

Inhalt

Schwerpunktthema: Minimalismus – Die ersehnte »Leichtigkeit des Seins«

Die ersehnte »Leichtigkeit des Seins«
Polyvalente minimalistische Praktiken
und Diskurse

Editorial

SWETLANA FORK & CARLOS KÖLBL

»Konsum ist eine tödliche Droge«
Minimalistische Alltagspraktiken in der
Überflusgesellschaft

HEIKE DERWANZ

Selbermachen
Über (post)materielle Praktiken
des Minimalismus in urbanen Gärten,
offenen Werkstätten und Reparatur Cafés

ANDREA BAIER & CHRISTA MÜLLER

Was ist genug?
Begründung, Potenziale und Empfehlungen
für mehr Suffizienz(orientierung)

JOSEPHINE TRÖGER

& MARLIS WULLENKORD

Erich Fromms normativer Humanismus
als intellektueller Minimalismus

OLIVER KOZLAREK

Freier Beitrag

Doppelte Frontstellung
Zum ideologischen Verhältnis
von Antisemitismus und Rassismus
im Rechtsextremismus

MORITZ WULLENKORD

Rezensionen

Interaktion im Dreieck
Wolfgang Söllner (Hrsg.). (2018). *Kranker
Körper – kranke Seele. Psychotherapie mit kör-
perlich Kranken*. Berlin: Springer

HELMWART HIERDEIS

Vergessene Heldinnen des Widerstandes 94
Judy Batalion (2021). *Sag nie, es gäbe nur den
Tod für uns. Die vergessene Geschichte jüdi-
scher Freiheitskämpferinnen*. München: Piper
ROLAND KAUFHOLD & GALINA HRISTEVA

Karl Abraham –
ein Gründervater der Psychoanalyse
und Gefährte Sigmund Freuds 97
Anna Bentinck van Schoonheten (2020).
Karl Abraham: Leben und Werk.
Gießen: Psychosozial-Verlag
BERND DEININGER

Transgenerationalität im Kulturvergleich 99
Pumla Gobodo-Madikizela (Hrsg.). (2021).
*History, Trauma and Shame. Engaging the Past
through Second Generation Dialogue*. London,
New York: Routledge
ANGELA MORÉ

Von Pädagogik, Psychoanalyse
und vom Blues 102
Manfred Gerspach (2021). *Verstehen,
was der Fall ist*. Stuttgart: Kohlhammer
JONAS BECKER

Resonanz und Stimmigkeit –
emotionale Wege zum Erfassen des Selbst 105
Reinhard Plassmann (2021). *Das gefühlte
Selbst. Emotionen und seelisches Wachstum
in der Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial-
Verlag
CHRISTINE COLDITZ

Wege aus der Klimakrise 109
Martin Scherer, Josef Berghold & Helm-
wart Hierdeis (Hrsg.). (2022). *Klimakrise und
Gesundheit. Zu den Risiken einer menschen-
gemachten Dynamik für Leib und Seele*.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
ELFIE FLECK

Impressum 112



Esto Mader / Joris A. Gregor /
Robin K. Saalfeld / René_Hornstein /
Paulena Müller / Marie C. Grasmeier /
Toni Schadow (Hrsg.)
Trans* und Inter* Studien
Aktuelle Forschungsbeiträge aus dem
deutschsprachigen Raum
(Forum Frauen- und Geschlechterforschung 51)
2021 – 262 Seiten – 30,00 €
ISBN 978-3-89691-251-0
Für Bibliotheken als Ebook-Campuslizenz:
ISBN 978-3-98634-117-6



Mike Laufenberg / Vanessa E. Thompson
(Hrsg.)
Sicherheit
Rassismuskritische und feministische
Beiträge
(Forum Frauen- und Geschlechterforschung 49)
2021 – 388 Seiten – 38,00 €
ISBN: 978-3-89691-249-7
Für Bibliotheken als Ebook-Campuslizenz:
ISBN 978-3-98634-115-2



Anna Buschmeyer / Claudia Zerle-Elsässer
(Hrsg.)
Komplexe Familienverhältnisse
Wie sich das Konzept 'Familie' im
21. Jahrhundert wandelt
(Forum Frauen- und Geschlechterforschung 50)
2020 – 294 Seiten – 32,00 €
ISBN 978-3-89691-250-3
Für Bibliotheken als Ebook-Campuslizenz:
ISBN 978-3-98634-116-9

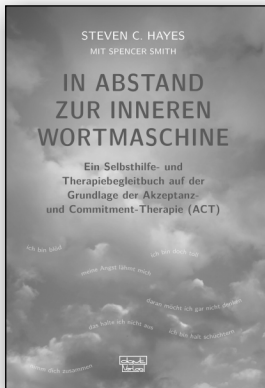
André Heinz
Kollektives Handeln in sozialen Berufen
Zur Perspektive der Beschäftigten
2021 – 279 Seiten – 30,00 €
ISBN 978-3-89691-065-3



Schwerpunktthema:

**Minimalismus –
Die ersehnte »Leichtigkeit des Seins«**

Herausgegeben von Swetlana Fork und Carlos Kölbl



Steven C. Hayes & Spencer Smith
**In Abstand zur inneren
 Wortmaschine**

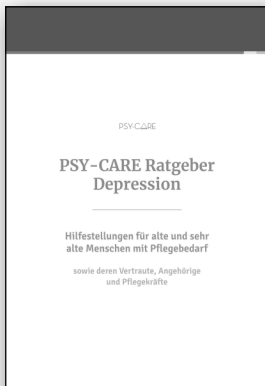
Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch
 auf der Grundlage der Akzeptanz- und
 Commitment-Therapie (ACT)

3. Auflage 2022
 304 Seiten, EUR 26,80
 ISBN 978-3-87159-169-3

Auch als E-Book erhältlich:
 EUR 24,99 | ISBN 978-3-87159-469-4

Ist (seelischer) Schmerz nicht ein normaler und unvermeidlicher Teil des menschlichen Lebens? Doch wenn man versucht, belastende Erlebnisse zu verdrängen, führt dies zu Leid und längerfristigen Problemen, die die Lebensqualität beeinträchtigen.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) hilft dabei, eine Bereitschaft dafür zu entwickeln, jedes Erlebnis anzunehmen, das das Leben anbietet. Dieses Selbsthilfebuch bietet vielfältige Hilfestellungen und zeigt darüber hinaus, wie ein vitales, sinnvolles Leben verwirklicht werden kann.



Eva-Maria Kessler
**PSY-CARE
 Ratgeber Depression**

Hilfestellungen für alte und sehr alte
 Menschen mit Pflegebedarf sowie deren
 Vertraute, Angehörige und Pflegekräfte

2021
 32 Seiten, EUR 5,80
 ISBN 978-3-87159-839-5

Woran erkennt man Depression bei Pflegebedarf im Alter – bei sich selbst und beim anderen – und wie kann man damit umgehen? Dieser Ratgeber richtet sich an ältere Menschen, die Depression vorbeugen wollen oder davon betroffen sind, sowie an deren Vertraute und Angehörige. Er enthält Anregungen, wie im alltäglichen Leben mit Antriebslosigkeit und Bedrücktheit umgegangen werden kann, sowie Hilfestellung, was Vertraute und Angehörige tun können, um Betroffene in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen.



Hechinger Str. 203 • 72072 Tübingen
 Tel.: 0 70 71 / 79 28 50 • Fax: 0 70 71 / 79 28 51
 E-Mail: mail@dgvt-Verlag.de • Internet: www.dgvt-Verlag.de

Die ersehnte »Leichtigkeit des Seins«

Polyvalente minimalistische Praktiken und Diskurse

Editorial

Swetlana Fork & Carlos Kölbl

psychosozial 45. Jg. (2022) Heft II (Nr. 168) 5–14

<https://doi.org/10.30820/0171-3434-2022-2-5>

www.psychosozial-verlag.de/ps

Zusammenfassung: Die jüngst in Mode gekommenen minimalistischen Lebensstile sollen in diesem Beitrag und im vorliegenden Themenschwerpunkt – jenseits ihrer glänzenden »Instagram-Fassade« – in den Blick genommen werden. Einzureihen ist das hier adressierte Forschungsgebiet in die im Zuge des »material turn« erstarkte, doch in einigen Disziplinen nach wie vor randständige, Beschäftigung mit der Dimension des Materiellen in den Kultur- und Sozialwissenschaften. In diesem Editorial werden diverse Aspekte, um die wissenschaftliche und populäre Minimalismus-Diskurse schwerpunktmäßig kreisen, umrissen. Wir wenden uns dabei unter anderem den Fragen zu, was den Reiz der »Leichtigkeit des Seins« und des Loslassens, aber auch Besitzens materieller Objekte ausmacht, wodurch Minimalismus im engeren und weiteren Sinne zu charakterisieren ist und vor welchen ideen- und bewegungsgeschichtlichen Horizonten minimalistische Lebensentwürfe anzusiedeln sind. Da Minimalismus in den letzten Jahren zunehmend zum Gegenstand von Kontroversen wurde, soll ein weiterer Fokus unserer Überblicksdarstellung auf kritischen Diskursen liegen.

Schlüsselwörter: Minimalismus, freiwilliger Verzicht, minimalistische Praktiken, material turn

Das Gewicht der Dinge und der »material turn«

Warum kann es schwerfallen, sich von einem längst in den Keller verbannten Sessel oder von einem jahrzehntelang nicht angerührten Buch zu trennen? Folgt man der philosophischen Anthropologie Helmuth Plessners (1982), so ist der Mensch angesichts seiner »natürlichen Künstlichkeit« in existenzieller Weise auf die Ergänzung durch Artefakte angewiesen, um sich in der Welt zu beheimaten. Sämtliche Alltagsobjekte in unseren Lebenswelten sind dabei (wie es Ernst Boesch, 1983, einst am Beispiel eines Besens vorgeführt hat) in engmaschige Netze aus kulturell geteilten, aber auch idiosynkratischen Bedeutungen verstrickt. Sie werden trivialerweise nicht einfach um ihrer selbst wil-

len besessen und dienen in vielen Fällen nicht nur der pragmatischen Nutzung. Vielmehr fungieren sie als »carriers of meaning« (Reckwitz, 2002, S. 202) und bekleiden als solche diverse psychosoziale Funktionen, angefangen mit der Kondensierung und Konservierung von Erinnerungen hin zur Kreierung und Expression personaler oder sozialer Identitäten. Dies erklärt auch, warum die Trennung von scheinbar nutzlosen Besitztümern bisweilen als schmerzhafter Verlust empfunden wird.

Forschungsunterfangen rund um die Dimension des Gegenständlichen sind seit den 1970er Jahren im Zuge des sogenannten »material turn« in den Kultur- und Sozialwissenschaften aus der Peripherie in Richtung Zentrum vorgeückt (s. Samida, Eggert & Hahn, 2014, für eine Einführung in das Feld der »Materiellen Kul-

tur«). Besonderer Beliebtheit erfreut sich dabei im Dunstkreis der materiellen Studien die Akteur-Netzwerk-Theorie (ANT) (Latour, 2008), in deren Neubestimmung tradierter Mensch-Ding-Verhältnisse Gegenständen die Rolle von Akteuren bzw. Aktanten in Netzwerken zugesprochen wird (zugleich entzündet sich an verschiedenen Positionen der ANT auch Kritik, siehe exemplarisch Lindemann, 2009; Rammer & Schulz-Schaeffer, 2002). Nichtsdestotrotz fristet der Forschungsbereich der materiellen Kultur in einigen Disziplinen (darunter auch in der Psychologie und Kulturpsychologie, vgl. Sørensen, 2018, S. 255) nach wie vor weitestgehend ein Schattendasein und auch die mit Minimalismus befasste interdisziplinäre Forschungslandschaft, zu der wir hiermit einen Beitrag leisten wollen, ist überschaubar. Ein Grund für die hartnäckige »Sachvergessenheit« (Linde, 1972) mag in der im Alltag omnipräsenten »fraglose[n] Selbstverständlichkeit unseres Umgangs« mit den uns umgebenden Dingen (Bausinger, 2004, S. 200) und in dem damit einhergehenden, ihnen anhaftenden Beigeschmack der Banalität liegen. Durchbrochen wird diese Selbstverständlichkeit häufig erst, wenn sich Gegenstände unserer Zielerreichung scheinbar widersetzen, wenn wir von ihnen in unserer Weltorientierung irritiert werden, weil sie sich zum Beispiel nicht am gewohnten Platz befinden (für eine ausführliche Besprechung der Orientierungsfunktion siehe Samida et al., 2014, S. 125ff.), oder auch – um den Bogen zurück zu dem hier fokussierten Phänomen des Minimalismus zu schlagen – wenn sie uns zur Last werden, sodass wir womöglich erwägen, sie auszusortieren.

Dreh- und Angelpunkt des Minimalismus-Diskurses: Aussortieren und Aufräumen

Ebendies, das Entrümpeln, Aussortieren oder »Ausmisten«, weist auch ins Herz des Minimalismus – zumindest des einschlägigen Diskurses, wie er sich in diversen Internetblogs, Ordnungsratgebern und auf sozialen Netzwerken,

auch im Gespann mit Stichwörtern wie »capsule wardrobe« und »decluttering«, inflationär materialisiert. Dabei beschränkt sich dieses Bestreben nicht exklusiv auf die gegenständliche Sphäre: Unter dem Schlagwort »relationship minimalism« wird etwa die Aufgabe aufmerksamkeits- und zeitbeanspruchender, vermeintlich entbehrlicher freundschaftlicher und romantischer Beziehungen verhandelt, derweil unter »mental minimalism« die Befreiung von im weitesten Sinne hinderlichen Gedanken zu verstehen ist.

Das Aussortieren ist sowohl ein Schritt als auch eine Form des Aufräumens bzw. Ordnung-Schaffens, in deren Vollzug ein Teil der Besitztümer zu »Überfluss« oder »Müll« degradiert sowie radikal abgewertet und der andere Teil der bewusst ausgewählten Gegenstände radikal aufgewertet wird (Thompson, 1981, zit. n. Körber, 2020). Darüber, dass Ordnungsberatung heutzutage *en vogue* ist, gibt die Vielzahl an einschlägigen Ratgebern und angebotenen Beratungsdienstleistungen Aufschluss. Man könnte mutmaßen, dass das Interesse an solchen Hilfestellungen der Komplexität und Unübersichtlichkeit unserer Lebenswelten geschuldet ist, die durch das Ordnung-Schaffen in den eigenen vier Wänden symbolisch bewältigbar werden. Ein nicht unbeträchtlicher Anteil an der Konjunktur der Ordnungsberatung ist darüber hinaus vermutlich der geradezu ikonischen Figur der Marie Kondō zuzuschreiben. In der Netflix-Serie *Aufräumen mit Marie Kondō* kann man ihr dabei zusehen, wie sie bereitwillige Kalifornier*innen in die »magische« Kunst des Entrümpelns nach ihrer KonMara-Methode einweiht. Deren Kennzeichen ist neben der entscheidungsleitenden Frage »Entfacht es Freude?« (oder wortwörtlicher aus dem Japanischen übersetzt »Ruft es Herzklopfen hervor?«) auch der Appell, sich von jenen Dingen zu emanzipieren, an die man sich – über das Gefühl der Freude hinaus – emotional gebunden hat und die möglicherweise ein abzuschließendes Kapitel der eigenen Biografie verkörpern (vgl. ebd.). In dieser Hinsicht nimmt die Aufräumarbeit gewissermaßen psychotherapeutische Züge an.

Werden sie auch häufig in einem Atemzug

genannt, lässt sich Kondō mit ihrer Methode nicht ohne Weiteres im Minimalismus-Universum verorten: Selber grenzt sie sich hiervon ab und auch unter selbsterklärten Minimalist*innen üben prominente Stimmen, etwa die Blogger »The Minimalists«, Kritik an dem im Zuge des Aussortierens nach ihrer Methode fortbestehenden nun »geordneten Horten« von Besitztümern, das wahrhaftem minimalistischem Verzicht zuwiderlaufe (Schrape, 2022, S. 159).

Schlaglichter auf die Ideen- und Bewegungsgeschichte freiwilligen materiellen Verzichts

Minimalistische Ambitionen sind freilich mehr als eine Modeerscheinung des 21. Jahrhunderts und der zeitgenössische Minimalismus lässt sich wohl nicht gänzlich begreifen, ohne seine vielgestaltige Inspiriertheit ins Auge zu fassen. Eine besondere Anziehungskraft geht von dem in Ostasien beheimateten Zen-Buddhismus aus. Der Zen-Lehre, auch in ihrer Synergie mit dem Shintoismus und japanischen Ästhetiken, entstammen eine Reihe von Vorstellungen, die in einschlägige Diskurse eingeflossen sind, darunter die Prozessfokussierung (der Weg des Minimalismus ist das Ziel, nicht das Erreichen numerisch fixierter Vorgaben), das äußere als Spiegel des inneren Ordnung-Haltens, die Schlichtheit der Raumgestaltung und der sorgsame Umgang mit den verbleibenden Besitztümern (vgl. ebd.). Zur semantischen Verwandtschaft des Minimalismus zählen des Weiteren jene in den »Weltreligionen« und antiken Philosophien zentralen und vieldeutigen, sich über einen vergleichsweise weiter gefassten Geltungsbereich erstreckenden Ideale der Askese und Mäßigung. Diese Konzepte der Selbstführung und -beherrschung sind mit voneinander abweichenden Akzentsetzungen verbunden: Während Ersteres die (zuweilen durchaus lebensbedrohliche Formen annehmende) Entsagung von Begierden und Begehrlichkeiten impliziert, wird Zweiteres zum Beispiel von Aristoteles als »besonnenes« Einpendeln zwischen den Polen der »Ausschweifung« (»akola-

sia«) und »Unempfindlichkeit« (»anaesthesia«) verstanden (vgl. Lehn, 2012, S. 85; Vogel, 2018, für einen Überblick und ein gegenwartsbezogenes Plädoyer zur Tugend der Mäßigung). Beide Techniken können nach unserem Dafürhalten als Minimalismus-affin gelten, kommt darin doch sowohl dem Maßhalten als auch dem Entsagen (wenn auch nicht in seinen »extremen« Ausprägungen) ein hoher Stellenwert zu.

Zu den markantesten Referenzankern gehört neben dem Zen-Buddhismus auch das von Henry David Thoreau 1854 veröffentlichte Werk *Walden oder Leben in den Wäldern*, in dem die Abkehr vom Materialismus der Mehrheitsgesellschaft als sinnstiftende Aussteigererfahrung geschildert wird. Betrachtet man nun den diskursiven Beitrag der Psychologie bzw. Psychoanalyse, so ist sicherlich Erich Fromms 1976 erschienenes Buch *Haben oder Sein*, das auch in diesem Heft im Beitrag von Oliver Kozlarek Wiederhall findet, als das einflussreichste Plädoyer der Loslösung vom Besitzstreben auszumachen. Mit Blick auf die Bewegungsgeschichte – so man Minimalismus denn als soziale Bewegung klassifizieren möchte, worüber in der Forschungsliteratur Uneinigkeit herrscht (s. z. B. Derwanz, 2022a, S. 27) – wurden anschlussfähige konsumkritische Ideen im ausgehenden 19. und 20. Jahrhundert in der Lebensreform- und 1968er-Bewegung kultiviert (Helbig, 2015, S. 14ff.). Als direkter Vorläufer und im anglophonen Raum weiterhin verbreitetes Äquivalent der hier anvisierten Lebenspraxis kann die in den 1970er Jahren entstandene »voluntary simplicity«-Strömung gelten. Im digitalen Zeitalter begann dann eine wachsende Zahl an Blogger*innen Konsum- und Besitzverzicht unter der Überschrift des Minimalismus zu propagieren.

Bestimmungen des Minimalismus: Zweiklang aus Ästhetik und Lebensstil sowie Verzicht und Bewahrung

Unter dem hier anvisierten Phänomen wird landläufig zweierlei begriffen: ein Lebensstil,

der sich durch ein bestimmtes Verhältnis zu materiellen Objekten auszeichnet, *und* eine aufs Wesentliche beschränkte ästhetische Ausdrucksform, die unlängst aus den Bildenden und Angewandten Künsten in die Wohnzimmer diffundiert ist. Wohlwissend, dass dieser nicht von der Ästhetik zu trennen ist, haben wir hier bei der Rede von Minimalismus primär den Lebensstil im Sinn, dessen Präsenz ein in den letzten Jahrzehnten erstarktes Unbehagen mit den Grundfesten der industrialisierten Wachstumsgesellschaften reflektiert.

Minimalist*innen geht es – so weit, so offensichtlich – um den (in öffentlichen Diskursen hierzulande vornehmlich negativ besetzten) Imperativ des Verzichts. Bezeichnend ist für diese Existenzweise also die absichtsvolle Beschränkung auf das Essenzielle oder – in anderen Worten – eine komplexitäts- und reizreduzierte Lebensform »freiwilliger Einfachheit«, der »voluntary simplicity«. Das definitorische Kriterium der Freiwilligkeit impliziert dabei eine Abgrenzung zu Existenzweisen unter Bedingungen materiellen Mangels, denen ein Widerfahrnischarakter zu eigen ist. Um das »semantische Feld des ›Weniger‹« präziser vermessen zu können, lässt sich der Begriff des Verzichts weiter ausdifferenzieren in die Reduktion des bestehenden Besitzes auf der einen und die Vermeidung weiterer Besitzakkumulation auf der anderen Seite (Heimerdinger, 2022, S. 38f.). Zwar liegt der Schwerpunkt selten darauf, doch findet in einzelnen Definitionen, zum Beispiel von Heike Derwanz (2015, S. 188) und Verena Strebing (2022, S. 71), auch die Bewahrung von Dingen als Facette des minimalistischen Spektrums Berücksichtigung. Von dieser Warte einer auch von uns vertretenen breiten Definition aus gesehen, lassen sich dem Minimalismus eine Reihe von Praktiken zuordnen: Neben dem bereits thematisierten Aussortieren gehören dazu das Minimieren von Wohnraum, zum Beispiel durch den Umzug in ein Tiny House, die Vermeidung von Konsumhandlungen (also eine Handlung des Unterlassens, vgl. Straub, 2020, S. 271f.) sowie bewahrende Praktiken wie die Pflege und das Reparieren von materiellen Objekten.

Verheißungen eines »leichten« Lebens im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Heteronomie

Die Anziehungskraft eines »leichten« Lebensstils speist sich nicht unwesentlich aus dem (Miss-)Empfinden, dass die Befriedigung ständig aufs Neue evozierter Konsumbegehrligkeiten sowie die entgrenzte Ansammlung materieller Objekte (durchschnittlich verfügt ein*e Europäer*in über 10.000 Dinge, vgl. Bigalke, 2011) längst zur Zumutung verkommen sind. Das gesellschaftlich markierte und geächtete Scheitern am Überfluss kulminiert dabei im sogenannten »Messie-Syndrom« (s. Wettstein, 2005). Durch ein »Zuviel« des Angesammelten, aber auch der Konsumoptionen (Lorenz, 2022), werden die gefühlt ohnehin knappen Aufmerksamkeits-, Entscheidungs- und Zeitressourcen weiter erschöpft. Getreu dem Ausspruch »Ich besitze nicht, damit ich nicht besessen werde«, der dem Kynisten Antisthenes zugeschrieben wird, kann minimalistisches Handeln der Selbstermächtigung gegenüber den Anforderungen und Beanspruchungen durch Materielles sowie den aus einer Konsum- und Besitzorientierung erwachsenden Zwängen dienen. Es wird von Akteur*innen dementsprechend als selbstermächtigend beschrieben, sich kraft einer minimalistischen Lebensweise dem sogenannten »work-spend-cycle« entziehen zu können (vgl. z. B. Helbig, 2015, S. 60ff.): Wer weniger kauft, weniger Wohnfläche benötigt und hierdurch weniger Ausgaben hat, erschließt sich zuvor undenkbar Handlungsoptionen, kann zum Beispiel wahrscheinlicher seine Arbeits- zugunsten der Freizeit verringern (»downshifting«), ein unbefriedigendes Beschäftigungsverhältnis aufkündigen und zeitweise von den eigenen Ersparnissen leben oder bereits mit vierzig in Rente gehen (wie es z. B. in der auf Sparsamkeit ausgelegten Strömung des Frugalismus angestrebt wird). Allgemein gesprochen kann die Hinwendung zu einem »leichten«, »unbeschwerten« oder »einfachen« Leben die sinnstiftende Fokussierung auf immaterielle Werte, die eigenen Ambitionen, die signifikanten An-

deren oder schlicht das jeweils Wesentliche im Leben forcieren. In dieser Aufzählung wird evident, dass der Reiz einer minimalistischen Lebensweise über die bloße Bewältigung der vom (wahrgenommenen) »Zuviel« ausgehenden Anforderungen und Beanspruchungen hinausgeht. Dass Minimalismus mit vielfältigen subjektiv empfundenen »Gewinnen« verknüpft sein kann, veranlasst auch den Blogger »Mr. Minimalist« dazu, anstelle dessen von »Maximalismus« zu sprechen (vgl. ebd., S. 3).

Jenseits davon birgt ein minimalistischer Lebensstil jedoch auch Fallstricke und heteronome Momente: Der damit verbundene Disziplinierungs- und Optimierungsanspruch an das Selbst kann in dessen Erschöpfung resultieren. Zudem bedienen und »gehörchen« die Praktizierenden im Vollzug dieser Technologien des Selbst (Foucault, 2005) (i. d. R.) unwissentlich – ähnlich wie im Falle der Achtsamkeitspraxis (Nebel & Straub, 2019) – Systemlogiken der Leistungs- bzw. Produktivitätssteigerung (vgl. auch Meissner, 2019, S. 193). Die Einübung in Minimalismus wie in Achtsamkeit kann – fokussiert man ihr heteronomes Momentum – weiterhin dazu gereichen, sich in widrige, in systemischen Missständen wurzelnde Bedingungen einzufügen. Einschränkend ist aber zu bedenken, dass minimalistisches Handeln den »Ausstieg« aus Widrigkeitsverhältnissen, vorrangig in Gestalt einer unzufriedenstellenden oder gar »krank machenden« Arbeit, erleichtern kann, was auch von Federführer*innen der Bewegung vorgelebt wird. So zeigt sich der Charakter der Selbstbestimmung und -ermächtigung innerhalb der gegebenen Spielräume, der in beiden Technologien des Selbst von dem der Fremdbestimmung flankiert wird (vgl. Straub, 2013), hier in dieser Hinsicht womöglich eklatanter.

Minimalismus als Privileg und Distinktionsform

Bei der Durchsicht von damit beschäftigten Zeitungsartikeln und Büchern kommt man nicht umhin zu bemerken, dass ein Teil der Texte unter die Überschrift »Abrechnungen mit Minimalis-

mus« fassbar ist, wobei im Kern die Authentizität entsprechender Bemühungen abgesprochen wird (s. z. B. Fagan, 2017; Passmann, 2020; Rosales, 2020). Diese Authentizitätsirritationen und -absprachen adressieren zum einen die Inszenierung von Minimalismus als einer von materiellem Mangel und Armut oder Entsagung geprägten Lebensweise sowie zum anderen – und damit verbunden – als ökologisch-moralisches und konsum(gesellschafts)kritisches Projekt (auf letztere Diskussion werden wir im Folgenden vertieft zurückkommen). So stört sich etwa die britische Journalistin Chelsea Fagan daran, dass im Minimalismus Armut seitens davon nicht betroffener Akteur*innen in Szene gesetzt und instrumentalisiert werde. Im Guardian schreibt sie, Minimalismus sei ein »moralisches Upgrade für diejenigen, die sich nun einer begehrten Ästhetik und Moral der Armut bedienen, ohne je arm gewesen zu sein« (Fagan, 2017, Übers. n. Derwanz, 2022b, S. 131).

Wie zuvor herausgestellt, haben wir es bei Minimalismus in der Tat mit einem freiwillig beschrittenen Weg zu tun, der schon aus diesem Grunde phänomenologisch wenig gemein hat mit prekären Lebenslagen. Nichtsdestotrotz soll nicht unterschlagen werden, dass für eine anteilmäßig kleinere Gruppe (darunter z. B. der medial präsente Joachim Klöckner) eine minimalistische Lebensweise, einschließlich der damit einhergehenden Neubewertung des Materiellen, auch dem Umgang mit einem (drohenden) Leben am Existenzminimum dient (vgl. Derwanz, 2022a, S. 13, in diesem Heft). Insgesamt besehen, entstammt ein Großteil der Minimalist*innen einer »gebildeten Mittelschicht« der Länder des Globalen Nordens, die über ausreichend finanzielles, zumindest aber kulturelles Kapital verfügt (vgl. Derwanz, 2022a, S. 26; Helbig, 2015, S. 33). Auch entsprechende Verheißungen, wie eine Verringerung der Arbeitszeit, sind vorrangig (einem Teil der) Bewohner*innen der »westlichen« Hemisphäre vorbehalten, denen der Kauf von Grundnahrungsmitteln zu durch Kostenexternalisierung erschwinglichen Preisen überhaupt möglich ist (Meissner, 2019, S. 196). Hinter dem Anschein materiellen Mangels in den Minimalismus-Entwürfen Privilegierter wird – gemäß der oben

genannten Zeitungsartikel – neben dem Versuch der moralischen Selbsterhöhung auch das Streben nach sozialer Distinktion sichtbar. Eine minimalistische Lebensweise und Einrichtung kann insbesondere, wenn die wenigen verbleibenden Besitztümer erlesen und kostspielig sind, in den Massenkongressgesellschaften den Zweck der Markierung des sozioökonomischen Status erfüllen.

Ökologisch-moralisches Projekt oder ökologisch-moralischer Anstrich einer individualistischen »Lifestyle-Mode«?

Wir haben soeben angedeutet, dass es sich beim Minimalismus um ein umstrittenes und polarisierendes Phänomen handelt, um dessen Authentizität sich Diskussionen ranken. Womit, mag man sich fragen, haben wir es nun zu tun, mit subversiven Akten zugunsten einer »sozial-ökologischen Transformation« oder – polemisch formuliert – mit einem hierzu untauglichen individualistischen Wohlfühl- und Distinktionstrend, der letztlich zur Aufrechterhaltung konsumistischer Wachstumslogiken beiträgt?

Wer Verzicht praktiziert, entzieht sich zugleich gesellschaftlichen Konsumzwängen, was – in der Summe betrachtet und emphatisch gesprochen – als Akt zivilen Ungehorsams wirksam werden kann. »Besitzlosigkeit« oder in unserem Fall die Minimierung von Besitz und das damit einhergehende Empfinden, »nichts zu verlieren« zu haben, können dementsprechend – so schildert es schon Victor Turner in seiner Analyse der »communitas« – subversives Potenzial entfesseln (Bosch, 2010, S. 68ff.; vgl. Derwanz, 2015, S. 183). Damit verbunden können minimalistische Techniken und Denkweisen in Bezug auf ihre Einordnung in »die« ökologische Bewegung beleuchtet werden. Nicht nur eine Ökologisierung, sondern auch eine Reduzierung des Konsums ist schließlich ein – mit dem Geist grenzenlosen Wirtschaftswachstums inkommensurables – Gebot der Stunde in den hiesigen Überfluss- und Wegwerfgesellschaften (vgl. Alexander & Ussher, 2012). Dennoch

sind minimalistisches und nachhaltiges Handeln nicht einfach gleichzusetzen. Wie im Minimalismus wird auch im verwandten, in ökologischen Bewegungen zentraleren Suffizienz-Diskurs, der von Josephine Tröger und Marlis Wullenkord in diesem Heft erörtert wird, schwerpunktmäßig am individuellen Handeln angesetzt. Doch ist hier im Kontrast zur Suffizienz zum einen zu konstatieren, dass die Emphase in den Artikulationen minimalistischer Akteur*innen weniger auf gesamtgesellschaftlich relevanten Imaginationen (etwa von Postwachstum und globaler Gerechtigkeit) als auf dem Streben nach individuellem Wohlbefinden liegt (zu diesem Ergebnis gelangt z. B. auch Derwanz, 2015 in ihrer Analyse einschlägiger Blogs). Zum anderen wird die Einschätzung dessen, was nun »genug« oder »zu viel« ist, in minimalistischen (im Gegensatz zu suffizienten) Diskursen primär dem Individuum überantwortet (vgl. Meissner, 2019, S. 197). Von dieser individuumszentrierten Schlagseite mag es auch zeugen, dass Anleitungen des Minimalismus mitunter eine Auseinandersetzung mit ökologisch relevanten Fragen vermissen lassen, zum Beispiel der, wie mit den aussortierten materiellen Objekten nun umwelt-, aber auch sozialverträglich verfahren werden kann (vgl. Strebing, 2022, S. 80). Vor dem Hintergrund dieser (und anderer) Limitationen verwundert es nicht, dass ein minimalistischer Lebensstil mitunter ökologisch nachteilige Folgen zeitigt.

Dem Minimalismus ist – argumentiert man zum Beispiel mit Meissner (2019, S. 196) – ein Paradoxon inhärent, da sein (mal stärker, mal schwächer durchscheinender) konsum- und gesellschaftskritischer Impetus auf der »Mikro-Ebene« konterkariert wird durch die hierdurch vorangetriebene Verfestigung der ursächlichen Verhältnisse auf der »Makro-Ebene«. Stabilisierend wirkt dabei zunächst die bereits adressierte Responsibilisierung des Subjekts, das heißt, es wird (wie zuvor schon ausgeführt) an der Arbeit am Selbst angesetzt, nicht aber an den zugrundeliegenden kapitalistischen Auswüchsen, im Wesentlichen der ungebremsten Ressourcenverschwendung und Überflussproduktion. Als Argument für die »Verfestigungsthese« lässt sich weiterhin anführen, dass freiwillige Einfachheit in den Wirtschaftswissen-