ist der am Minimalismus orientierte Trend des Declutterings von großer Bedeutung, der maßgeblich auf Ästhetik und Wohlbefinden durch Ordnung fokussiert. Die Bücher von Marie Kondo und ihre darin beschriebene *KonMari-Methode* haben Decluttering international bekannt gemacht. Khamis (2019) bezeichnet die von Marie Kondo entwickelte *KonMari-Methode* als Teil eines Trends des Minimalismus und des alternativen Konsums, der nach der globalen Finanzkrise (2008) und dem wachsenden Bewusstsein für die Auswirkungen des neoliberalen Kapitalismus entstanden

ist. Vladimirova (2021, S.112) argumentiert, dass der Erfolg dieser Methode nicht zufällig war, sondern genau den Zeitgeist traf: "Das Buch erschien genau zu dem Zeitpunkt, als die Unordnung durch übermäßigen Konsum, auch durch Fast Fashion, einen neuen Höhepunkt erreichte."

Die Versprechungen durch Decluttering gehen jedoch weit über ästhetische Aspekte hinaus. So ist Decluttering laut Marie Kondo nicht nur ein Weg zu einem aufgeräumten Zuhause, sondern auch ein Weg zu einem weniger stressigen Leben und besseren Entscheidungen. In ihrem Buch "Magic Cleaning" heißt es am Anfang des Vorworts (Kondo, 2021, S. 11): "Das wahre Leben beginnt erst, wenn Sie Ihr Zuhause in Ordnung gebracht haben. [...] [E]rst wenn man weiß, wie man die Dinge aussucht, die einen mit Freude und Glück erfüllen, kann man seinen idealen Lebensstil finden." Beim Decluttering geht es also darum, weniger zu besitzen und dadurch besser zu leben (Khamis, 2019). Zwei Grundprinzipien oder Voraussetzungen sind hierfür laut Kondo (2021) zentral: Erstens, die Entscheidung darüber, welche Dinge glücklich machen und welche aussortiert werden sollten. Zweitens die Entscheidung darüber, an welchen Ort diese Dinge gehören, und die Konsequenz, diese Ortszugehörigkeit in Zukunft einzuhalten. Beim ersten Grundprinzip geht es somit um Güter- und Konsumreflexion und die Überprüfung, ob es eine – im Sinne von Rosa (2005) – Resonanzbeziehung zwischen Gütern und den Besitzenden gibt. Beim zweiten Grundprinzip geht es um Ordnung.

Decluttering soll nach dem Verständnis von Marie Kondo auch dazu beitragen, Stress und Ängste abzubauen, die mit einer Vielzahl von Besitztümern verbunden sein können (Chamberlin & Callmer, 2021). Denkbar ist, dass darüber auch der Einstieg in einen insgesamt minimalistischen Lebensstil mit geringem Ressourcenverbrauch gefunden wird. „Obwohl es den Praktikern in erster Linie um persönliches Glück und nicht um ökologischen oder sozialen Altruismus geht, kann das Entrümpeln ein zufälliger Einstieg in bewusste Formen des alternativen Konsums sein.“ (Chamberlin & Callmer, 2021, S.3).

Darüber hinaus wird deutlich, dass die Konzepte des Minimalismus, der freiwilligen Einfachheit und des Declutterings oftmals über den reinen Fokus auf Besitz hinausgehen. So werden die Konzepte oft mit einer freiwilligen Reduzierung des Einkommens und/oder der Arbeitszeit im Austausch für mehr Zeit mit der Familie, mehr Zeit für sich selbst, mit Reflexion, einer nachhaltigen Lebensweise und spiritueller (wenn auch nicht unbedingt religiöser) Praxis in Verbindung gebracht (Alexander, 2011; Hamilton & Mail, 2003; Schor, 1998). Allerdings ist festzustellen, dass Menschen, die z.B. durch Armut schon immer ein einfacheres Leben geführt haben oder Menschen, die sich bewusst weigern ihr Einkommen, ihren Konsum und ihre Umweltbelastung erhöhen, hierbei eher nicht adressiert werden (Alexander & Ussher, 2012). Der größte Teil der Literatur befasst sich somit ausschließlich mit denjenigen, die aktiv "downshiften" – also Besitz im Kontext von Überfluss reduzieren (Aider & Daniels 2020).

Die wichtigsten Motivationsfaktoren für Minimalismus, Decluttering und freiwillige Einfachheit, die in der Literatur aufgeführt werden, sind Eigeninteresse (Iyer & Muncy, 2009), ethische und ökologische Erwägungen (Shaw & Newholm, 2002), soziale (Alexander & Ussher, 2012) und religiöse Faktoren (Chowdhury, 2018). Ethische und ökologische Motivationen, darunter die Sorge um die Umwelt, soziale Gerechtigkeit und Tierschutz, sind eher bei Personen anzutreffen, die als "vollständige freiwillige Vereinfacher\*innen" beschrieben werden (Etzioni, 1999; Huneke, 2005; Leonard-Barton, 1981; Shaw & Newholm, 2002). Diejenigen, die vor allem aus Eigeninteresse minimalistisch leben wollen, z.B. um mehr Zeit für sich selbst zu haben, sind dagegen häufig keine ausgeprägten Minimalist\*innen (Etzioni, 1999; Shaw & Newholm, 2002).

Eine Forschungsarbeit über drei bekannte Mode-Challenges im Kontext Minimalismus, "Project 333", "Un-Fancy Experiment" und "10x10 Challenge", zeigt, dass die Schlüsselbotschaften der Initiator\*innen sich darauf konzentrieren, inwiefern sich das Wohlbefinden der Teilnehmer\*innen durch ein Leben mit weniger Geld verbessern wird (Vladimirova, 2021). In dieser Studie wurden zwei Hauptmotive ermittelt: erstens mentale und emotionale Motive und zweitens finanzielle Motive (Vladimirova, 2021). Es wird argumentiert, dass die Anfänge eines individuellen Downshifting-Prozesses eher in egoistischen Motiven läge. Diese können z.B. Stress oder Unzufriedenheit am Arbeitsplatz sein. Erst danach würden sich neue, eher ethisch gelagerte Motive, wie z.B. ein spirituelles Leben, als Folge ihres einfachen Lebensstils entwickeln (Aider & Daniels, 2002).

### 3.2 Suffizienz

Suffizienz als Begriff geht auf das lateinische Wort „sufficere“ zurück und kann mit „ausreichen“ oder „genug sein“ übersetzt werden. Das Konzept der „Suffizienz“ und „Suffizienz als Lebensstil“ kam in den 70er-Jahren im Zuge der Postmaterialismus-Bewegung auf (Huber, 1994; Inglehart, 1977). In den 90er-Jahren hat Sachs (1993) mit den "vier E" bereits zentrale Suffizienz Aspekte beschrieben: Entschleunigung, Entflechtung, Entkommerzialisierung und Entrümpeln. Mit Verweis auf religiöse und spirituelle Lehren erläutert er zur Dimension "Entrümpeln" (Sachs, 1993, S. 9), dass "eine Überzahl von Dingen [...] den Alltag [verstopft], [...] die Aufmerksamkeit [zerstreut], [...] die Energien [verzettelt], und [...] die Kraft [schwächt], eine klare Linie zu finden. Nur bei einem vorsichtigen Umgang mit den Dingen, bleiben genügend Ressourcen an Zeit und an Achtsamkeit, um dem eigenen Lebensprojekt richtige Gestalt zu geben."

Suffizienz stellt neben Konsistenz und Effizienz eine dritte Nachhaltigkeitsstrategie dar, um eine nachhaltige Entwicklung voranzutreiben. Trotz der Anerkennung als zentrale Nachhaltigkeitsstrategie standen in der Vergangenheit (und stehen noch immer) vor allem Effizienz und Konsistenz im Mittelpunkt von nationalen und internationalen Nachhaltigkeitsstrategien. Während die beiden erstgenannten vor allem Technik- und Prozessinnovationen im Umgang mit Ressourcen und Gütern als Lösungsansatz für mehr Nachhaltigkeit verstehen, liegt bei Suffizienz der Fokus auf einer Veränderung von menschlichen Praktiken im Umgang mit Gütern und Ressourcen. Somit fokussiert diese Nachhaltigkeitsstrategie vor allem auf individuelles Verhalten und einen gesellschaftlichen Wertewandel hin zu einem genügsameren Lebensstil (Bilharz, 2008; Kleinhüchelkotten, 2002). Dabei geht es um „Änderungen in Konsummustern, die helfen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben, wobei sich Nutzenaspekte des Konsums ändern“ (Fischer et al., 2013, S.10). Suffizienter Konsum bedeutet entsprechend einen gering(er)en Verbrauch von Ressourcen durch Maßhalten bei der Nachfrage und Vermehrung von Gütern (Jungkeit, 2002, Linz, 2004). Unklar ist bislang, wie viel geringer bzw. wie gering der Ressourcenverbrauch sein sollte, damit er als suffizient gilt und wer das "rechte Maß" definiert (Jenny, 2016).

Suffizienter Konsum kann unterschiedliche "Reduktionspraktiken" umfassen. Wie Fischer und Kolleg\*innen (2013, S.9) zeigen, kann es sich um „Verzicht auf oder die Reduzierung von besonders ressourcenintensiven Güterarten (z.B. Fernseher, Fleisch), ein Weniger an Größe, Funktionen oder Komfort (eine kleinere Wohnung, ein Auto ohne Klimaanlage), den Ersatz von Gütern durch qualitativ andere (Fahrrad statt Auto), die Verlängerung der Nutzungsdauer, eine seltenere Nutzung (z.B. von elektrischen Geräten), die Eigenproduktion oder auch die gemeinsame Nutzung“ handeln. Ganz gleich welche Reduktionspraktik angewandt wird: wichtig ist dabei immer die ersatzlose, absolute Reduktion des Ressourcenverbrauchs. Das heißt, dass Rebound-Effekte vermieden werden, bei denen etwa finanzielle Mittel, die in einem Konsumbereich eingespart wurden, für Anschaffungen in einem anderen Bereich eingesetzt werden (Paech, 2020). Nach Paech (2020) kann die ersatzlose Reduktion auf drei Ebenen erfolgen: Selbstbegrenzung eines erreichten Versorgungsniveaus (z.B. fünfzig Kleidungsstücke – danach nur noch Neukauf, wenn bestehende Textilien kaputt sind und ersetzt werden müssen), Reduktion des Anspruchsniveaus ohne die Aktivität ganz aufzugeben (z.B. Flug nur noch alle 5 Jahre einmal statt jedes Jahr) und vollständige Entsagung einer Konsumoption (z.B. vollständiger Verzicht auf tierische Produkte).

Vertreter\*innen eines suffizienten Lebensstils betonen, dass es weniger um ungewollten Verzicht, als um eine Bewegung weg von materialistischen Wohlstandsidealen und hin zu einem postmaterialistischen Wertebild geht, in dem das Individuum sich von übermäßigem Konsum befreit (Ott & Voget, 2007; Haubl, 2011). So wird berichtet, dass einige suffizient lebende Menschen sogar jegliches Eigentum als Ballast erlebten (Speck & Hasselkuss, 2015). Hier zeigen sich auch Parallelen mit der politischen Bewegung des Anti-Konsumismus, dem es darum geht durch Widerständigkeit gegenüber Konsummustern neuen Sinn zu schaffen (Cherrier, 2009).

Da Suffizienz als Nachhaltigkeitsstrategie verstanden wird, werden einerseits ökologische Motive als zentrale Motivationsfaktoren für das Praktizieren eines solchen suffizienten Konsumstils verstanden. Andererseits zeigen jedoch verschiedene Arbeiten z.B. zu eigentumsersetzenden Dienstleistungen, dass vielfach andere Motive eine Rolle spielen, die auch beim Minimalismus von Bedeutung sind. So



deuten etwa einzelne Studien darauf hin, dass Verbraucher\*innen suffizient leben, um ihr individuelles Wohlbefinden durch mehr Zeit- und Raumwohlstand zu steigern (Leng et al., 2017; Jungkeit, 2002). Es wird angenommen, dass bestimmte Aktivitäten erst durch ein "Genug" an Zeit und Raum befriedigend sein können (Meyer-Abich, 1997). So berichten suffizient lebende Menschen, dass sie die durch weniger Konsum gewonnene Zeit in befriedigende(re), produktive Tätigkeiten, wie das Anbauen von Gemüse (Leng et al., 2017) oder die Pflege ihrer Beziehungen zu Familie und sich selbst nutzen können (Cherrier, Black & Lee, 2011). Weiterhin spielen Freiheit und Selbstbestimmung eine wichtige Rolle für die Motivation eines suffizienten Lebensstils (Leng et al., 2017).

### 3.3 Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Minimalismus, Decluttering und Suffizienz

Festzuhalten ist, dass sowohl in der Forschungsliteratur als auch in der gesellschaftlichen Praxis Minimalismus und Suffizienz begrifflich und konzeptionell miteinander verwoben sind und zudem zahlreiche Schnittstellen mit weiteren Begriffen und Ansätzen aufweisen. Im Folgenden wird der Versuch unternommen, zentrale Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszuarbeiten. Nachfolgend fokussieren wir bei Minimalismus und Decluttering vor allem auf deren Rezeption als Lifestyle-Trends<sup>4</sup> und rekurrieren vorrangig auf populärwissenschaftliche Publikationen und Praxisratgeber (siehe Kapitel 3.1).

Minimalismus und Suffizienz haben gemeinsame Ausgangspunkte in der Feststellung von negativen Auswirkungen eines hohen Konsumniveaus. Ein Überfluss an Gütern und der stetige Neuerwerb von Gütern werden als problematisch wahrgenommen. In beiden Konzepten werden auf dieser Diagnose aufbauend Maßnahmen zur Besitzreduktion bzw. -begrenzung vorgeschlagen.

Während bei Minimalismus und Decluttering neben einer zukünftigen Begrenzung des Besitzes auch die Reduktion des bestehenden Besitzes im Fokus steht, also die Verringerung der Anzahl von Konsumgütern, die bereits erworben wurden, adressieren Suffizienz-Maßnahmen (fast) ausschließlich zukünftige Konsumhandlungen. Die Reduktion des Hausstandes spielt keine bzw. eine untergeordnete Rolle bzw. ist vor allem dann relevant, wenn Besitz weiteren Ressourcenkonsum induziert (etwa der Besitz eines Autos, dessen Nutzung weiteren Benzinverbrauch bedingt). Grundsätzlich geht es beim suffizienten Leben vor allem darum, das Bestehende möglichst intensiv zu nutzen, zu pflegen, zu reparieren oder zu teilen. Dies könnte sogar eher dafürsprechen, bereits angesammelten Besitz möglichst lange zu verwahren, um ihn bei Bedarf nutzen zu können, ohne etwas neu kaufen zu müssen. Während es aus ökologischer Suffizienz-Perspektive besonders zentral ist, dass es zu einer absoluten, ersatzlosen Reduktion kommt, wäre es im Lifestyle-Verständnis von Minimalismus und Decluttering durchaus denkbar bzw. wird sogar in Ratgebern explizit vorgeschlagen, dass eingesparte finanzielle Mittel durch weniger Güterkonsum z.B. in Fahrten mit Leih-Autos, Reisen oder andere ressourcenintensive Dienstleistungen investiert werden. Schließlich stehen beim Konzept der Suffizienz maßgeblich der Umweltverbrauch durch die Inanspruchnahme von Gütern UND Dienstleistungen (z.B. in Form von CO<sub>2</sub>-Emissionen) im Mittelpunkt. Hingegen liegt beim Minimalismus ein besonderes Augenmerk auf der Reduktion des "Ding-Konsums", nicht unbedingt auf einer reduzierten Inanspruchnahme von Dienstleistungen. Dies könnte entsprechend zur Folge haben, dass der Ressourcenverbrauch eines güterarmen, minimalistischen Lebensstils durch eine verstärkte Inanspruchnahme von Dienstleistungen insgesamt trotzdem hoch wäre. Aus Suffizienz-Perspektive wäre damit nichts gewonnen.

---

<sup>4</sup> Der Begriff des "Lebensstils" bezeichnet als Sozialstrukturmodell ein spezifisches Muster von Lebensführung, das von der Verfügbarkeit von kulturellen, sozialen und materiellen Ressourcen, dem Haushaltskontext und spezifischen Werten und Normen geprägt ist (z.B. Müller, 1992). Dagegen wird der englische Begriff des Lifestyles häufig im Marketing und zur Beschreibung kurzfristiger Trends oder einer temporären Ausrichtung des Lebensstils genutzt. Meinhold (2001, S. 110) definiert diesen etwa als „(oberflächlicher) materiell-demonstrativer Stil des Konsums, ein „Styling“ oder ein Gestalten von gewissen Augenblicken und Situationen bis hin zu ganzen Lebensabschnitten.“ Im folgenden Abschnitt wird der Begriff Lifestyle herangezogen, um die aktuelle, popkulturelle Rezeption von Minimalismus und Decluttering zu beschreiben.

Wie aufgezeigt, sind beim Decluttering – insbesondere in Anlehnung an Marie Kondo (2021) – zwei Grundprinzipien zentral: Güter- bzw. Konsumreflexion und Ordnung. Beim ersten Grundprinzip zeigt sich eine weitere Gemeinsamkeit mit Suffizienz. Sowohl bei Decluttering als auch bei Suffizienz geht es um Bedürfnis- und Bedarfsreflexion mit dem Ziel, eine bessere Passung zwischen Bedürfnissen und Gütern zu erzielen. Während bei Suffizienz eine Bedürfnisreflexion erfolgen sollte, um (zukünftige) Konsumwünsche zu dekonstruieren (etwa beim Bedürfnis nach einem neuen Smartphone die möglicherweise zugrunde liegenden Bedürfnisse nach Kommunikation oder Anerkennung ressourcenärmer zu befriedigen), geht es z.B. bei der KonMari-Methode darum, Bedürfnisbefriedigung durch die vorhandenen Güter zu überprüfen ("Macht mich das Ding glücklich?"), um darauf aufbauend zu selektieren ("Was mich nicht glücklich macht, wird aussortiert.").

Beim zweiten Decluttering-Grundprinzip "Ordnung" unterscheiden sich die Konzepte deutlich: Während es beim Lifestyle-Verständnis von Minimalismus und Decluttering vor allem auch um Ästhetik, Priorisierung, Auswahl und die richtige Anordnung von Dingen geht, spielen beim Konzept der Suffizienz ästhetische Ansprüche und Orientierungen eher keine bzw. eine untergeordnete Rolle. Im Lifestyle-Minimalismus liegt der Schwerpunkt eher auf auserlesenen Dingen, die auf besondere und reduzierte Weise schön und anschaulich sind. Diesen sorgsam ausgewählten Dingen wird in der (von weniger anschaulichen Dingen befreiten) Wohnung besondere Aufmerksamkeit zuteil. Für suffizienten Konsum hingegen sind die Schönheit und Ästhetik der Dinge weniger wichtig. Zwar wird berücksichtigt, dass qualitativ hochwertige, exklusivere Güter häufig mit einer längeren Haltbarkeit einhergehen und daher zu bevorzugen sind; hierbei geht es jedoch vor allem um den funktionalen und nicht um den ästhetischen Wert.

In beiden betrachteten Konzepten liegt der Fokus auf einer freiwilligen Umsetzung der Praktiken. Minimalismus und Decluttering als Lifestyle-Konzepte sind anders nicht denkbar. Auch in der Suffizienz-Literatur dominierte lange die Frage, wie Menschen freiwillig zu weniger Konsum motiviert bzw. in einem suffizienten Konsumverhalten unterstützt werden können. Allerdings wird Freiwilligkeit nicht als notwendige Voraussetzung für suffizienten Konsum verstanden (Fischer et al. 2013). Im Gegenteil: Es gibt zahlreiche mögliche Politikmaßnahmen, die einen suffizienten Konsum nahelegen (etwa steigende Benzinpreise) oder gar unvermeidbar machen (Fahrverbote in Innenstädten). Aktuell ist wahrzunehmen, dass im öffentlichen Diskurs (etwa durch Umweltorganisationen oder Bewegungen wie Fridays for Future) zunehmend verbindliche Maßnahmen zur Förderung eines suffizienten Konsums gefordert werden.

Im Rahmen von Nachhaltigkeits- bzw. Klimaschutzpolitik stellt Suffizienz eine zentrale Strategie dar und ist – weiterhin – hoch umstritten. Minimalismus und Decluttering werden hingegen – vereinfacht gesagt – als gesellschaftspolitisch irrelevant bzw. unpolitisch wahrgenommen. Dieser Befund ist insofern erstaunlich, da das gewachsene Interesse an Minimalismus und Decluttering-Ratgebern einerseits möglicherweise darauf hindeutet, dass es in der Bevölkerung Interesse und Bereitschaft für reduzierte Konsumstile gibt. Dann wäre zu schlussfolgern, dass der politisch-medial aufgeheizte Diskurs, etwa zu reduziertem Fleischkonsum oder Eigenheim-Bau (Frese, 2021; Deutschlandfunk, 2021), nicht mehr angemessen veränderte gesellschaftliche Werte und Einstellungen rezipiert. Andererseits könnte dieser Widerspruch zwischen politischem Suffizienz-Widerstand und gewachsenem Lifestyle-Minimalismus-Interesse aber auch darauf hindeuten, dass beiden Konzepten unterschiedliche Perspektiven zu Grunde liegen.

Während Suffizienz maßgeblich die aus ökologischer Sicht negativen Auswirkungen eines hohen Konsumniveaus problematisiert und zum Ausgangspunkt nimmt, stehen beim Lifestyle-Trend "Minimalismus und Decluttering" vor allem die negativen psychologischen Auswirkungen im Mittelpunkt. In Folge dieser unterschiedlichen Ausgangspunkte wird zum einen deutlich, dass unterschiedliche Bedarfsfelder und Hebel eines ressourcenschonenden Konsums in den Blick genommen werden. Aus einer Suffizienz-Perspektive sollen vor allem jene Güter begrenzt werden, die die größte Umweltwirkung haben. Das können etwa Handlungen wie das Auto abzuschaffen oder die Reduktion der Beheizung sein (sog. „Big Points“ des ressourcenarmen Konsums, vgl. Antony et al., 2020). Umgekehrt werden aus der Warte des Minimalismus und Decluttering häufig Bedarfsfelder in den Blick genommen, die zwar im unmittelbaren Wohlbefinden im Wohnumfeld eine große Rolle spielen mögen, deren Umweltwirkung

aber weitaus kleiner ist (z.B. die Reduktion von Schreibartikeln, das Ausmisten von alten Kleidungsstücken).

Aufgrund der genannten unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen ist es ggf. auch zu erklären, dass Suffizienz nach wie vor eher als Verzicht (für die Umwelt) negativ konnotiert ist, während Minimalismus und Decluttering als Zugewinn und Befreiung (für mich selbst) wahrgenommen wird. Dieser (vermeintliche) Kontrast zwischen altruistischen Motiven (Suffizienz) und egoistischen Motiven (Minimalismus) weicht jedoch immer mehr auf bzw. war in dieser Pauschalität noch zu keinem Zeitpunkt richtig. Wie im Suffizienz-Kapitel gezeigt, hat z.B. bereits Sachs (1993) Befreiung und Entlastung im eigenen Lebensstil als zentrale Suffizienzdimension bezeichnet (Entrümpelung). Zudem wurde in den Einzelkapiteln bereits deutlich, dass sich die Motive für einen minimalistischen oder suffizienten Lebensstil sehr stark ähneln. Konsumreduzierende Praktiken sind daher meist auf Motivallianzen zurückzuführen und umfassen eher eine Kombination von altruistischen und egoistischen Motiven.

Die Lifestyle-Publikationen zu Minimalismus und Decluttering zeichnen sich zudem dadurch aus, dass sie in hohem Maße umsetzungsorientiert ist. Es wird sehr genau beschrieben, wie Verbraucher\*innen den Weg zu einem minimalistischen Zuhause oder gar minimalistischen Leben schaffen können. Die Ratgeber sind voll von niedrigschwelligen Ratschlägen, Übungen und Anleitungen. Sie setzen voraus, dass ihre Leser\*innen interessiert und bereit sind, Ratschläge umzusetzen (sonst würden sie die Ratgeber nicht kaufen). Über die Motivation zur Beschäftigung mit dem Thema hinaus, sind aber kaum Vorkenntnisse zur Nutzung dieser Ratgeber notwendig. Im Gegensatz dazu sind viele Suffizienz-Beiträge deutlich abstrakter und politischer und adressieren damit eine gänzlich andere Zielgruppe. Ansatzpunkt ist hier vielmehr die Annahme, gesellschaftliche Akteure müssten erst noch überzeugt werden, dass Suffizienz notwendig und hilfreich ist. Somit werden vor allem Ziele und mögliche Effekte von Suffizienz beschrieben sowie relevante politische Maßnahmen etwa zur Kommunikation, Motivation und Information für Verbraucher\*innen.

Zusammenfassend wird deutlich, dass es zwischen Minimalismus, Decluttering und Suffizienz zwar viele Gemeinsamkeiten, doch hinsichtlich bestehender Grundannahmen, Schwerpunktsetzungen und der Umsetzungsorientierung auch zentrale Unterschiede gibt.

Zur Förderung von suffizienten Lebensstilen erscheint es deshalb fruchtbar, beide Konzepte stärker zusammen zu führen. Annahme ist, dass der Wohlbefinden-Fokus, die "unpolitische Leichtigkeit" und die Praxis- bzw. Umsetzungsorientierung in der Lifestyle-Rezeption von Minimalismus und Decluttering stärker genutzt werden können, um suffiziente Lebensstile zu fördern. Kurz gesagt: Ziel soll es sein, den Lifestyle-Trend von Minimalismus und Decluttering als Gelegenheitsfenster für die Förderung von Suffizienz zu analysieren und zu nutzen.

Hierfür soll in einem nächsten Schritt zunächst aufgezeigt werden, welche konkreten Methoden und Vorgehensweisen in Minimalismus- und Decluttering-Ratgebern empfohlen werden.

#### **4. Praktische Ansätze zur Besitzreduktion und -begrenzung**

Praktische Ansätze zur Reduzierung und Begrenzung des Besitzes sollen Verbraucher\*innen dabei unterstützen, Güter in ihrem Haushalt loszuwerden und ggf. Neukäufe zu verhindern. Wie bereits dargestellt, gibt es zu Suffizienz keine "Ratgeber-Kultur", während zu Minimalismus und Decluttering eine große Anzahl von Praxisratgebern verfügbar ist.

##### **4.1 Methodisches Vorgehen**

Anhand einer systematischen Online-Recherche wurde der aktuelle Praxisstand zum Thema Besitzreduktion und -begrenzung erfasst und Ergebnisse bereits vorhandener methodischer Tipps und Praktiken aus nationalen und internationalen Quellen (auf Deutsch und Englisch) identifiziert. In die Recherche flossen ausschließlich Ratgeber, in denen konkrete Ansätze oder Methoden zur Besitzreduktion oder -begrenzung vorgeschlagen werden. Sekundärliteratur und Artikel, die über diese Ansätze berichten, wurden dagegen ausgeschlossen.

Die Suchbegriffe wurden deduktiv und induktiv entwickelt. Folgende Suchbegriffe und deren englische Äquivalente wurden für den finalen Suchvorgang verwendet und miteinander kombiniert: <weniger besitzen>, <Besitz reduzieren>, <weniger Zeug>, <weniger Kram>, <einfach leben>, <Minimalismus>, <suffizient leben>, <ausmisten> und <aussortieren>. Zudem wurden diese Suchbegriffe mit den zentralen Konsumfeldern Kleidung, Wohnen, Ernährung, Büro und Unterhaltung kombiniert. Konsumfelder, in denen materielle Güter keine oder eine untergeordnete Rolle spielen wie etwa Finanzen oder Energie, wurden ausgeklammert.

Die Recherche ergab nach dem Entfernen von Dubletten und einer Relevanzprüfung 78 relevante Ratgeber. Die meisten Treffer hiervon sind als Online-Ratgeber oder Blogeinträge einzuordnen, einige sind Video-Tutorials. Manche Treffer bezogen sich auf publizierte Bücher, die dann ebenfalls ausgewertet wurden. Die identifizierten Studien wurden in einer Excel-Tabelle zusammengestellt und nach folgenden Kriterien kategorisiert (Mehrfachnennungen wurden hier berücksichtigt):

- Konsumfeld (Kleidung, Wohnen, Ernährung, Büro, Unterhaltung)
- Anlass und Zielsetzung
- Methode(n)

Mit Hilfe der Kategorisierung kann eine Einschätzung dahingehend getroffen werden, in welchen Konsumfeldern die Ansätze der Besitzreduktion und -begrenzung besonders verbreitet sind, welche Anlässe und Zielsetzungen adressiert werden und welche Methoden zur Umsetzung vorgeschlagen werden.

#### 4.2 Überblick über adressierte Konsumfelder

Bei der Kategorisierung der Ergebnisse nach dem adressierten Konsumfeld, in dem die Intervention umgesetzt werden soll, fällt auf, dass das **Konsumfeld Kleidung** mit 51 Treffern die meiste Verbreitung findet. Dieser Befund ist wenig überraschend, da in diesem Bereich auch die Problematik des übermäßigen Besitzes besonders deutlich ist. So sind Konsumausgaben für Kleidung seit 2015 fast kontinuierlich gestiegen (Statista, 2020) und in deutschen Haushalten existieren ca. 5,2 Milliarden Kleidungsstücke, ein großer Teil davon ungetragen (Greenpeace, 2015). Im Bereich Kleidung werden Verbraucher\*innen dazu animiert, Kleidungsstücke zu identifizieren, die gerne und die kaum getragen werden sowie Kombinationsmöglichkeiten zu erforschen. Der Fokus liegt hier tendenziell auf dem Umgang mit dem bereits bestehenden Besitz. Im Hinblick auf zukünftige Kleidungskäufe kommunizieren die Ratgeber unterschiedliche Botschaften; während einige vorschlagen, eine Konsumpause einzulegen oder Kleidungsstücke zu leihen, zeigen andere die Möglichkeit auf, für jedes aussortierte Stück ein Neues zu kaufen und animieren hierdurch sogar zu mehr Konsum. Allerdings kann der Aufruf ein altes Kleidungsstück für ein neues aufzugeben auch als Konsumhürde verstanden werden, da es Verbraucher\*innen oft schwerfällt, das alte Kleidungsstück aufzugeben.

Gefolgt wird dieser Bereich vom **Konsumfeld Wohnen**, dem 43 Ratgeber zuzuordnen sind und die darauf abzielen die Gegenstände in der eigenen Wohnumgebung zu reduzieren. Im Wohnumfeld liegt das Augenmerk auf freien Flächen und der Multifunktionalität einzelner Möbelstücke und Gebrauchsgegenstände. Hierbei werden gegenwärtige Nutzungsmöglichkeiten und Gestaltung der Räume in den Blick genommen, weniger Fokus liegt auf zukünftigen Anschaffungen. Erwähnenswert ist hier jedoch, dass ein minimalistischer Einrichtungsstil und viele freie Flächen auch das Anschaffen von ungenutzten Gegenständen verhindern sollen.

Im **Konsumfeld Büro** wurden 21 Treffer gefunden, meist in Verbindung mit dem Bereich Wohnen. Die Ratgeber in diesem Bereich zielen meist auf Sortierung und Umwandlung von Dokumenten in eine digitale Form ab. Interessanterweise beschränken sich Methoden in diesem Bereich oft auf die Neustrukturierung des Büros und animieren zum Kauf von Objekten, die beim Schaffen von Struktur helfen können. Der Umgang mit Geräten wie etwa deren lange Nutzung, Reparatur und Vermeidung von Neukäufen werden dagegen weniger angesprochen.

Das **Konsumfeld Ernährung** hingegen, scheint mit 20 Treffern in den ausgewerteten Ratgebern weniger verbreitet zu sein (was jedoch auch auf die Suchstrings zurückgeführt werden kann). Bei den

ausgewerteten Ratgebern fällt auf, dass diese sich häufig mit dem gesamten Konsumprozess von Planung, Lagerung, dem Teilen von Lebensmitteln und dem Vermeiden von Lebensmitteln bzw. Lebensmittelabfällen auseinandersetzen.

Der **Bereich Unterhaltung**, worunter etwa Gegenstände wie Bücher, Spiele und Multimedia gefasst wurden, ist eng verknüpft mit den Bereichen Wohnen und Büro (d.h. kommt nie exklusiv vor). Der Bereich spielt mit 17 Treffern eine etwas weniger prominente Rolle. Der Fokus liegt hier, wie bei den bereits genannten Feldern, vor allem auf der Reduktion von nicht genutzten Unterhaltungsobjekten.

### 4.3 Identifizierte Anlässe und Zielsetzungen

Anlass für die Kommunikation über Besitzbegrenzung ist für knapp die Hälfte der identifizierten Ratgeber der durch übermäßigen Besitz ausgelöste **Stress** sowie die **Anstrengung** durch eine **Vielzahl an Entscheidungen** mit Konsumoptionen und bereits bestehenden Gegenständen. So wird beispielsweise in einem Ratgeber beschrieben: „Der morgendliche Blick in den Kleiderschrank versetzt uns regelmäßig in Stress, der Gedanken an das vollgestellte Kellerabteil löst Panik aus und wegen des Papierkrams auf unserem Schreibtisch verlagern wir unseren Arbeitsort kurzerhand ins Esszimmer“ (z.B. Jakob, 2022). Damit einhergehend sind **Unordnung und Chaos** in Haushalten mit vielen Gegenständen sowie sogar aufkommende **Platzprobleme**, die zum Handeln animieren sollen.

Als positives Leitbild für einen reduzierten Besitz steht für knapp die Hälfte der Ratgeber das **individuelle Glück** und die **gefühlte Freiheit** durch den **neu erlangten Platz** und das Loslassen materiellen Ballasts im Vordergrund der Kommunikation. Als Nebeneffekte dieser neuen Freiheit erwähnen knapp ein Viertel der Ratgeber ein **Mehr an Zeit und Geld** das für andere Aktivitäten und die Pflege von Beziehungen zur Verfügung steht (z.B. Franzen, 2019).

Immerhin ein Drittel der Ratgeber erwähnen **Nachhaltigkeit** als ein Leitbild eines reduzierten Besitzes; hierbei wird oft auf Ressourcenverschwendung hingewiesen und das Potential von nur geringfügigem Konsumverzicht bei Klimaschutzbestrebungen (z.B. Verrücktes Huhn, 2018).

### 4.4 Methoden zur Besitzreduktion und -begrenzung

In Bezug auf die eingesetzten Methoden zur Besitzreduktion und -begrenzung existiert eine große Vielfalt an Herangehensweisen und Techniken, die entweder Teil eines ganzheitlichen Ansatzes sind, wie etwa die von Marie Kondo propagierte KonMari-Methode zum Decluttering (Kondo, 2021), oder aber einzelne für sich stehende Praktiken.

Es fällt auf, dass meist ein **strukturiertes Schritt-für-Schritt Vorgehen** vorgeschlagen wird, wobei mehrere Methoden in einer bestimmten Reihenfolge nacheinander eingesetzt werden sollen. Dabei wird ein Ablauf wie die **Zirkelmethode** vorgeschlagen, wobei man in bestimmten Räumen der Wohnung beginnt und weiter durch die Wohnung „zirkelt“ (Marr, o.J.) oder wie in der KonMari-Methode bestimmte, vorgegebene **Kategorien von Gegenständen** (1. Kleidung, 2. Bücher, 3. Dokumente, 4. Diverses (Komono), 5. Erinnerungsstücke) durchläuft (Kondo, o.J.-a).

Nachfolgend werden die vorgeschlagenen Methoden zur Besitzbegrenzung und -reduktion in drei idealtypische Phasen unterteilt:

#### 4.4.1 Vorbereitung: Reflexion und Dokumentation

In der **Vorbereitungsphase** wird häufig dazu geraten, sich eine entsprechende **Intention für den Prozess** zu setzen und zu verpflichten (Kondo, o.J.-b), sich ausreichend **Zeit zu nehmen** und eine ernsthafte Bereitschaft, zur Auseinandersetzung mit den betreffenden Gegenständen (Bach, 2021; Bode, o.J.; Marr, o.J.; von Herwarth-Molland, 2021). Dieser Schritt kann auch beinhalten, sich einen konkreten **Plan mit entsprechenden Zeitfenstern und Zielen** zu notieren (Neumann, 2021). Zusätzlich empfehlen einige Ratgeber sich Unterstützung in Form von Freund\*innen oder Familienmitgliedern hinzuzunehmen (Urban, 2018). Eine weitere Vorbereitung kann auch sein, das **richtige Setting** für die Besitzreduktion festzulegen. Ein Ratgeber schlägt etwa vor, aus dem unliebsamen Prozess des Besitzreduzierens eine Feier mit Musik zu machen (Neumann, 2021).

Anschließend soll häufig eine **Bestandsaufnahme** oder **Dokumentation** des Besitzes erfolgen. In diesem Schritt geht es darum, sich die Menge und Art des eigenen Besitzes zu vergegenwärtigen. Viele Ratgeber zielen drauf ab, dass die Dokumentation des Besitzes ein Gefühl des Schocks (Mein EigenHeim, o.J.) oder zumindest Handlungsbereitschaft auslöst (Jachmann, 2019).

Hierfür wird z.B. vorgeschlagen, den eigenen Besitz fotografisch festzuhalten (Kaliwoda, 2018) oder aber die sogenannte **Haufen-Methode** anzuwenden, bei der alle Gegenstände aus einer Kategorie auf einem Haufen im Raum gesammelt werden (blattgrün, 2018). Diese Methode ist auch Teil der bereits erwähnten KonMari-Methode (Kondo, 2021). Eine andere Herangehensweise an die Dokumentation ist der **Realitäts-Check**, wobei es darum geht, tatsächliche Transparenz über die Anzahl der eigenen Gegenstände zu gewinnen. Hierfür wird vorgeschlagen zunächst die Anzahl der Besitztümer zu schätzen oder tatsächlich den eigenen **Besitz systematisch zu zählen und diese Anzahl zu notieren**. Anschließend wird diese Zahl der Wunschzahl an Dingen gegenübergestellt. Die Besitzdokumentation kann dann noch feingliedriger innerhalb einzelner Kategorien fortgesetzt werden, um das jeweilige Reduktionspotential zu erkennen (Jachmann, 2019).

Nach der Bestandsaufnahme wird in vielen Ratgebern vorgesehen, die **Nutzung der Dinge zu reflektieren und den eigenen Bezug zu Gegenständen** zu durchdenken. Hierbei geht es vor allen Dingen darum, Gegenstände in **unterschiedliche Kategorien zu sortieren**, beispielsweise werden beschädigte oder kaputte Gegenstände, doppelte Gegenstände oder wenig genutzte Gegenstände in unterschiedliche Kategorien sortiert (Bohnert, o.J.). Zur Reflexion der Nutzung wird etwa die **90/90-Regel** vorgeschlagen, die dazu anregt zu fragen, ob der Gegenstand in den letzten 90 Tagen genutzt wurde und ob er vermutlich in den kommenden 90 Tagen genutzt werden wird. Eine andere Methode, um herauszufinden welche Gegenstände viel oder wenig genutzt werden ist die sogenannte **Kleiderbügel-Methode**, bei der zu Beginn einer festgesetzten Periode alle Kleiderbügel in die gleiche Richtung zeigen und nur jene mit Kleidungsstücken, die getragen wurden, umgedreht werden.

Gleichzeitig sollen Lieblingsgegenstände identifiziert werden, für die man eine **Emotion** empfindet oder zu denen man einen **besonderen Bezug** hat (Carver, o.J.; smarticular, o.J.; Urban, 2018). Hierfür schlägt die Autorin und selbsternannte Minimalistin Lina Jachmann etwa vor, sich zu fragen „**Bereichert es mein Leben?**“ (Jachmann, 2019). Ratgeber-Autorin Emily Ley dagegen sieht vor, sich zu fragen, ob der Gegenstand **der beste, der liebste oder notwendig** (engl. „best, favorite, necessary“) ist (Ley, 2021). Ein weiteres Pendant dazu ist die Frage „**Macht es Freude?**“ (engl. „does it spark joy“) oder „Macht es mich glücklich?“, die Marie Kondo nutzt, um eine Beziehung zu Gegenständen aufzubauen und herauszufinden, welche dieser Gegenstände man bewusst behalten möchte (Kondo, o.J.-c). Es wird auch dazu geraten, einen „vielleicht“-Stapel mit Gegenständen einzuführen, diesen für eine Zeit zu verstauen und zu beobachten, ob man die Gegenstände vermisst. Dieser Ansatz soll die Härte aus dem Prozess des Ausmistens nehmen (Quick, 2021).

Zuletzt kann es in der Phase der Reflexion, z.B. zur Vorbereitung der **Capsule Wardrobe**, einem Kleiderschrank-Konzept mit einer sehr geringen Anzahl an zeitlosen Kleidungsstücken, auch darum gehen, den eigenen **Stil zu entdecken** und besser zu verstehen, welche Kleidungsstücke gut zu einem passen. Hier schlagen Rategeber vor, sich etwa die folgenden Fragen zu stellen: „In welchen Kleidungsstücken fühle ich mich am wohlsten? Oder „Welche Farben trage ich gerne?“, um anschließend den eigenen Stil zu evaluieren und gut **kombinierbare Teile** in passenden Farben für verschiedene Anlässe zu behalten (Bode, o.J.).

#### 4.4.2 Umsetzung: Ausmisten, Weiterverwendung klären und Ordnung schaffen

In der zweiten häufig vorgeschlagenen Phase ist nun meist das **Decluttering** vorgesehen, was so viel bedeutet wie das **Ausmisten von unnötigen Gegenständen**, die beschädigt, kaputt oder doppelt vorhanden sind, wenig oder über einen längeren Zeitraum nicht genutzt oder nicht ausreichend wertgeschätzt werden. Das Loslassen von Gegenständen wird in vielen Ratgebern als **achtsamer Prozess** beschrieben, wobei man sich mit der eigenen Vergangenheit auseinandersetzt und gleichzeitig offen mit einer Veränderung beschäftigt (einfach ganz leben, o.J.). Um diesen Prozess zu unterstützen, schlägt ein Ratgeber vor, ein **Abschiedstagebuch** zu führen, in das ein aussortierter Gegenstand

dokumentiert und so Abschied genommen wird. Gleichzeitig soll das **Dankbarkeitstagebuch** dazu anregen auf nicht materielle und nicht konsum-bezogene Erfahrungen zu fokussieren und diese zu notieren (Jachmann, 2019).

Bevor Gegenstände endgültig aussortiert werden und um den Prozess des „Loslassens“ zu erleichtern, schlagen einige Ratgeber, wie auch die **Minimalism in the box-Methode**, eine Karenzzeit vor, in der Gegenstände zunächst für einen gewissen Zeitraum in Kisten sortiert in einer Ecke oder im Keller aufbewahrt werden, bevor sie dann endgültig aussortiert werden (Franzen, 2019). Ein anderer Umgang zur Erleichterung des Loslassens ist das **Experimentieren mit weniger Gegenständen**. Einen solchen Ansatz verfolgt das **Project 333**, in dem es darum geht sich mit vielen Menschen weltweit zusammenzutun und drei Monate lang nur mit 33 Kleidungsstücken zu leben, oder auch die **100 Thing Challenge**, in der damit experimentiert wird mit nur 100 Gegenständen zu leben (Carver, o.J.).

Für den Schritt des endgültigen Aussortierens stellen Ratgeber häufig eine **Checkliste** bereit, in der in verschiedenen Kategorien die Gegenstände abgehakt werden sollen, die erfolgreich aussortiert wurden (Jachmann, 2019). Im Unterschied zur KonMari-Methode schlägt die **Eat the frog-Methode** vor, zunächst mit schwierigen und sentimental Gegenständen zu beginnen, um das anschließende Aussortieren in anderen Bereichen einfacher zu machen. Die **Korb-Methode** sieht dagegen vor, durch die Wohnung zu gehen und Dinge, die als Ballast empfunden werden, direkt einzusammeln (Jakob, 2022). Nach der **20-20-Regel** sollen wiederum alle Dinge, die problemlos innerhalb von 20 Minuten und unter 20 Euro wieder beschafft werden können, aussortiert werden (Jachmann, 2019).

Ein anderer Ansatz, um möglichst viele Dinge loszuwerden, sind **Challenges** oder Wettbewerbe, bei denen Beteiligte in regelmäßigen Abständen oder in bestimmten Stufen dazu animiert werden, Dinge auszusortieren. So wird etwa bei der **One-Methode** ein Gegenstand pro Tag aussortiert, beim **Minimalist Game** dagegen tritt eine Person gegen Freund\*innen der Familienmitglieder an, wobei am ersten Tag des Monats ein Gegenstand aussortiert wird und die Anzahl der auszusortierenden Gegenstände sich jeden Tag steigert. Bei der **Reverse 100 Thing Challenge** wird das Ziel gesetzt, insgesamt 100 Gegenstände auszusortieren (Carver, o.J.). Des Weiteren werden Challenges vorgeschlagen, die für einen gewissen Zeitraum, oft für einen Monat, angelegt sind und in denen sich täglich neue kleine Übungen zur Besitzreduktion vorfinden (Jane, 2016).

Nach dem Vorgang des Aussortierens stellt sich die Frage nach der **Weiterverwendung** der aussortierten Gegenstände. Laut einigen Ratgebern sollte diese Frage schnell geklärt sein, um nicht erneute „Baustellen“ innerhalb des Haushalts entstehen zu lassen (Neumann, 2021).

Überraschenderweise machen über die Hälfte der analysierten Ratgeber (44 Treffer) keinerlei Vorschläge für die **zukünftige Verwendung der Gegenstände**. Die restlichen Ratgeber schlagen in der Regel vor, die aussortierten Gegenstände zu **verschenken**, zu **spenden** oder zu **verkaufen**. Seltener wird auch die **Reparatur** von Gegenständen als Möglichkeit zur längeren Nutzung und Vermeidung von Neukäufen (blattgrün, 2018) oder das Recyceln vorgeschlagen (Jachmann, 2019). In seltenen Fällen raten Ratgeber sogar dazu, die Gegenstände zu **entsorgen** (Haushaltstipps, 2021). In manchen Fällen kann Aussortieren dagegen auch bedeuten, bestimmte Inhalte zu **digitalisieren** und somit in virtueller Form weiter zu besitzen (smarticular, o.J.).

Anschließend kann es wichtig sein, **Ordnung zu schaffen**, wobei anzumerken ist, dass dieser Schritt nur in knapp einem Drittel der Ratgeber eine Rolle spielt. Das Ordnungs-Prinzip stellt allerdings eines von zwei Grundprinzipien der besonders prominenten KonMari-Methode dar. Doch auch andere Ratgeber raten dazu, zumindest **feste Orte bzw. Stammpplätze zu definieren**, an denen Dinge aufbewahrt werden, um langfristig einen Überblick über den eigenen Besitz zu behalten (Mik, 2017; Glamour, 2021). Auch wird dazu geraten, die meisten Dinge sichtbar aufzubewahren, damit man nicht Gefahr läuft, erneut Gegenstände doppelt zu kaufen (Franzen, 2019). Eine weitere Methode für mehr Übersicht sieht vor, dass **Oberflächen** in der Wohnung definiert werden, die grundsätzlich **frei** bleiben. Dagegen gibt es auch Ansätze, bei denen die systematische, äußerliche Ordnung elementarer Bestandteil des reduzierten Lebens ist. So sieht die KonMari-Methode etwa ein spezielles **Ordnungssystem** vor, das vorschlägt Kleidung zu falten, andere Gegenstände aufrechtstehend zu lagern, statt

sie zu stapeln, und mehrere ähnliche Gegenstände in dafür vorgesehenen Kisten aufzubewahren, um den Überblick zu behalten.

#### 4.4.3 Nach dem Ausmisten: Mit wenig Gütern dauerhaft auskommen

Die Frage, ob Decluttering-Maßnahmen langfristig dazu führen, dass Menschen mit weniger Gütern auskommen, steht im Zentrum des Forschungsinteresses dieses Projekts. In der Ratgeberliteratur zeigt sich allerdings, dass sich nur wenige überhaupt mit der langfristigen Begrenzung des Besitzkonsums beschäftigt und hierfür Unterstützung anbietet. Während sich ein Großteil der Tipps auf Reduktion und Ausmisten fokussiert, bleiben die Empfehlungen für die weitere "Konsumpraxis" eher schmal.

Manche Ratgeber deuten an, dass sich der Besitz durch die vorher genannten Methoden **langfristig** fast von selbst **reduzieren könne**. Zum einen könne das durch einen verbesserten Überblick über die eigenen Besitztümer geschehen, zum anderen durch das Verschieben des **Fokus auf immaterielle Erlebnisse** statt auf materielle Güter (Jachmann, 2019). Andere Autor\*innen sehen diesen Prozess kritischer und betonen, wie schwer der Ausbruch aus dem „Hamsterrad“ des Konsums sei (Strietholt, 2021).

Andere, wenige Ratgeber wiederum geben sehr konkrete Hilfestellungen dafür, wie sich Neukäufe verhindern und das Konsumniveau langfristig reduzieren lassen können. Um sich Kaufreizen weniger stark auszusetzen, die möglicherweise zu Impulskäufen animieren, empfehlen einige Ratgeber das bewusste **Vermeiden von Werbung** sowohl offline durch Keine-Werbung-Aufkleber auf dem Briefkasten als auch online durch entsprechende Ad-Blocker sowie insgesamt die **Reduktion des Social Media-Konsums** (Jachmann, 2019). Zudem wird vorgeschlagen kostenfreie Angebote oder **Werbebeschenke abzulehnen**, um das Ansammeln von unnützen Gegenständen im Haushalt zu vermeiden (Reketat, 2021).

Als bewährte Methoden, um übermäßige oder überflüssige Käufe zu vermeiden, werden oft die sorgfältige **Planung** (Einfach leben, o.J.) und das Erstellen einer **Einkaufsliste** oder eines **Speiseplans** genannt (Verrücktes Huhn, 2018). Dies ist insbesondere für Konsumgüter des alltäglichen Bedarfs relevant. Auch umgekehrt wird vorgeschlagen, eine **Nicht-Einkaufsliste** zu erstellen, in der dokumentiert und bewusst gemacht wird, bei welchen vermeintlichen Konsumanlässen eine Nicht-Kauf-Lösung gefunden werden kann (z.B. durch Leihen, Selbermachen, Verzichten, etc.). Eine weitere Methode zur Vermeidung von Spontan- und Impulskäufen ist die **Berechnung der Arbeitszeit pro Kauf**. So schlägt etwa ein Ratgeber vor, vor einem Kauf das eigene Nettoeinkommen pro Stunde auf den Wert der Ware umzulegen und sich zu fragen „**Ist es das wert?**“ (Herrmann, o.J.). Von einem Ratgeber wird eine **Konsumdiät** als Methode vorgeschlagen, um sich dem mit Käufen verbundenen Belohnungssystem zu entziehen. Dabei raten Autor\*innen dazu, jeden Kaufimpuls bewusst wahrzunehmen und zu hinterfragen (Herrmann, o.J.). Auch wird vorgeschlagen, **wenig Bargeld und keine EC-Karte/ Kreditkarte** auf dem Weg nach draußen mitzunehmen. Eine **Konsum-Pausen-Dokumentation** kann dabei helfen, bewusst Aktivitäten mit Freund\*innen und Familie zu planen, die ohne zusätzliche Käufe möglich sind (z.B. Waldspaziergang, Radtour, Karten spielen etc.).

Interessanterweise lässt sich in einigen Ratgebern aber auch ein **gegenteiliger Trend** beobachten, wobei Verbraucher\*innen aktiv davon überzeugt werden sollen, dass Ausmisten ein guter Grund für anschließende **Neukäufe** sei (Combiths, 2020).

## 5. Implikationen für die Gestaltung des Projekts

Übergeordnet zeigen die diskutierten Erkenntnisse, dass es bislang noch wenig Verknüpfungen zwischen Minimalismus und Decluttering als Lifestyle-Trend und der eher gesellschaftspolitischen Suffizienz-Bewegung gibt. Das Potential erscheint daher groß, diese stärker zu verknüpfen. Auch wenn im Suffizienz-Diskurs der letzten Jahre die positiven Effekte der Besitzreduktion auf Wohlbefinden und Lebensqualität zunehmend herausgestellt wurden, ist es bislang aus Sicht der Autor\*innen noch nicht ausreichend gelungen, zentrale Vorbehalte gegenüber einem suffizienten Konsum in der gesellschaftlichen Mitte abzubauen. Die Idee der Suffizienz als eher akademisches, politisches und abstraktes



Konzept kann daher aus unserer Sicht deutlich an Attraktivität gewinnen, wenn sie stärker als alltagsnah, unpolitisch und praktisch umsetzbar wahrgenommen wird.

Besonders relevant erscheint hierbei die Erkenntnis, dass es für Minimalismus und Decluttering eine große Anzahl an Ratgebern und Hilfestellungen zur Umsetzung eines minimalistischen Lebensstils bzw. zur Umsetzung von Decluttering-Maßnahmen gibt. Verbraucher\*innen erhalten konkrete und einfache Anleitungen, wie sie vorgehen und was sie beachten sollten. Das heißt, die Ratgeber setzen bereits voraus, dass Verbraucher\*innen Interesse haben und bereit sind, minimalistisch(er) zu leben. Solch eine "Ratgeber-Kultur" gibt es für suffizienten Konsum nicht. Zwar gibt es ebenfalls vielfältige Publikationen, die Maßnahmen für suffizienten Konsum darstellen; aber hierbei ist häufig eine politische Betrachtung dominant. Das heißt, es geht vielmehr um die Gestaltung von Politikmaßnahmen. Verbraucher\*innen werden hierbei als Akteur\*innen betrachtet, die es noch zu motivieren und zu überzeugen gilt. Entsprechend geht es vor allem um Kommunikation, Information und Ermutigung zu einem suffizienten Konsum. Hieran zeigt sich ein grundlegender Unterschied zwischen Minimalismus und Suffizienz: über Minimalismus scheinen Verbraucher\*innen nur wissen zu wollen, wie es konkret geht. Zu Suffizienz müssen sie scheinbar erst motiviert und überzeugt werden.

Im Rahmen des Forschungsprojektes soll das große verbraucherseitige Interesse an Minimalismus und Decluttering genutzt werden. Das heißt, der Fokus liegt hier nicht darauf, Verbraucher\*innen zu motivieren, ihren Besitz zu reduzieren. Vielmehr wird davon ausgegangen, dass Verbraucher\*innen das von sich aus, also freiwillig, sehr gerne tun wollen. Dieses Interesse am Ausmisten und Entrümpeln kann also als "Gelegenheitsfenster" genutzt werden, um gezielt Reflexions- und Lernprozesse über den eigenen Güterbesitz zu fördern. Gerade weil bislang unklar ist, ob (kurzfristiges) Decluttering auch tatsächlich dabei hilft, langfristig mit weniger auszukommen, soll durch die gezielte Gestaltung von Decluttering-Übungen darauf eingewirkt werden, den "Rückfall" in Neukäufe zu verhindern.

Ziel ist, ein "Sustainable-Decluttering-Toolkit" zu entwerfen, das nach Projektabschluss auch anderen Interessierten bereitsteht, um "nachhaltig auszumisten". Das Toolkit soll aus verschiedenen Übungen, Anleitungen, Tipps-Sammlungen und Praxisbeispielen bestehen. Die Bürgerwissenschaftler\*innen erproben die Übungen, Anleitungen und Tipps-Sammlungen zunächst an sich selbst und dann im Austausch mit Bekannten und Freund\*innen. In Rahmen von Co-Design- und Co-Evaluationsworkshops, Sprechstunden und Feedback-Tools geben die Bürgerwissenschaftler\*innen Rückmeldung an das Forschungsteam zur Weiterentwicklung der Übungen. Außerdem wird der Selbst-Erprobungsprozess der Bürgerwissenschaftler\*innen im Sinne einer Interventionsstudie empirisch begleitet (Pre-Post-Post-Befragung und Interviews).

Vor diesem Hintergrund und aufbauend auf den Erkenntnissen der Praxisrecherche werden nachfolgend erste Überlegungen für die zu erstellenden Übungen skizziert.

### *Reflexion des Güterbesitzes vor dem Ausmisten*

Konsumreflexion und Bestandsaufnahme sind zentrale Bestandteile des Declutterings. Auch zur Verwirklichung von Suffizienz ist die Reflexion von (zukünftigen) Konsumwünschen und Bedarfen zentral. Im Projekt soll es deshalb eine erste Phase geben, in der die Bürgerwissenschaftler\*innen bewusst Dinge in ihrem Besitz reflektieren, die ihnen besonders wichtig sind bzw. die sie häufig nutzen. Die Bürgerwissenschaftler\*innen sollen in diesem Schritt herausfinden, was "IhrDing" ist – und zwar im konkreten wie übertragenen Sinne. Konkret sollen sie zunächst Güter identifizieren, die sie als "MeinDing" bezeichnen würden. Im übertragenen Sinne sollen sie dadurch herausfinden, welche Art von Dingen, welche Praktiken oder welche Aspekte von Gütern ihnen grundsätzlich wichtig sind. Letztlich geht es darum, in Beziehung zu treten mit Gütern, die besessen werden. In Anlehnung an Rosa (2005) geht es somit darum, zu reflektieren, mit welchen Gütern im besonderen Maße Resonanzbeziehungen bestehen: Welche Güter sagen mir etwas oder lassen mich etwas fühlen? Zu welchen Gütern gibt es keinerlei Beziehung und warum? Was lerne ich daraus für mein zukünftiges Konsumverhalten?

Diese konkrete "Ding-Reflexion" soll zudem kombiniert werden mit einer übergeordnete Reflexionsübung dazu, was den Bürgerwissenschaftler\*innen im Leben besonders wichtig ist und welche Rolle hierbei materielle Dinge einnehmen.

Darüber hinaus sollen die Bürgerwissenschaftler\*innen dazu aufgefordert werden, ihren Besitz in verschiedenen Konsumfeldern zu schätzen. Aus der Literatur ist z.B. aus dem Bereich Kleidung bereits bekannt, dass Personen die Anzahl der von ihnen besessenen Dinge systematisch unterschätzen. Angenommen wird, dass eine Gegenüberstellung von Schätz- und Zählwerten somit ebenfalls einen zentralen Reflexionsimpuls geben kann. Entsprechend soll die Reflexionsphase mit einer Dokumentation, also dem konkreten Nachzählen des Güterbestandes abgeschlossen werden.

### *Reflexion einzelner Güter beim Ausmisten*

Wie in der Praxisratgeberanalyse aufgezeigt, gibt es zahlreiche Methoden und Vorgehensweisen zum Ausmisten. Inwieweit die konkrete Methode des Ausmistens Einfluss darauf hat, ob bzw. wie schnell wieder nachgekauft wird, ist bisher unklar. Anzunehmen ist jedoch, dass auch in der Phase des Ausmistens der Reflexion eine besondere Rolle zukommt. Wenn also beim Selektieren, Einsammeln und Assortieren von Gütern gezielt reflektiert wird, welche Bedeutung Dinge (nicht mehr) haben, könnte das ggf. helfen, um anschließend weniger zu konsumieren. Wir stellen den Bürgerwissenschaftler\*innen zwei Ausmisten-Methoden: die Nicht-Mein-Ding-Methode und die Voll-Mein-Ding-Methode. Während es in der Nicht-Mein-Ding-Methode darum geht, jeden Tag drei Dinge auszumisten, schlägt die Voll-Mein-Ding-Methode (aufbauend auf der Herangehensweise von Marie Kondo) vor, sich einen Bereich zum Ausmisten vorzunehmen und darin jeweils jedes Ding in die Hand zu nehmen, um dann eine Entscheidung zu treffen. In beiden Methoden wird gezielt Reflexion adressiert. So heißt es in der Übung zur Nicht-Mein-Ding-Methode: "Schau dir die Dinge genau an und reflektiere, was das für Dinge sind, die Nicht-Dein-Ding sind." In der Voll-Mein-Ding-Methode heißt es: "Nimm jedes einzelne Ding dieses Bereichs in die Hand und überlege, ob es Voll-Dein-Ding ist, weil es für dich nützlich ist oder weil es dich glücklich macht." Zudem haben die Bürgerwissenschaftler\*innen die Möglichkeit, auch nach ihrer eigenen Methode auszumisten verbunden mit dem Hinweis: "Nutze die Zeit, um aufmerksam die Dinge zu betrachten, die du ausmistest oder die du behältst. Reflektiere über die Dinge, die Voll-Dein-Ding oder Nicht-Dein-Ding sind."

### *Ordnungspraktiken vernachlässigen*

Wie die Erläuterung zu den Konzepten des Declutterings und Minimalismus' sowie die Ratgeber-Analyse aufgezeigt haben, ist das Ausmisten häufig mit dem Schaffen von Ordnung verbunden. Aufbauend auf dem Ansatz von Marie Kondo gibt es zahlreiche Vorschläge und Empfehlungen für Ordnungstechniken. Zwar ist es einerseits vorstellbar, dass Ordnung dabei hilft, einen besseren Überblick über den eigenen Besitz zu bekommen und entsprechend weniger zu konsumieren. Andererseits erscheint das Thema Ordnung kleinteilig und zeitaufwändig. Im Rahmen des Projekts wurde daher entschieden, konkrete Hilfestellungen zum Ausmisten zu geben, die Praktiken des Ordnen jedoch zu vernachlässigen. In geplanten Co-Design- bzw. Co-Evaluations-Workshops und Feedback-Gesprächen mit den Bürgerwissenschaftler\*innen soll reflektiert und besprochen werden, ob diese Entscheidung sinnvoll ist oder das Thema der Ordnung für die Bürgerwissenschaftler\*innen einen relevanten Beitrag zur Besitzbegrenzung leistet.

### *Weiterverwendung mitdenken*

Mehr als die Hälfte der Ratgeber gibt keinerlei Hinweise zur Weiterverwendung der ausgemisteten Güter. Aus Nachhaltigkeitssicht erscheint dieser Befund problematisch, können doch schließlich zahlreiche ungenutzte Güter aus Haushalten häufig noch anderen Verwendungen zugeführt werden. Im Projekt soll daher die Weiterverwendung und nachhaltige Entsorgung von Gütern stärker berücksichtigt werden. In den Ausmisten-Übungen wird daher gezielt die Weiterverwendung adressiert. So heißt es etwa in der Voll-Mein-Ding-Methode: "Überlege, wie die ausgemisteten Dinge weiterverwendet werden können und Sorge dafür, dass die ausgemisteten Dinge innerhalb der nächsten zwei Wochen auch tatsächlich deine Wohnung verlassen." Es sollen darüber hinaus Tipps und konkrete Hinweise zu möglichen Abgabestellen und Weiterverwendungsmöglichkeiten gegeben werden. Zudem sollen Austausch und Vernetzung zwischen den Bürgerwissenschaftler\*innen gefördert werden, damit diese sich gegenseitig gute Hinweise zur Weiterverwendung geben können.

### *Dem Kauf-Rückfall vorbeugen*

Ebenfalls hat die Ratgeber-Analyse deutlich gemacht, dass die Nachhaltigkeitsperspektive nach dem Schritt des Ausmistens nur teilweise verankert ist. Während einzelne Ratgeber durchaus Hilfestellungen dafür geben, dauerhaft mit weniger auszukommen, vernachlässigen andere Ratgeber diese längerfristige Perspektive oder adressieren sogar bewusst den erneuten Konsum. Doch gerade die Langfristperspektive im Beibehalten eines reduzierten Güterbesitzes ist aus Suffizienz-Perspektive zentral. Im Rahmen des Projektes sollen daher Übungen bzw. Challenges zur Vorbeugung von Neukäufen vorgeschlagen werden, die die Bürgerwissenschaftler\*innen bewältigen können. In den Challenges bekommen die Bürgerwissenschaftler\*innen die Gelegenheit sich selbst herauszufordern und z.B. mehrere Wochen lang nichts kaufen ("Konsum-Detox"). Es sollen Informationen und Tipps bereitgestellt werden, warum es sich lohnt, dauerhaft mit weniger zu leben. Schließlich soll es auch in dieser Phase die Möglichkeit zum Austausch und zur Vernetzung unter Gleichgesinnten geben.

## **6. Fazit**

Im Rahmen des Citizen-Science-Projektes "MeinDing!" wird der Frage nachgegangen, ob und inwieweit besitzreduzierende Decluttering-Maßnahmen tatsächlich auch zu einem langfristig suffizienten Konsumverhalten beitragen können. Hierfür wird ein Ansatz zur Einbindung von Bürgerwissenschaftler\*innen erprobt, die die im Projekt konzipierten Übungen zunächst an sich selbst ausprobieren und evaluieren, bevor sie diese dann anderen Personen in ihrem Umfeld nahebringen und ihre Erfahrungen, die sie in dem Zusammenhang gemacht haben, teilen.

In diesem ersten Arbeitspapier wurden die Fragen beleuchtet, was Minimalismus, Decluttering und Suffizienz gemeinsam haben bzw. was sie unterscheidet und welche unterschiedlichen methodischen Tipps und Anleitungen es für Decluttering-Maßnahmen gibt. Aus den Antworten auf diese Fragen wurden Implikationen für das Forschungsprojekt abgeleitet.

Im weiteren Arbeitsprozess gilt es zunächst, die konzeptionellen Erkenntnisse dieses Arbeitspapiers in die konkrete Projektumsetzung zu überführen. Hierfür werden bis Februar 2022 zunächst konkrete Anleitungen und Decluttering-Übungen für die Bürgerwissenschaftler\*innen konzipiert und erstellt. Die Akquise der Bürgerwissenschaftler\*innen erfolgt im Februar 2022.

Mit Hilfe der Bürgerwissenschaftler\*innen sollen die konzipierten Übungen evaluiert und weiterentwickelt werden. In einem weiteren Arbeitspapier sollen vorläufige Erfahrungen und Erkenntnisse in der praktischen Projektumsetzung und Zwischenevaluationsergebnisse zu den Decluttering-Übungen festgehalten werden.

## 7. Anhang

Tabelle 1: Dokumentation der Praxisanalyse

Titel des Ratgebers	Quelle	Bedarfsfeld
10 Simplify Methoden: Dauerhaft das Büro entrümpeln	<a href="https://www.simplify.de/sachen/ordnung/artikel/10-simplify-methoden-dauerhaft-das-buero-aufraeumen/">https://www.simplify.de/sachen/ordnung/artikel/10-simplify-methoden-dauerhaft-das-buero-aufraeumen/</a>	Büro
10 Tipps wie Sie richtig entrümpeln	<a href="https://www.senioren-ratgeber.de/Wohnen/10-Tipps-wie-Sie-richtig-entruempeln-537789.html">https://www.senioren-ratgeber.de/Wohnen/10-Tipps-wie-Sie-richtig-entruempeln-537789.html</a>	Wohnen, Kleidung
10 ways to own less	<a href="https://bemorewithless.com/ownless/">https://bemorewithless.com/ownless/</a>	Kleidung, Wohnen
15 Tipps für mehr Minimalismus und Nachhaltigkeit in der Küche	<a href="https://gruenesfamilienleben.de/minimalismus-und-nachhaltigkeit-in-der-kueche/">https://gruenesfamilienleben.de/minimalismus-und-nachhaltigkeit-in-der-kueche/</a>	Lebensmittel, Wohnen
23 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung	<a href="https://www.bevegt.de/lebensmittelverschwendung/">https://www.bevegt.de/lebensmittelverschwendung/</a>	Lebensmittel
23+ Dinge, die du jetzt loswerden kannst - ohne nachzudenken	<a href="https://solittletime.de/ballast-abwerfen-minimalismus/">https://solittletime.de/ballast-abwerfen-minimalismus/</a>	Wohnen, Unterhaltung
25 Tipps wie du minimalistischer leben kannst	<a href="https://www.einfachbewusst.de/2014/02/minimalistischer-leben/">https://www.einfachbewusst.de/2014/02/minimalistischer-leben/</a>	Wohnen, Lebensmittel, Kleidung
50 Dinge, die du sofort ausmisten kannst – und nicht vermissen wirst	<a href="https://www.smarticular.net/ausmisten-checkliste-minimalismus/">https://www.smarticular.net/ausmisten-checkliste-minimalismus/</a>	Lebensmittel, Küche, Wohnen, Büro
6 easy tips for living with 100 items or less	<a href="https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/6-easy-tips-for-living-with-100-items-or-less.html">https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/6-easy-tips-for-living-with-100-items-or-less.html</a>	Wohnen, Kleidung
7 simple tips to declutter your office	<a href="https://expansive.com/blog/7-simple-tips-to-declutter-your-office/">https://expansive.com/blog/7-simple-tips-to-declutter-your-office/</a>	Büro
7 Tipps für einen minimalistischen Lifestyle	<a href="https://www.instyle.de/lifestyle/minimalistisch-leben-tipps">https://www.instyle.de/lifestyle/minimalistisch-leben-tipps</a>	Wohnen, Kleidung, Unterhaltung, Lebensmittel
7 Tipps für weniger Lebensmittelverschwendung	<a href="https://einfachleben.blog/7-tipps-fuer-weniger-lebensmittelverschwendung/">https://einfachleben.blog/7-tipps-fuer-weniger-lebensmittelverschwendung/</a>	Lebensmittel
7 Tipps für weniger Zeug, mehr Geld und viel mehr Glück	<a href="https://finanziellfit.de/7-tipps-fuer-weniger-zeug-mehr-geld-und-viel-mehr-glueck/">https://finanziellfit.de/7-tipps-fuer-weniger-zeug-mehr-geld-und-viel-mehr-glueck/</a>	Finanzen
A guide to decluttering your closet	<a href="https://theblissfulmind.com/decluttering-your-closet/">https://theblissfulmind.com/decluttering-your-closet/</a>	Kleidung

Aufräumen mit Kaizen Experten Tipps fürs Büro-Entrümpeln	<a href="https://www.wirtschaftswissen.de/unternehmensgruendung-und-fuehrung/arbeitsorganisation/aufraeu-men-mit-kaizen-experten-tipps-fuers-buero-entruempeln/">https://www.wirtschaftswissen.de/unternehmensgruendung-und-fuehrung/arbeitsorganisation/aufraeu-men-mit-kaizen-experten-tipps-fuers-buero-entruempeln/</a>	Büro
Ausmisten - meine Methode	<a href="https://mehralsgruenzeug.com/ausmisten-meine-methode/">https://mehralsgruenzeug.com/ausmisten-meine-methode/</a>	Kleidung, Wohnen, Unterhaltung
Besitz reduzieren, zufriedener leben – entrümpeln für das persönliche Glück	<a href="https://www.wohncore.de/besitz-reduzieren-zufriedener-leben-entruempeln-fuer-das-persoenliche-glueck/">https://www.wohncore.de/besitz-reduzieren-zufriedener-leben-entruempeln-fuer-das-persoenliche-glueck/</a>	Kleidung, Büro, Wohnen, Unterhaltung
Brauchen wir wirklich so viel Zeug? – 10 Tipps zu weniger Konsum	<a href="https://verrueckteshuhn.wordpress.com/2018/10/31/brauchen-wir-wirklich-so-viel-zeug-10-tipps-zu-weniger-konsum/">https://verrueckteshuhn.wordpress.com/2018/10/31/brauchen-wir-wirklich-so-viel-zeug-10-tipps-zu-weniger-konsum/</a>	Kleidung, Lebensmittel
Checkliste zum gezielten entrümpeln im Büro	<a href="https://www.experto.de/businessstipps/checkliste-zum-gezielten-entruempeln-im-buero.html">https://www.experto.de/businessstipps/checkliste-zum-gezielten-entruempeln-im-buero.html</a>	Büro
Das Leben entrümpeln: Wie Minimalismus die Seele befreit	<a href="https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/das-leben-entruempeln">https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/das-leben-entruempeln</a>	Kleidung, Büro, Wohnen, Lebensmittel, Unterhaltung
Das Minimalismus Projekt	Herrmann, C. (2020). <i>Das Minimalismus-Projekt</i> . Beltz Verlag.	übergreifend
Decluttering	<a href="https://www.selbst.de/decluttering-50933.html">https://www.selbst.de/decluttering-50933.html</a>	Wohnen
Decluttering your home office in 10 easy steps	<a href="https://www.getorganizedwiz-ard.com/blog/2018/10/decluttering-your-home-office-in-10-easy-steps/">https://www.getorganizedwiz-ard.com/blog/2018/10/decluttering-your-home-office-in-10-easy-steps/</a>	Büro
Die Minimalismus Challenge	<a href="https://www.lilies-diary.com/minimalismus/">https://www.lilies-diary.com/minimalismus/</a>	Kleidung, Büro, Wohnen, Unterhaltung
Downsizing - 5 Schritte wie ich mein Leben auf das Wichtigste reduziert habe	<a href="https://www.freedive-your-life.com/downsizing-5-schritte-wie-ich-mein-leben-reduziert-habe/">https://www.freedive-your-life.com/downsizing-5-schritte-wie-ich-mein-leben-reduziert-habe/</a>	Kleidung, Wohnen, Büro, Lebensmittel, Unterhaltung
Downsizing: Minimalismus als Lebensstil	<a href="https://www.bach-blueten-portal.de/downsizing-minimalismus/">https://www.bach-blueten-portal.de/downsizing-minimalismus/</a>	Wohnen, Kleidung, Unterhaltung, Lebensmittel, Büro
Dubletten raus! Den Haushalt ganz einfach reduzieren	<a href="https://www.ordnungsliebe.net/dubletten-raus/">https://www.ordnungsliebe.net/dubletten-raus/</a>	Wohnen
Effektiv entrümpeln - 12 Tipps für mehr Ordnung & Freiheit	<a href="https://ecoyou.de/entruempeln/">https://ecoyou.de/entruempeln/</a>	Wohnen, Kleidung
Einfach Leben	<a href="https://einfachleben.blog/blog/">https://einfachleben.blog/blog/</a>	übergreifende

Einfach Leben - Der Praxiscoach: Mit Minimalismus den Alltag organisieren	Jachmann, L. (2019). <i>Einfach leben – Der Praxis-Coach: Mit Minimalismus den Alltag organisieren. Praxisbuch zum Guide für einen minimalistischen Lebensstil</i> . Knesebeck.	übergreifend
Entrümpeln leicht gemacht	<a href="https://www.einfachbewusst.de/2013/04/entruempeln-leicht-gemacht/">https://www.einfachbewusst.de/2013/04/entruempeln-leicht-gemacht/</a>	Wohnen
Entrümpeln Sie ihre Finanzen	<a href="https://www.experto.de/praxistipps/entruempeln-sie-ihre-finanzen-so-haben-sie-jeden-monat-mehr-von-ihrem-geld.html">https://www.experto.de/praxistipps/entruempeln-sie-ihre-finanzen-so-haben-sie-jeden-monat-mehr-von-ihrem-geld.html</a>	Finanzen
Entrümpeln, ausmisten, aufräumen: So bringt man endlich Ordnung in die eigene Wohnung	<a href="https://www.glamour.de/features/artikel/entruempeln">https://www.glamour.de/features/artikel/entruempeln</a>	Kleidung, Büro, Wohnen, Unterhaltung
Fünf einfache Tipps, um unnötigen Ballast loszuwerden	<a href="https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/18649-vdo-ausmisten-fuenf-einfache-tipps-um-unnoetigen-ballast-loszuwerden">https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/18649-vdo-ausmisten-fuenf-einfache-tipps-um-unnoetigen-ballast-loszuwerden</a>	Kleidung
Glücklicher durch weniger Konsum: Mit diesen 10 Tricks kaufen Sie weniger sinnloses Zeug	<a href="https://www.gesundheitstrends.com/a/bewusst-leben/weniger-kaufen-glueck-48748">https://www.gesundheitstrends.com/a/bewusst-leben/weniger-kaufen-glueck-48748</a>	Kleidung
How I own less than 90 things as an extreme minimalist	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TzaG0VGwCT0">https://www.youtube.com/watch?v=TzaG0VGwCT0</a>	Lebensmittel, Wohnen, Kleidung
How to declutter your life and reduce stress	<a href="https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/how-to-declutter-your-life-and-reduce-stress.html">https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/how-to-declutter-your-life-and-reduce-stress.html</a>	Kleidung, Büro
How to downsize your wardrobe and declutter your clothes	<a href="https://simplelionheartlife.com/how-to-downsize-your-wardrobe/">https://simplelionheartlife.com/how-to-downsize-your-wardrobe/</a>	Kleidung
Kleidung reduzieren - 8 Schritte zu deinem nachhaltigeren Kleiderschrank	<a href="https://naturzeitglueck.de/kleiderschrank-reduzieren-8-schritte/">https://naturzeitglueck.de/kleiderschrank-reduzieren-8-schritte/</a>	Kleidung
Küche entrümpeln	<a href="https://www.haushaltstipps.com/Hausputz/Entruem-peln/Kueche-entruempeln.html">https://www.haushaltstipps.com/Hausputz/Entruem-peln/Kueche-entruempeln.html</a>	Lebensmittel
Lebensmittelverschwendung: 10 Tipps für weniger Essen im Müll	<a href="https://utopia.de/galerien/lebensmittelverschwendung-10-tipps/">https://utopia.de/galerien/lebensmittelverschwendung-10-tipps/</a>	Lebensmittel
Lifestyle: Minimalistisch Leben - reduziertes Glück	<a href="https://12mal12.com/lifestyle-minimalistisch-leben-reduziertes-glueck/">https://12mal12.com/lifestyle-minimalistisch-leben-reduziertes-glueck/</a>	Kleidung, Wohnen
Mehr Achtsamkeit durch Minimalismus	<a href="https://www.zerowasteyourlife.de/2020/03/15/mehr-achtsamkeit-durch-minimalismus/">https://www.zerowasteyourlife.de/2020/03/15/mehr-achtsamkeit-durch-minimalismus/</a>	Kleidung, Wohnen

Mehr Platz - oder weniger Zeug?!	<a href="http://einfachklein.de/mehr-platz-oder-weniger-zeug/">http://einfachklein.de/mehr-platz-oder-weniger-zeug/</a>	Kleidung, Spielzeug
Meine 14 besten Tipps fürs rigorose Ausmisten – Super für Härtefälle!	<a href="https://www.ohwhataroom.de/meine-14-besten-tipps-fuers-rigorose-aussortieren-super-fuer-haertefaelle/">https://www.ohwhataroom.de/meine-14-besten-tipps-fuers-rigorose-aussortieren-super-fuer-haertefaelle/</a>	Kleidung, Wohnen
Minimal Life - mit weniger zu mehr	Aust, R. (2019). <i>Minimal Life: Mit weniger zu mehr</i> . Dorling Kindersley Verlag GmbH.	übergreifend
Minimalismus als Lebensstil: Weniger ist mehr	<a href="https://www.brigitte.de/leben/wohnen/minimalismus-als-lebensstil-weniger-ist-mehr-11065120.html">https://www.brigitte.de/leben/wohnen/minimalismus-als-lebensstil-weniger-ist-mehr-11065120.html</a>	Kleidung, Finanzen
Minimalismus im Büro	<a href="https://achtsamer-minimalismus.de/2018/10/14/minimalismus-im-buero/">https://achtsamer-minimalismus.de/2018/10/14/minimalismus-im-buero/</a>	Büro
Minimalismus im Büro: fokussierter arbeiten	<a href="https://www.fuer-gruender.de/blog/minimalismus-buero/">https://www.fuer-gruender.de/blog/minimalismus-buero/</a>	Büro
Minimalismus im Kleiderschrank	<a href="https://www.blattgruen.blog/minimalismus-im-kleiderschrank/">https://www.blattgruen.blog/minimalismus-im-kleiderschrank/</a>	Kleidung
Minimalismus: 3 Methoden für Einsteiger:innen	<a href="https://utopia.de/ratgeber/minimalismus-methoden/">https://utopia.de/ratgeber/minimalismus-methoden/</a>	Kleidung, Wohnen
Minimalismus: Weniger ist mehr. Wie du dich von unnötigem Ballast befreist.	<a href="https://www.nachhaltigejobs.de/nachhaltiger-leben-mit-minimalismus/m">https://www.nachhaltigejobs.de/nachhaltiger-leben-mit-minimalismus/m</a>	Kleidung, Wohnen
Minimalistisch leben und reich werden: Frugalismus für Anfänger	<a href="https://xn--frugalesglck-mlb.de/minimalistisch-leben-frugalismus/">https://xn--frugalesglck-mlb.de/minimalistisch-leben-frugalismus/</a>	Finanzen
Minimalistisch wohnen: 5 Tipps für das Leben auf kleinem Raum	<a href="https://xn--frugalesglck-mlb.de/minimalistisch-wohnen/">https://xn--frugalesglck-mlb.de/minimalistisch-wohnen/</a>	Wohnen, Kleidung, Unterhaltung
Minimalistisch wohnen: 8 Tipps für mehr Minimalismus in jedem Zuhause	<a href="https://www.glamour.de/features/artikel/minimalistisch-wohnen">https://www.glamour.de/features/artikel/minimalistisch-wohnen</a>	Wohnen
Minimalistische Garderobe: Kleiderschrank effektiv ausmisten	<a href="https://ricemilkmaid.de/minimalistische-garderobe/">https://ricemilkmaid.de/minimalistische-garderobe/</a>	Kleidung
Mit Decluttering aufgeräumt ins neue Jahr starten	<a href="https://www.myhomebook.de/service/mit-decluttering-ausmisten">https://www.myhomebook.de/service/mit-decluttering-ausmisten</a>	Wohnen
Mit Suffizienz zum Guten Leben - Für alle	<a href="https://www.bundjugend.de/projekte/mit-suffizienz-zum-guten-leben-fuer-alle/suffizienz-im-alltag/">https://www.bundjugend.de/projekte/mit-suffizienz-zum-guten-leben-fuer-alle/suffizienz-im-alltag/</a>	Wohnen, Kleidung, Unterhaltung, Lebensmittel, Büro

Nachhaltig aussortieren	<a href="https://greenandwhales.com/2018/11/01/nachhaltig-aussortieren/">https://greenandwhales.com/2018/11/01/nachhaltig-aussortieren/</a>	Kleidung, Wohnen
Ordnung schaffen - so vereinfachen Sie Ihre Wohnung	<a href="https://www.simplify.de/sachen/ordnung/artikel/ordnung-schaffen-vereinfachen-sie-ihre-wohnung/">https://www.simplify.de/sachen/ordnung/artikel/ordnung-schaffen-vereinfachen-sie-ihre-wohnung/</a>	Wohnen
Own less, have more: 5 Schritte zum befreiten Leben mit weniger Zeug (und 15 Tipps fürs Aufräumen)	<a href="https://www.mini-and-me.com/own-less-have-more-25-einfache-schritte-mit-denen-du-minimalistischer-leben-kannst/">https://www.mini-and-me.com/own-less-have-more-25-einfache-schritte-mit-denen-du-minimalistischer-leben-kannst/</a>	Wohnen, Lebensmittel, Kleidung
Reduce & Re-Use: Richtig ausmisten	<a href="https://utopia.de/ratgeber/der-minimalistische-kleiderschrank/">https://utopia.de/ratgeber/der-minimalistische-kleiderschrank/</a>	Kleidung
Reduce, Reuse, Recycle: so kannst du Müll und Verschwendung vermeiden	<a href="https://utopia.de/ratgeber/reduce-reuse-recycle-so-kannst-du-muell-und-verschwendung-vermeiden/">https://utopia.de/ratgeber/reduce-reuse-recycle-so-kannst-du-muell-und-verschwendung-vermeiden/</a>	Wohnen, Kleidung, Unterhaltung, Lebensmittel, Büro
Richtig aufräumen für mehr Nachhaltigkeit	<a href="https://einguterplan.de/aufraeumen-nachhaltigkeit/">https://einguterplan.de/aufraeumen-nachhaltigkeit/</a>	Kleidung
Richtig aufräumen: So geht Magic Cleaning	<a href="https://www.otto.de/reblog/ausruempeln-fuer-die-seele-magic-cleaning-13031/">https://www.otto.de/reblog/ausruempeln-fuer-die-seele-magic-cleaning-13031/</a>	Kleidung, Büro, Wohnen, Unterhaltung
Richtig ausmisten: 13 Tipps für Anfänger	<a href="https://mami-bloggt.de/richtig-ausmisten-tipps-fuer-anfaenger">https://mami-bloggt.de/richtig-ausmisten-tipps-fuer-anfaenger</a>	Kleidung, Wohnen
Slow Sunday // Wie funktioniert Decluttering + 30 Tage Plan für Anfänger	<a href="https://www.thisisjane-wayne.com/news/2016/09/18/slow-sunday-wie-funktioniert-decluttering-30-tage-plan-fuer-anfaenger/">https://www.thisisjane-wayne.com/news/2016/09/18/slow-sunday-wie-funktioniert-decluttering-30-tage-plan-fuer-anfaenger/</a>	Kleidung, Büro, Wohnen
So bewahrst du Lebensmittel vor der Tonne	<a href="https://ne-np.facebook.com/simplify.de/videos/so-bewahrst-du-lebensmittel-vor-der-tonne-die-6-besten-tipps/553822788967280/">https://ne-np.facebook.com/simplify.de/videos/so-bewahrst-du-lebensmittel-vor-der-tonne-die-6-besten-tipps/553822788967280/</a>	Lebensmittel
So bringen Sie Ihren Kleiderschrank auf Vordermann	<a href="https://www.simplify.de/sachen/aufraeumen/artikel/so-bringen-sie-ihren-kleiderschrank-auf-vordermann/">https://www.simplify.de/sachen/aufraeumen/artikel/so-bringen-sie-ihren-kleiderschrank-auf-vordermann/</a>	Kleidung
Suffizienz in der Praxis - Beispiel wie ein zukunftsfähiges Leben heute anfängt	<a href="https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Praxis-Handbuch.pdf">https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Praxis-Handbuch.pdf</a>	Kleidung, Unterhaltung
The 27 Greatest Decluttering Tips of All Time	<a href="https://www.apartmenttherapy.com/decluttering-tips-36704986">https://www.apartmenttherapy.com/decluttering-tips-36704986</a>	Kleidung, Büro, Wohnen, Lebensmittel, Unterhaltung
The cult of less: 10 Tipps für ein minimalistisches Leben	<a href="https://www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/minimalismus-tipps-23588">https://www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/minimalismus-tipps-23588</a>	Wohnen, Lebensmittel, Kleidung



Topliste: 10 Tipps zum weniger Besitzen	<a href="https://www.energieleben.at/topliste-10-tipps-zum-weniger-besitzen/#1">https://www.energieleben.at/topliste-10-tipps-zum-weniger-besitzen/#1</a>	Wohnen, Kleidung
Von Minimalismus und Ästhetik	<a href="https://minimalwaste.de/blog/minimalismus-und-aesthetik/">https://minimalwaste.de/blog/minimalismus-und-aesthetik/</a>	Wohnen
Warum du 80 Prozent deiner Kleidung ausmisten kannst	<a href="https://www.emotion.de/schoenes-neues/lifestyle-mode/ausmisten-tipps-kleiderschrank">https://www.emotion.de/schoenes-neues/lifestyle-mode/ausmisten-tipps-kleiderschrank</a>	Kleidung
Weniger haben, mehr sein: Minimalismus als Achtsamkeitsübung	<a href="https://www.7mind.de/magazin/weniger-haben-mehr-sein-minimalismus-als-achtsamkeitsuebung">https://www.7mind.de/magazin/weniger-haben-mehr-sein-minimalismus-als-achtsamkeitsuebung</a>	Wohnen, Kleidung, Unterhaltung
Weniger ist Mehr: Wie Minimalismus dein Leben reicher macht	<a href="https://www.womenshealth.de/soulsister/mind/6-tipps-fuer-ein-minimalistisches-leben/">https://www.womenshealth.de/soulsister/mind/6-tipps-fuer-ein-minimalistisches-leben/</a>	übergreifend
Wie du deinen Kleiderschrank aussortierst.	<a href="https://www.jana-organizes.com/single-post/2020/07/01/wie-du-deinen-kleiderschrank-aussortierst-how-to-declutter-your-wardrobe">https://www.jana-organizes.com/single-post/2020/07/01/wie-du-deinen-kleiderschrank-aussortierst-how-to-declutter-your-wardrobe</a>	Kleidung
Wohnung selber entrümpeln: so geht's	<a href="https://www.liebenswert-magazin.de/wohnung-selber-entruempeln-so-gehts-23.html">https://www.liebenswert-magazin.de/wohnung-selber-entruempeln-so-gehts-23.html</a>	Wohnen
Zeit statt Zeug	Fazis, B. (2020). <i>Zeit statt Zeug: Mein Weg zu einem einfacheren Leben</i> . Groh.	übergreifend

## 8. Literaturverzeichnis

Alexander, S. (2011). The voluntary simplicity movement: Reimagining the good life beyond consumer culture. SSRN. Verfügbar unter: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1970056](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1970056)

Alexander, S. & Ussher, S. (2012). The voluntary simplicity movement: A multi-national survey analysis in theoretical context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66-86.

Antony, F., Fischer, C., Kenkmann, T., Moch, K., Prakash, S., Quack, D. & Weber, M. (2020). Big Points des ressourcenschonenden Konsums als Thema für die Verbraucherberatung – mehr als Energieeffizienz und Klimaschutz. Studie im Rahmen des Projekts „Verbraucherberatung als Baustein einer erfolgreichen Ressourcenpolitik“. *TEXTE 140/2020*, Umweltbundesamt.

Bach, K. (2021). *Kleidung reduzieren – 8 Schritte zu deinem nachhaltigeren Kleiderschrank*. Natur-ZeitGlück. Verfügbar unter: <https://naturzeitglueck.de/kleiderschrank-reduzieren-8-schritte/>

Bilharz, M. (2008). „Key Points“ nachhaltigen Konsums. Ein strukturpolitisch fundierter Ansatz für die Nachhaltigkeitskommunikation im Kontext aktivierender Verbraucherpolitik [Dissertation]. Metropolis-Verlag.

Bitkom. (2021). *Mehr als 200 Millionen Alt-Handys lagern in deutschen Wohnungen*. Verfügbar unter: <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Mehr-als-200-Millionen-Alt-Handys-lagern-in-deutschen-Wohnungen>

blattgrün. (2018). *Minimalismus im Kleiderschrank*. Verfügbar unter: <https://www.blattgruen.blog/minimalismus-im-kleiderschrank/>

Bode, C.-D. (o.J.). *Minimalistische Garderobe: Kleiderschrank effektiv ausmisten*. ricemilkmaid. Verfügbar unter: <https://ricemilkmaid.de/minimalistische-garderobe/>

Bohnert, G. (o.J.). *Besitz reduzieren, zufriedener leben – entrümpeln für das persönliche Glück*. wohncore. Verfügbar unter: <https://www.wohncore.de/besitz-reduzieren-zufriedener-leben-entruempeln-fuer-das-persoeneleche-glueck/>

Buchholz, K. (2001). *Die Lebensreform. Entwürfe Zur Neugestaltung von Leben Und Kunst Um 1900*. Häusser.

Carver, C. (o.J.). *10 Ways to Own Less. Be More with Less*. Verfügbar unter: <https://bemorewithless.com/ownless/>

Chamberlin, L. C. J. & Callmer, Å. (2021). Spark Joy and Slow Consumption: An Empirical Study of the Impact of the KonMari Method on Acquisition and Wellbeing. *Journal of Sustainability Research*.

Cherrier, H. (2009). Anti-consumption discourses and consumer-resistant identities. *Journal of Business Research*, 62(2), 181-190.

Cherrier, H., Black, I. R. & Lee, M. (2011). Intentional non-consumption for sustainability: Consumer resistance and/or anti-consumption?. *European Journal of Marketing*.

Chowdhury, R. M. (2018). Religiosity and voluntary simplicity: The mediating role of spiritual well-being. *Journal of Business Ethics*, 152(1), 149-174.

Combiths, S. (2020). *The 27 Greatest Decluttering Tips of All Time*. Apartment Therapy. Verfügbar unter: <https://www.apartmenttherapy.com/decluttering-tips-36704986>

Derwanz, H. (2015). Die diskursive Konstruktion des „Weniger“. Vom Voluntary Simplicity-Movement zum Minimalismus. In M. Tauschek & M. Grewe (Hrsg.), *Knappheit, Mangel, Überfluss: Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen* (S. 181-204). CampusVerlag.

Deutschlandfunk. (2021). *Debatte über Einfamilienhäuser - Die Grünen und der Eigenheim-Wahlkampfstreit*. Verfügbar unter: <https://www.deutschlandfunk.de/debatte-ueber-einfamilienhaeuser-die-gruenen-und-der-100.html>

einfach ganz leben. (o.J.). *Das Leben entrümpeln: wie Minimalismus die Seele befreit*. Verfügbar unter: <https://www.einfachganzeleben.de/meditation-achtsamkeit/das-leben-entruempeln>

Einfach leben. (o.J.). *7 Tipps für weniger Lebensmittelverschwendung*. Verfügbar unter: <https://einfachleben.blog/7-tipps-fuer-weniger-lebensmittelverschwendung/>

Elgin, D. & Mitchell, A. (1977). Voluntary simplicity. *Planning Review* 5(6), 13-15.

Etzioni, A. (1999). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. In *Essays in Socio-Economics* (S. 1-26). Springer.

Fields Milburn, J. & Nicodemus, R. (o.J.). *The Minimalists*. Verfügbar unter: <https://www.theminimalists.com>

Fischer, C., Griebshammer, R., Barth, R., Brohmann, B., Brunn, C., Heyen, D. A., Keimeyer, F. & Wolff, F. (2013). *Mehr als nur weniger. Suffizienz: Begriff, Begründung und Potenziale* [Working Paper]. Öko-Institut.

Paech, N. (2020). Suffizienz als Antithese zur modernen Wachstumsorientierung In M. Folkers & N. Paech (Hrsg.), *All you need is less: Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht* (S. 119-215). Oekom verlag.

Franzen, R. (2019). *Minimalismus: Weniger ist mehr - Wie du dich von unnötigem Ballast befreist*. NachhaltigeJobs. Verfügbar unter: <https://www.nachhaltigejobs.de/nachhaltiger-leben-mit-minimalismus/m>

Frese, A. (2021). *Weniger Fleisch, höhere Preise: Ist Özdemirs große Lebensmittelreform zu ehrgeizig?* Tagesspiegel. Verfügbar unter: <https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/weniger-fleisch-hoehere-preise-ist-oezdemirs-grosse-lebensmittelreform-zu-ehrgeizig/27927842.html>

Glamour. (2021). *Minimalistisch wohnen: 8 Tipps für mehr Minimalismus in jedem Zuhause*. Verfügbar unter: <https://www.glamour.de/features/artikel/minimalistisch-wohnen>

Global Footprint Network. (2021). *German Overshoot Day: 5. Mai. Städte und Bürgerinitiativen zeigen lokale Antworten für das gute Leben*. Verfügbar unter: <https://www.overshootday.org/news-room/press-release-germany-overshoot-day-2021-de/>

Greenpeace. (2015). *Wegwerfware Kleidung. Repräsentative Greenpeace-Umfrage zu Kaufverhalten, Tragedauer und der Entsorgung von Mode*. Verfügbar unter: [https://www.greenpeace.de/sites/default/files/publications/20151123\\_greenpeace\\_modekonsum\\_flyer.pdf](https://www.greenpeace.de/sites/default/files/publications/20151123_greenpeace_modekonsum_flyer.pdf)

Gregg, R. B. (2009). *The value of voluntary simplicity*. The Floating Press.

Hamilton, C., & Mail, E. (2003). Downshifting in Australia. *The Australia Institute News*, 34.

Haubl, R. (2011). Wahres Glück im Waren-Glück?. *Universitas-Stuttgart-German Edition*, 66(776), 78.

Haushaltstipps. (2021). *Küche entrümpeln*. Verfügbar unter: <https://www.haushaltstipps.com/Haushaltstipps/Entruempeln/Kueche-entruempeln.html>

Herrmann, C. (o.J.). *Das Minimalismus-Projekt. 52 praktische Ideen für weniger Haben und mehr Sein*. GU. Verfügbar unter: <https://www.gu.de/?wpdmml=190626>

Hossenfelder, M. (1995). *Die Philosophie der Antike: Stoa, Epikureismus und Skepsis* (Vol. 3). CH Beck.

- Huber, J. (1994). *Nachhaltige Entwicklung durch Suffizienz, Effizienz und Konsistenz*. Inst. für Soziologie.
- Huneke, M. E. (2005). The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527-550.
- Inglehart, R. (1977). *The silent revolution. Changing values and political styles among western publics*. Princeton University Press.
- Iyer, R., & Muncy, J. A. (2009). Purpose and object of anti-consumption. *Journal of Business Research*, 62(2), 160-168.
- Jachmann, L. (2019). *Einfach leben – Der Praxis-Coach: Mit Minimalismus den Alltag organisieren. Praxisbuch zum Guide für einen minimalistischen Lebensstil*. Knesebeck.
- Jakob, S. (2022). *Minimalismus: 3 Methoden zum Einstieg*. Utopia. Verfügbar unter: <https://utopia.de/ratgeber/minimalismus-methoden-fuer-einsteiger/>
- Jane, J. (2016). *Slow Sunday // Wie funktioniert Decluttering + 30 Tage Plan für Anfänger*. This is Jane Wayne. Verfügbar unter: <https://www.thisisjanewayne.com/news/2016/09/18/slow-sunday-wie-funktioniert-decluttering-30-tage-plan-fuer-anfaenger/>
- Jenny, A. (2016). *Die Entwicklung eines Masses zur Suffizienz: das subjektiv genügende Mass (SGM)* [Dissertation], Universität Zürich.
- Jungkeit, R. (2002). Suffizienz als Element einer bewussten Lebensführung. *Von nichts zu viel*, 83.
- Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802-813.
- Kaliwoda, K. (2018). *Meine 14 besten Tipps fürs rigorose Ausmisten – super für Härtefälle!* Oh what a room. Verfügbar unter: <https://www.ohwhataroom.de/meine-14-besten-tipps-fuers-rigorose-aussortieren-super-fuer-haertefaelle/>
- Khamis, S. (2019). The aestheticization of restraint. The popular appeal of de-cluttering after the global financial crisis. *Journal of Consumer Culture*, 19 (4), 513-531.
- Kleinhüchelkotten, S. (2002). Die Suffizienzstrategie und ihre Resonanzfähigkeit in den sozialen Milieus Deutschlands. In *Lebensstile und Nachhaltigkeit* (S. 229-246). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Kondo, M. (2021). *Das große Magic-Cleaning-Buch: Über das Glück des Aufräumens* (M. Lubitz & A. G. y Fandiño, Übers.; 6. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch.
- Kondo, M. (o.J.-a). Rule 4: *Tidy by Category, Not by Location*. Verfügbar unter: <https://konmari.com/marie-kondo-rules-of-tidying-category-not-location/>
- Kondo, M. (o.J.-b). Rule 1: *Commit Yourself to Tidying Up*. Verfügbar unter: <https://konmari.com/marie-kondo-rules-of-tidying-commit-yourself/>
- Kondo, M. (o.J.-c). Rule 6: *Ask Yourself If It Sparks Joy*. Verfügbar unter: <https://konmari.com/marie-kondo-rules-of-tidying-sparks-joy/>
- Kraybill, D. B. & Olshan, M. A. (1994). *The Amish struggle with modernity*. University Press of New England.
- Lee, H.-H. M. (2017). In Pursuit of Happiness: Phenomenological Study of the Konmari Decluttering Method. In A. Gneezy, V. Griskevicius & P. Williams (Hrsg.), *Duluth, MN : Association for Consumer Research* (S. 454-457).

- Leng, M., Schild, K., Hofmann, H., & Hammer, T. (2017). *Enough is good enough: Sufficiency to curb resource overconsumption*. CDE Policy Brief, (11/2017).
- Leonard-Barton, D. (1981). Voluntary simplicity lifestyles and energy conservation. *Journal of Consumer Research*, 8(3), 243–252.
- Ley, E. (2021). *Simplifying Life in a Crisis #11: Decluttering & Making Your Home Homey*. Simplified. Verfügbar unter: <https://www.emilyley.com/blogs/emily-ley/simplifying-life-in-a-crisis-11-decluttering-making-your-home-homey>
- Linz, M. (2004). *Weder Mangel noch Übermaß. Über Suffizienz und Suffizienzforschung* [Working Paper]. Verfügbar unter: <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/21832/3/WP145.pdf>
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-16.
- Loy, D. (2003). *The great awakening: A Buddhist social theory*. Simon and Schuster.
- Marr, J. (o.J.). *Ausmisten - meine Methode*. Mehr als Grünzeug. Verfügbar unter: <https://mehrals-gruenzeug.com/ausmisten-meine-methode/>
- Mein EigenHeim. (o.J.). *Aufräumen mit Marie Kondo: In 3 Schritten zur perfekten Wohnung*. Verfügbar unter: <https://www.mein-eigenheim.de/alltagstipps/aufraeumen-nach-marie-kondo.html>
- Meinhold, R. (2001). Lifestyle und Selbstverwirklichung auf dem Weg zur Nachhaltigkeit? *AWT-Info*, 20, 110-125
- Meyer-Abich, K. M. (1997). *Praktische Naturphilosophie. Erinnerung an einen vergessenen Traum*. CH Beck.
- Mik, J. (2017). *Own less, have more: 5 Schritte zum befreiten Leben mit weniger Zeug (und 15 Tipps fürs Aufräumen)*. Mini and Me. Verfügbar unter: <https://www.mini-and-me.com/own-less-have-more-25-einfache-schritte-mit-denen-du-minimalistischer-leben-kannst/>
- Müller, H. P. (1992). Sozialstruktur und Lebensstile Zur Neuorientierung der Sozialstrukturforschung. In *Zwischen Bewußtsein und Sein* (S. 57-66). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Neumann, A. (2021). *Mit „Decluttering“ die Wohnung strukturiert ausmisten*. myHOMEBOOK. Verfügbar unter: <https://www.myhomebook.de/service/mit-decluttering-ausmisten#h-9-verschenken-und-verkaufen-statt-wegwerfen>
- Ott, K. & Voget, L. (2007): *Suffizienz: Umweltethik und Lebensstilfragen*. In Heinrich-Böll-Stiftung (Hrsg.), *Vordenken in Ökologie und Gesellschaft*.
- Paech, N. (2012). Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie. Oekom verlag.
- Quick, C. (2021). Wohnung selber entrümpeln: So geht's. Liebenswert Magazin. Verfügbar unter: <https://www.liebenswert-magazin.de/wohnung-selber-entruempeln-so-gehts-23.html>
- Quäker Berlin. (o.J.). *Versuche einfach zu leben*. Verfügbar unter: <http://quaeker-berlin.de/2011/06/21/versuche-einfach-zu-leben/>
- Reketat, A. (2021). *Reduce, reuse, recycle: So kannst du Müll und Verschwendung vermeiden*. Utopia. Verfügbar unter: <https://utopia.de/ratgeber/reduce-reuse-recycle-so-kannst-du-muell-und-verschwendung-vermeiden/>
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Suhrkamp.
- Rosa, H. (2007). *"Wir wissen nicht mehr, was wir alles haben", Interview mit Iris Radisch*. Verfügbar unter: <https://www.zeit.de/2007/52/Interview-Rosa/komplettansicht>

- Rudmin, F.W. & Kilbourne, E. (1996). The meaning and morality of voluntary simplicity. History and hypotheses on deliberately denied materialism. In R. W. Belk, N. Dholakia & S. Venkatesh (Hrsg.), *Consumption and Marketing* (S. 166-215). Macro Dimensions.
- Sachs, W. (1993). Die vier E's: Merkposten für einen maßvollen Wirtschaftsstil. *Politische Ökologie*, 33, 69-72
- Scherhorn, G. (1992). Macht Konsum glücklich? Über den Nutzen psychologischer Forschung für die ökonomische Erkenntnis, Hohenheim.
- Schor, J. (1998). *The overspent Americans: Why we want what we don't need*. Harper Perennial.
- Shaw, D., & Newholm, T. (2002). Voluntary simplicity and the ethics of consumption. *Psychology & Marketing*, 19(2), 167–185.
- smarticular. (o.J.). *50 Dinge, die du sofort ausmisten kannst – und nicht vermissen wirst*. Verfügbar unter: <https://www.smarticular.net/ausmisten-checkliste-minimalismus/>
- Speck, M. (2016). *Konsum und Suffizienz. Eine empirische Untersuchung privater Haushalte in Deutschland*. Springer Verlag.
- Speck, M., & Hasselkuss, M. (2015). Sufficiency in social practice: searching potentials for sufficient behavior in a consumerist culture. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 11(2), 14-32.
- Statista. (2021, 5. März). *Konsumausgaben für Bekleidung in Deutschland bis 2020*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/283616/umfrage/konsumausgaben-fuer-bekleidung-in-deutschland/>
- Statista (2022). *Wohnfläche je Einwohner in Wohnungen in Deutschland von 1991 bis 2020*. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36495/umfrage/wohnflaeche-je-einwohner-in-deutschland-von-1989-bis-2004/>
- Statistisches Bundesamt (2021). *Ausstattung privater Haushalte mit Informations- und Kommunikationstechnik - Deutschland*. Verfügbar unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Ausstattung-Gebrauchsgueter/Tabellen/liste-infotech-nik-d.html;jsessionid=CE1EE315B599E7A8D6E02F286698A3C9.live722>
- Strietholt, M. (2021). *Anders Leben - Freiheit durch weniger Konsum*. Deutschlandfunk Kultur. Verfügbar unter: [https://www.deutschlandfunkkultur.de/anders-leben-freiheit-durch-weniger-konsum-100.html?dram:article\\_id=480429](https://www.deutschlandfunkkultur.de/anders-leben-freiheit-durch-weniger-konsum-100.html?dram:article_id=480429)
- Trainor, K. (2004). *Buddhism: The illustrated guide*. Oxford University Press.
- Umweltbundesamt. (2020). *Ausstattung privater Haushalte mit Gebrauchsgütern*. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/konsum-produkte/ausstattung-privater-haushalte-gebrauchsgueter#mehr-haushalte-haben-mehr-guter>
- Umweltbundesamt. (2021). *Indikator: Globale Umweltinanspruchnahme des Konsums*. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/indikator-globale-umweltinanspruchnahme-des-konsums#die-wichtigsten-fakten>
- Urban, G. (2018). *Richtig Ausmisten: 13 Tipps für Anfänger*. Mami bloggt. Verfügbar unter: <https://mami-bloggt.de/richtig-ausmisten-tipps-fuer-anfaenger/>
- Verrücktes Huhn. (2018). *Brauchen wir wirklich so viel Zeug? – 10 Tipps zu weniger Konsum*. Verfügbar unter: <https://verrueckteshuhn.wordpress.com/2018/10/31/brauchen-wir-wirklich-so-viel-zeug-10-tipps-zu-weniger-konsum/>
- Vladimirova, K. (2021). Consumption corridors in fashion: deliberations on upper consumption limits in minimalist fashion challenges. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 103-117.
- von Herwarth-Molland, V. von (2021). *Minimalismus im Büro: fokussierter arbeiten*. Für Gründer. Verfügbar unter: <https://www.fuer-gruender.de/blog/minimalismus-buero/>

Weber, M. (1920). *Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie* (Vol. 1). Mohr.