

VORWORT | SEITE 6

## *Erste Schritte*

SEITE 12

## *Pädagogik*

SEITE 26

## *Wohnen*

SEITE 44

## *Kleidung*

SEITE 78

## *Ernährung*

SEITE 98

## *Pflege*

SEITE 136

## *Lifestyle*

SEITE 168

## *Mobilität*

SEITE 192

TIPPS, MEDIEN & ADRESSEN | SEITE 210

Anna und Marcus haben sich ihren Traum von einem Haus auf dem Land mit Schafen erfüllt.



# Zeit statt Zeug im Familienalltag

**E**infach Familie leben – das wollen wir doch eigentlich alle. Es uns einfach machen, entspannt Elternschaft leben: Stress zur Seite legen, Stressverursacher vermeiden, unsere Zeit und Energie in gelungene und erfüllende Beziehungen stecken. Aber wie geht das in einer Zeit voller Anforderungen und Aufgaben? Familien stehen heute unter Druck und haben nicht selten eine große Anzahl unterschiedlichster Aufgaben zu kombinieren. Vereinbarkeit erscheint als Schlagwort, doch lassen sich Job, Haushalt, Kinder, Partnerschaft, Hobbys etc. oft nicht einfach so »vereinbaren«, denn die Anzahl der Tätigkeiten, Dinge und Anforderungen ist zu hoch. Wir haben mit einem »Zuviel« zu kämpfen – mental und physisch.

## Es ist zu viel

Den Weg zu mehr Entspannung im Familienalltag gibt es dennoch. Er kann darüber führen, uns (wieder) auf das Wesentliche zu besinnen. Das, was Familie wirklich ausmacht und ihr guttut. Und das ist die Beziehung zwischen den Familienmitgliedern vor all den anderen Dingen, die wir glauben, für den Familienalltag zu brauchen. Die Beziehung, die Zeit füreinander und miteinander ist das Fundament einer Familie. Es gilt, sich von dem »Zuviel« zu befreien und zurückzukommen zu dem »Gerade richtig«.

## Das Wesentliche im Leben

Seit einigen Jahren ist Minimalismus ein großes Thema in unserer Gesellschaft. Minimalismus, das bedeutet in erster Linie, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren beziehungsweise zum Wesentlichen zurückzukommen und dadurch auf einfache Weise leben zu können. Der Weg dorthin kann ganz unterschiedlich ausse-

hen, und für jeden Menschen kann Minimalismus ein wenig anders gestaltet sein: Manche leben nur mit einem absoluten Minimum an Dingen, andere legen einen Schwerpunkt auf eine minimalistische Ästhetik. Es gibt keine festen Regeln, keine Anleitung, keine Checklisten zum Abarbeiten nach dem Motto »Wenn du diese zehn Punkte erfüllst, bist du Minimalist\*in«.

Minimalismus bedeutet, die eigene Lebensweise in den Blick zu nehmen, auf dieser Basis selbstbestimmt handeln zu können und bewusste Entscheidungen zu treffen. Diese können dann ganz unterschiedlich sein. Es geht nicht um eine bestimmte Anzahl von T-Shirts im Schrank, sondern um eine innere Haltung, die sich auf alle Bereiche des Alltags erstreckt: Wohnen, Kleidung, Ressourcenverbrauch, Ernährung – und eben auch Familie.

## Minimalismus und Familie?

Wer Kinder hat, fragt sich vielleicht: »Minimalismus und Familie – passt das wirklich zusammen?« Denn Kinder bringen eine ganz andere Weltsicht, ein anderes Ordnungsempfinden und vor allem auch ganz andere Bedürfnisse mit in den Alltag. Familienalltag lässt oft nicht besonders viel Raum für Aufgaben wie Saubermachen und Ordnung. Schnell kann man denken: Minimalismus geht vielleicht als Single oder Paar, aber als Familie ist das nicht mehr machbar.

In diesem Buch wollen wir das Gegenteil beweisen: Minimalismus und Familie passen wunderbar zusammen, denn gerade in Familien ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Kinder brauchen vor allem Zeit, Zuwendung und Geborgenheit statt Zeug. Eine innere Grundhaltung von Klarheit, Bewusstheit und Selbstbestimmung hilft im Familienalltag, Stress zu ver-

meiden. Und Stress ist oft eine Ursache von negativem Erziehungsverhalten – was wir alle vermeiden wollen. Wenn wir uns als Eltern auf das Wesentliche konzentrieren, eröffnet uns das Raum für Beziehung und Miteinander. Oder wie es auf dem amerikanischen Elternblog »Motherly« zu lesen war: »I believe mothers need minimalism more than anyone else.« Wir würden nur ergänzen: And fathers, too.

### Einfach unterschiedlich

Wie genau Minimalismus in Familien gelebt wird, sieht ganz unterschiedlich aus. Dieses Buch nimmt dich deswegen mit auf eine Reise durch verschiedene Minimalismuskonzepte und verschiedene Familienkonstellationen und gibt dir Inspirationen, damit du deinen persönlichen Weg mit deiner Familie gehen kannst. Du findest Anregungen rund um Wohnen und Kinderzimmer, Ernährung und Kochen, Pflege und Lifestyle. Wie unterschiedlich dabei Minimalismus gelebt wird, sieht man auch an uns beiden Autorinnen: Milena lebt mit ihrem Freund und Baby in Kreuzberg in cleaner, aufgeräumter Ästhetik, Susanne mit Mann und drei Kindern zwischen Berlin und Brandenburg in naturverbundenem, holzspielzeuglastigem Ökolifestyle. Verbindendes Element zwischen uns und den anderen Familien, die in diesem Buch zu Wort kommen, ist die Grundhaltung: Es braucht nicht viele Dinge, um glücklich als Familie leben zu können. Familienglück findet sich nämlich im Raum zwischen den Dingen.

Nicht nur zwischen den Dingen, sondern auch zwischen den Orten leben Anna Schunck und Marcus Werner, die zwischen Berlin und Brandenburg pendeln und die Vor- und Nachteile sowohl des Stadt- als auch Landlebens kennen. Sie berichten, wie sie ihren Weg gefunden haben und sich dabei auch von einigen Vorstellungen verabschieden mussten. Rebecca hat hingegen am Stadtrand ihr kleines minimalistisches und naturverbundenes Paradies gefunden und nimmt uns mit in ihren Alltag mit Kräutern und Naturheilmit-

eln. Fabian Sixtus Körner lebt mit Frau und Kind in Berlin, aber sie sind gemeinsam viel auf Reisen – auch das geht minimalistisch.

Wir haben Anna und Ron Brachetti mit ihren drei Kindern besucht, um mit Anna über Alltagsorganisation in einer großen Familie und Digital Detox zu sprechen, denn Minimalismus betrifft nicht nur die Gegenstände in unserem Leben, sondern auch unsere Haltung zu Zeit und dem richtigen Umgang mit sozialen Medien. Aufgabenverteilung, Priorisierung und Selbstständigkeit sind auch bei Kübra Gümüşay, die mit Mann und Sohn in Hamburg lebt, wichtige Themen. Was ist aber, wenn das Geld knapp ist? Ist Minimalismus auch für Familien mit wenig Geld machbar und wenn ja, wie? Die dreifache Mutter Linda Zerfass berichtet davon, wie sie als Familie ihren Weg finden und welche Hindernisse sich dabei auch ergeben.

Aber wir sehen uns in diesem Buch auch die ganz praktischen Dinge des Alltags an: Im Kapitel Kinderkleidung gehen wir der Frage nach, wie viele Kleidungsstücke Kinder eigentlich brauchen und wie wir hier mit Sharing, Leihboxen und tollen Upcyclinglabels gute Wege gehen können. Capsule Wardrobe für Kids? Das geht und erspart sogar noch Alltagsdiskussionen.

Und genau so können wir auch mit Spielmaterialien umgehen: Anna Christina Jost zeigt uns, was die Pädagogin Maria Montessori mit Minimalismus zu tun hat und unter welchen Gesichtspunkten wir ein Kinderzimmer gestalten können. Saskia lebt mit ihren zwei Kindern in der Schweiz und sowohl Minimalismus ist ein wichtiges Thema für sie als auch das Basteln und Gestalten mit Kindern: Wie das zusammenpasst und wie man mit den zahllosen Basteleien der Kinder wertschätzend umgeht, erklärt sie im Interview.

So wie Liebe durch den Magen geht, kommt auch in Familien viel auf den Tisch. Minimalismus macht aber nicht vor der Küchentür halt. Sinnvoll kochen und mit Ressourcen umgehen von Anfang an – das sehen wir bei Hebamme und Stillberate-

rin Anja, die mit vier Kindern größtenteils vegan und minimalistisch lebt. Caspar nimmt uns als Vater von drei Kindern mit in die Zero-Waste-Familienküche. Dazu kommen Rezepte, DIYs und Anleitungen, aus denen du dir das mitnehmen kannst, was deinen Familienalltag erleichtern und vereinfachen kann. Wir bieten dir Anregungen, aus denen du dich frei bedienen darfst. Nimm mit, was dir guttut, lass weg, was dich anstrengt.

### Der Markt für Familienprodukte

Familien sind eine gute Zielgruppe in Hinblick auf den Konsum, denn innerhalb weniger Jahre werden viele Kaufentscheidungen getroffen: vom Wickeltisch über den Nuckel bis zur Schultasche: Laut einer Studie des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2013 kostet ein Kind im Monat durchschnittlich 584 Euro, in den Jahren bis zum Schulbeginn sind es jährlich etwa 6.200 Euro und bis zur Volljährigkeit haben Eltern durchschnittlich 130.000 Euro für den Nachwuchs ausgegeben. Dies sind die reinen Konsumausgaben ohne Versicherungen, gesellschaftliche Aufwendungen für Bildung oder auch Opportunitätskosten, wenn also ein Elternteil auf Erwerbstätigkeit verzichtet. Familien kaufen und konsumieren. Nicht selten, weil sie denken, dass bestimmte Produkte Hilfe bieten oder die Entwicklung der Kinder unterstützen. Das sind jedenfalls die Werbeversprechen für Kindermilch, Lauflernhilfen oder gesunde Kindersnacks. Als Eltern werden wir überrollt von diesen Werbebotschaften und Informationen, die uns häufig auch unter Druck setzen. Nicht nur Besitz kann belasten, sondern auch schon die Werbung dafür.

### Back to the roots

Minimalismus für Familien bedeutet in gewisser Weise auch einfach »back to the roots«: Zurück zu dem, was wir wirklich brauchen, und nicht das, was uns eingeredet wird, das wir als Familie brauchen würden. Zurück zur Klarheit, zur Übersichtlichkeit und damit auch zurück zur Selbstbe-



Zeit und Ruhe am  
Esstisch ermöglichen  
Familiengespräche.

stimmung im Familienalltag, die viel erleichtert. Das beginnt mit ein paar schlichten, aber schwierigen Fragen: Wie wollen wir als Familie leben? Was sind die Werte, die ich oder wir als Eltern vermitteln wollen? Wofür geben wir Geld aus und was bringt uns das Gekaufte wirklich? Helfen uns die Dinge, die wir haben, oder sind sie eine Belastung, weil sie uns ablenken von der Beziehung und dem Miteinander? Und was kaufen wir eigentlich, um es nur als Statussymbol zu benutzen oder um unsere Elternschaft aufzuwerten? Diesen Fragen nachzugehen, ist manchmal gar nicht so einfach und kann sogar schmerzen oder nerven. Aber es sind gute Fragen, die unseren Alltag im wahrsten Sinne des Wortes nachhaltig verändern können.



Fabian und Nico gehen mit ihrem Kind und wenig Gepäck auf große Reisen.

### Minimalismus ist ein Bedürfnis

Fumio Sasaki, ein bekannter japanischer Minimalist, schrieb, in unseren Köpfen liefe moderne Software des 21. Jahrhunderts auf 20.000 Jahre alter Hardware. Da ist es vorprogrammiert, dass wir überfordert sind. Die frühen Menschen waren Jäger und Sammler und zogen als Nomaden umher. Sie besaßen herzlich wenig und hatten ihr ganzes Hab und Gut stets dabei. Heute besitzt ein Mensch durchschnittlich 10.000 Dinge. Damit kommen wir nicht mehr weit. Der Wunsch zu minimalisieren, zu reduzieren entspricht unserer ursprünglichen Natur. Unser Leben ist unübersichtlich geworden und durch die Reduktion auf Wesentliches bekommen wir Übersicht zurück.

### Weg von der Beliebigkeit

Wenn wir anfangen, zu hinterfragen, was wir wirklich brauchen, beginnen wir auch, uns mit den Dingen mehr auseinanderzusetzen: Brauchen wir einen Kinderwagen? Und wenn ja, welcher ist sinnvoll? Muss er neu sein oder kann er

auch gebraucht gekauft werden? Minimalismus führt uns weg von der Beliebigkeit und dem Gedanken, etwas zu kaufen, weil andere Familien, die wir kennen, das auch haben. Weniger zu besitzen bedeutet, mehr das zu schätzen, was man hat. Es erfordert aber auch, vor dem Kauf von Gegenständen mehr nachzudenken.

### Zeit für Wichtiges gewinnen

Mehr Recherche, mehr hinterfragen? Das bedeutet zunächst auch, mehr Zeit zu investieren. Gerade Zeit ist ein Gut, das in Familien rar ist. Doch beim Minimalismus zeigt sich, dass wir zwar höhere Anfangskosten haben, diese aber später zu geringeren Kosten führen. Beim Zeitaufwand wie auch bei einigen finanziellen Aspekten, die wir uns noch ansehen werden. Wenn wir wohl überlegte, langfristige Entscheidungen getroffen haben, müssen wir im Alltag in den kleinen Situationen weniger entscheiden. Wir minimieren im Vorfeld die Auswahlmöglichkeiten, um dann im Alltag leichter und schneller Entscheidungen treffen zu können: in Bezug auf das Essen, auf die oft leidige Kleidungsfrage, in Bezug auf Spielzeug und viele andere Alltagsdinge. Das bringt uns

letztlich mehr Klarheit im Familienleben und wir können von den 20.000 Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen müssen, einige vermeiden. So gewinnen wir Zeit.

### **Der Weg zur Familie führt über Nachhaltigkeit**

Spätestens wenn sie Kinder bekommen, fangen viele an, sich mit Umweltschutz und der eigenen Gesundheit zu beschäftigen: Die Frage nach einer guten Zukunft rückt näher und wird wichtiger. Eine Frau, die zehn Monate ein Kind austrägt, das sich in ihrem Körper formt, die gebärt, neues Leben in die Welt setzt, weiß plötzlich um die Bedeutung der Natur. Diese Welt, den Lebensraum von Menschen und Tieren, zu schützen, wird dann zur Priorität und steht nicht im Widerspruch, sondern im Gegenteil im Einklang mit einem minimalistischen Lebensstil. Denn dieser legt genau auf die gleichen Bedingungen Wert wie auch die ökologische Zero-Waste-Bewegung.

### **»Selber machen!« für Kinder und Eltern**

Wenn wir über den Ursprung unserer Konsumgüter nachdenken und darüber, wie wir andere Wege gehen können, kommen wir irgendwann auch an den Punkt, zu fragen: Muss ich das eigentlich überhaupt noch kaufen oder kann ich das nicht einfach selber machen? Das kindliche »Selber machen!« tritt im Minimalismus in seiner Kreativität wieder hervor und bereichert in ganz besonderem Maße das Familienleben: von (gut verträglichen) Reinigungsmitteln im Haushalt über schlichte und wohltuende Pflegeprodukte für Eltern und Kinder bis hin zu Spielzeug und Kleidung.

### **Privilegien**

Minimalismus wird oft mit Privilegiertheit und mit Kosten in Verbindung gebracht, obwohl das eigentlich genau gegen das Konzept spricht: Alles wegwerfen und nur in Öko-Chic neu kaufen, ist nicht Minimalismus. Schlichte Wohnungen können mit teuren Möbeln eingerichtet sein, müssen

es aber nicht. Auch wenn Minimalismus mit einem Trend und oft mit einem bestimmten Design in Verbindung gebracht wird, muss das nicht zusammenhängen: Wir können Minimalismus-Design und Minimalismus-Kapitalismus von Minimalismus leben trennen. Gerade bei Familien spielt die Kostenfrage eine wichtige Rolle, denn laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung steigt mit jedem Kind in einer Familie das Armutsrisiko. Besonders alleinerziehende Frauen sind häufig von Armut betroffen. Minimalistisch zu leben hat deswegen wichtige Effekte: Wohlhabende Familien setzen nicht hohe und für viele nicht erreichbare (und letztlich unnötige) Konsumziele, denen weniger wohlhabende Familien versuchen nachzustreben. Durch das Ressourcensparen profitiert nicht nur die Gesellschaft, sondern gerade auch weniger wohlhabende Menschen können von den fünf »R« (siehe S. 16) profitieren und sich den Alltag erleichtern. Geld- und Ressourceneinsparung kann daher nicht nur jene bereichern, die schon zu viel haben, sondern auch die, die wenig haben.

### **Einfach weniger, einfach mehr**

Unser Weg des Minimalismus für Familien ist ein kreativer Weg, der Freude bringen soll und den Familienalltag durch ein Weniger an Dingen bereichert. Es geht nicht darum, alle hier vorgestellten Bereiche im Alltag zu verändern. Es geht darum, sich auf den Weg zu machen, den Alltag zu reflektieren und mit dem zu beginnen, was dir ganz persönlich deinen Alltag vereinfacht. Dafür geben wir dir ein paar Ideen mit auf den Weg, die Platz machen für das, was wirklich wichtig ist: du, deine Kinder, deine Partnerschaft und das, was zwischen euch passiert. Wir möchten dich begleiten auf einem Weg zu mehr Leichtigkeit, mehr Klarheit, mehr Lachen und mehr Glücksmomenten. Mehr Familie.

Deine Milena und Susanne