



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die kleine Blaumeise auf dem blühenden Apfelzweig von unserer Titelseite macht deutlich: Der Frühling ist da! Wer sich dieser schönen Jahreszeit nicht verschließt, freut sich über den schon frühen Tagesanbruch und das Vogelgezwitscher. Doch wussten Sie, dass der Gesang für die kleinen Federbällchen Schwerstarbeit bedeutet? Die Männchen signalisieren den anderen „Hau ab, das ist mein Weibchen, das ist mein Revier!“. Und wenn dann endlich die Lebensräume abgesteckt sind, wird es noch härter: Die Aufzucht der Jungen. Bis zu 50 Fütterungen in der Stunde, bis zu 900 am Tag muss eine kleine Meise vollbringen, um ihre Jungen großzuziehen; und die Insekten werden – dank Glyphosat & Co. – immer weniger. Wenn die Jungen endlich ausfliegen, wurden sie mehr als 12.000 Mal gefüttert. Wenn wir uns weiter an den zarten Frühlingsboten erfreuen wollen, dürfen wir ihre Lebensräume nicht weiter beschneiden. Jeder kann dazu beitragen, indem er bei seinem Einkauf auf ökologisch korrekt erzeugte Lebensmittel achtet. In unserer Frühlings-Ausgabe führen wir Sie raus aufs Land. Im Umfeld von Köln finden Sie viele Erzeugerbetriebe, die achtsam mit der Natur umgehen. Man muss gar nicht weit fahren. Wer keine Möglichkeit hierzu hat, der kann auch beim Einkauf im Supermarkt auf regionale – im besten Fall Bio-Lebensmittel achten. Und damit das Kochen richtig Spaß macht, stellen wir auf Seite 34 Kochbücher der Landfrauen vor. Mit dem Thema Achtsamkeit setzt sich auch unsere Rubrik über Reisen auseinander und der Artikel zur rechten richtet sich gegen Konsumwahn. Darüber hinaus möchten wir Sie auf den folgenden Seiten wieder mit einer bunten Palette über Kunst, Kultur und schönes Leben erfreuen, wozu auch unser jährliches Frühlingsthema „Garten“ gehört. Und auch hier treffen Sie auf ein Ehepaar, das im Einklang mit der Natur lebt. Doch ich möchte nicht zu viel verraten... lesen Sie einfach selbst.

Einen wunderschönen Frühling wünscht Ihnen

Karola Waldek
- Herausgeberin -

Wohnen mit leichtem Gepäck

von Kira Crome

Joachim Klöckner lebt mit nur 50 Dingen – wenn er die Socken einzeln zählt. Die genaue Zahl seiner Besitztümer ist ihm nicht wichtig. Ihm ist gelungen, woran viele scheitern – allen guten Vorsätzen zum Trotz: Er ist Überflüssiges losgeworden. Lange Zeit war der 68-jährige ein klassischer Durchschnittskonsument, fuhr Porsche und wohnte in einem Haus voller Dinge, die er gar nicht so oft brauchte. Im Tschernobyl-Jahr 1986 beschloss er, etwas für die Zukunft zu tun, arbeitete als Energieberater für Unternehmen und begann seinen Hausstand zu reduzieren. „Wenig tote Gegenstände erlauben mir viel Zeit, Raum und Energie für Lebendiges“, sagt Klöckner, der seine Erfahrungen jetzt in einem Buch veröffentlicht hat. Minimalismus heißt der Lebensstil, der in unserer konsumorientierten Welt immer mehr zum Trend wird. „Nimm all den Ballast und schmeiß ihn weg, denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck“, besingt die Berliner Band Silbermond das neue Lebensgefühl von Befreiung und Entschlackung.

Die Frage, wie wir wohnen, treibt in unseren Städten, in denen Wohnraum knapp und immer teurer wird, viele Menschen um. Nicht die Anzahl der Quadratmeter wird zum Maß für Lebensqualität, sondern wieviel Platz wir für unsere Besitztümer brauchen. Dass das nicht viel sein muss, zeigt ein Trend, der aus den USA zu uns schwappt: Das Wohnen in Mini-Häusern. Mit 14 bis 20 Quad-



Der Trend zu minimalistischem Wohnen zeigte sich klar auf der immcologne

Foto: ©muutoo immcologne

Irgendwie ist immer zu wenig Platz: Ungenutzte Dinge füllen Schränke und Schubladen. Wieviele Dinge brauchen wir wirklich zum Glücklich sein? Der Trend zum einfachen Leben zeigt, wie man mit wenigen Dingen auskommen kann.



Foto: ©Tiny House

Michael Heller und Christian Weiß, Inhaber der Tiny House Manufaktur, vor einem ihrer transportierbaren Mini-Häuser.

ratmetern Wohnfläche kommt im fahrbaren „Tiny House“ alles unter, was man in einer Wohnung braucht. „Auch in Köln gibt es viele Interessenten“, sagt Tischlermeister Michael Heller, der 2016 mit seiner eigenen Manufaktur in Ehrenfeld gestartet ist. Von der Küche bis zum Schlafraum bieten sie nur das Nötigste, aber gerade deswegen viel Raum für Freiheit und Kreativität.

Immer mehr Menschen finden Gefallen an der Idee, Besitz zu reduzieren und das Leben zu entschlacken. Manche verstehen das als stillen Protest gegen den Konsumwahn unserer Gesellschaft. Andere sehen darin eine „Simplify your Life“-Anleitung zur Selbstoptimierung. Skeptiker halten das eher für ein Luxusproblem übersättigter Wohlstandsbürger. „Durch die Werbung glauben wir, dass wir glücklicher sind, je mehr Dinge wir haben“, erklärt Aufräum-Coach Cornelia Dietrich den Trend. „Weil wir immer mehr kaufen, verlieren wir jedoch irgendwann den Überblick.“

Besitz belastet, sagt das Sprichwort. So ging es auch Michael Klumb. Er hat einen Stammtisch ins Leben gerufen. Mehrmals im Jahr trifft er sich im Café Klecks in Zollstock mit Gleichgesinnten. Hier diskutieren sie Aufräumstrategien und den maßgeschneiderten Weg zum Leben mit weniger Dingen. „Hinterfrag dich selbst“, rät Klumb. „Kopier nicht nur ein Programm, weil es alle machen, sondern finde deinen ganz eigenen, persönlichen Weg. Auch dein persönliches Tempo“. Dabei geht es nicht nur um das Entrümpeln, sondern auch um Nachhaltigkeit und mehr Umweltbewusstsein.

Ob in der bildenden Kunst, in der Architektur oder im Interior Design: Minimalismus bedeutet, Platz für das Wesentliche zu schaffen. Die Schweden haben dafür ein passendes Wort: „Lagom“ bedeutet übersetzt „genau die richtige Menge“. Es gilt, die richtige Balance zwischen Wohlfühlgemäßlichkeit und sparsamer Gestaltung zu treffen. „Wir brauchen reizarme Räume, um das moderne, informationsgeladene Leben zu bewältigen. Für viele Menschen ist ihr Zuhause dieser Raum. Ein ästhetisch ausgewogenes, geordnetes Umfeld, das nicht ständig danach schreit, aufgeräumt, geputzt oder abgearbeitet zu werden, hilft dabei“, sagt der Design-Journalist Frank A. Reinhardt. Geschlossene Stauräume und klare Linien sollen helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das Gekonnt in Szene zu setzen.

Der Trend zum Minimalismus verändert auch unser Statustendenken. „Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wenig braucht“, meint der Postwachstumsökonom Niko Paech. „Die zentrale Frage lautet: Was dürfen wir uns an materiellen Freiheiten – Konsum, Mobilität und sonstige industriegefertigte Bequemlichkeit – nehmen, ohne ökologisch und damit auch sozial über unsere Verhältnisse zu leben?“ Wer sich auf das richtige Maß besinnt, muss auch den eigenen Konsum überdenken. Aber müssen wir dafür alles mit viel Aufwand ändern?

„Nein“, sagen Monika Götzen und Marcus Franken. Die beiden „Einfach öko“-Autoren propagieren eine „Kultur des Lassens“, ganz ohne Verzicht und Askese: „Vieles muss man einfach nur „anders“ machen.“ Raum für Raum führen sie den Leser durch Küche, Esszimmer, Badezimmer, Wohnzimmer, Arbeitszimmer, Schlafzimmer und Balkon. Wohnen, Leben und Arbeiten werden unter die Lupe genommen, Alternativen beschrieben, ökologische Fußabdrücke bestimmt und Einsparpotenziale errechnet. Ihre Tipps helfen, im Kleinen anzufangen – nach dem Motto: Es sind die kleinen Schritte, die neue Wege eröffnen. ■

Buch-Tipps:



Joachim Klöckner:
Der kleine Minimalist.
Praktische Erfahrungen für ein befreites, glückliches Leben.
2018 Ecowin Verlag,
ISBN-13 9783711001504



Marcus Franken, Monika Götze:
Einfach öko.
Besser leben, nachhaltig wohnen! – 200 Tipps, die wirklich was bringen.
2017 Oekom Verlag,
ISBN-13: 978-3-86581-836-2
Lina Jachmann: Einfach Leben.
Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil. 2017 Knesebeck Verlag,
ISBN 978-3-95728-038-1