

Lennart Falk

Minimalistisch wohnen

Mehr Raum, weniger Ballast



nerd
guides
Band 5

Copyright: nerdguides, Vogelsbergstr. 40, 55129 Mainz

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 RStV:
Dr. Markus Haack, der Herausgeber der Reihe

Satz und Layout: Dr. Markus Haack
Lektorat: Dr. Markus Haack

Teile des Inhalts (insbesondere Abbildungen) sind mit KI generiert. Für den Text wurde KI zur Formulierungshilfe und Recherche eingesetzt. KI-generierte Inhalte wurden sorgfältig überprüft.

<https://nerdguides.de/>
mail@nerdguides.de

Herstellung: Selfpublishing über
epubli (Neopubli GmbH, Berlin)

Gedruckt in Deutschland 2025

Inhalt

Vorwort zur Reihe nerdguides	1
1. Einführung	3
2. Der Start: Loslassen lernen	9
3. Räume, die atmen	21
4. Alltag leichter machen.....	32
Küche: einfach genießen statt Chaos. 34	
Kleiderschrank: weniger, aber mit Stil 39	
Digitales Leben vereinfachen	44
5. Dranbleiben & genießen.....	52
Routinen.....	53
Ausnahmen erlauben	56
Verschiedene Lebensphasen	59
Familienphase mit Kindern.....	63
Umzüge minimalistisch meistern	69
6. Nachhaltiger Konsum	76
Dinge weitergeben statt wegwerfen ...	76
Nachhaltig konsumieren.....	80
Exkurs: Minimalismus weitergedacht	89
Anhang	94

Vorwort zur Reihe *nerdguides*

Willkommen bei *nerdguides* – einer Buchreihe für alle, die sich schnell und verständlich in spannende Themen einarbeiten möchten. Unser Ziel ist es, komplexe Inhalte so kompakt und klar aufzubereiten, dass sie auch ohne Vorkenntnisse leicht zugänglich sind. Ob Technik, Kreatives, Alltagskniffe oder besondere Interessengebiete – jeder Band soll ein praktischer Begleiter sein, der Wissen genau dort vermittelt, wo es gebraucht wird.

Schon der Name verrät es: *nerdguides* legt Wert auf Gründlichkeit. Dabei verstehen wir unter „Nerdigkeit“ nicht Klischees, sondern die Freude, sich intensiv mit einem Thema zu befassen und die Details zu entdecken, die es besonders machen.

Bei der Entstehung dieser Reihe nutzen wir moderne Werkzeuge, die uns beim Recherchieren, Strukturieren und Formulieren unterstützen. Sie helfen dabei, Inhalte aktuell zu halten und verschiedene Perspektiven einzu beziehen. Gleichzeitig verlassen wir uns auf menschliche Erfahrung, kritisches Denken

und ein Gespür für verständliche Sprache. So entstehen Ratgeber, die zugleich präzise und lesefreundlich sind.

Dieser Band widmet sich dem Thema **Minimalistisch wohnen** – einem Lebensstil, der Räume von Ballast befreit und mehr Klarheit ins Zuhause bringt. Sie erfahren, wie man Schritt für Schritt Ordnung schafft, wie Räume mit wenig Einrichtung wirken können und wie sich Minimalismus auch im Alltag, im Kinderzimmer oder im digitalen Bereich umsetzen lässt. Ziel ist es, Einsteigerinnen und Einsteigern Orientierung zu geben, praktische Wege aufzuzeigen und die Freude am Wohnen neu zu entdecken.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

1. Einführung

Anja betritt nach einem langen Arbeitstag ihre Wohnung. Überall liegen Zeitschriften, Kleidungsstücke und Kleinigkeiten verstreut. Sie seufzt, als sie versucht, ihren Schlüssel auf der überfüllten Kommode abzulegen. In diesem Moment fragt sie sich, ob es auch anders ginge – ob ein aufgeräumtes, luftiges Zuhause möglich ist, in dem sie sich sofort entspannen kann.

Immer mehr Menschen entdecken den **minimalistischen Wohnstil** für sich, um der Reizüberflutung des Alltags etwas entgegenzusetzen. Doch was heißt es eigentlich, *minimalistisch zu wohnen*? Im Kern geht es darum, Ballast abzuwerfen und das Zuhause auf das Wesentliche zu reduzieren. Der berühmte Leitsatz „*Weniger ist mehr*“ bringt es auf den Punkt: Statt möglichst viel Besitz anzuhäufen, konzentriert man sich auf einige ausgewählte Dinge, die wirklich wichtig sind. Minimalistisches Wohnen bedeutet also nicht, in einer leeren, ungemütlichen Wohnung zu hausen – im Gegenteil. Es geht darum, mit weniger Gegenständen mehr Ruhe, Übersicht und

Wohnqualität zu schaffen. Häufig wird Minimalismus mit karger, unpersönlicher Einrichtung gleichgesetzt, doch das Gegenteil trifft zu: Gerade weil nur **wenige, bewusst ausgewählte Stücke** bleiben, können diese dem Zuhause eine individuelle und gemütliche Note geben.

Definition. Minimalismus ist letztlich ein Lebensstil, der bewussten Verzicht auf Überflüssiges übt. Man fokussiert sich auf das, was einem wirklich wesentlich erscheint, anstatt blind immer mehr Besitztümer anzusammeln. Wie streng man das handhabt, bestimmt jeder selbst – ob es darum geht, nur noch eine bestimmte Anzahl Dinge zu besitzen oder einfach bewusster zu konsumieren. Wichtig ist: Minimalistisch zu wohnen heißt nicht, alles Materielle zu verteufeln. Vielmehr räumt man das Überflüssige weg, um die wirklich *wertvollen* Dinge wieder wahrnehmen und wertschätzen zu können.



Abb. 1: Ein Raum, der weder ungemütlich leer und steril wirkt, noch übervoll und unordentlich

Persönliche Motive. Warum entscheidet sich jemand für minimalistisches Wohnen? Die Gründe sind vielfältig, aber es gibt einige häufige Motive: Ein übersichtliches, entrümpeltes Zuhause kann für spürbar **weniger Stress** sorgen – es gibt weniger Chaos, weniger Suchen, und die Atmosphäre wirkt beruhigend. Viele erleben, dass sie mit weniger

Kram **mehr Zeit und Freiheit** gewinnen. Wer weniger Besitz pflegen und finanzieren muss, hat mehr Muße für Freizeit und die Dinge, die wirklich Freude machen. Auch **finanzielle Gründe** spielen mit: Bewusster Konsum spart Geld, man braucht weniger für Anschaffungen aufzuwenden. Hinzu kommt der Aspekt der **Nachhaltigkeit** – ein minimalistischer Lebensstil schont die Umwelt, weil weniger Ressourcen verbraucht und weniger Müll produziert wird. Nicht zuletzt berichten viele Minimalistinnen von *größerer Zufriedenheit und Klarheit**, wenn sie sich auf das Wesentliche beschränken. Anstatt sich von Dingen ablenken oder erdrücken zu lassen, rücken persönliche Werte, Hobbys und Beziehungen stärker in den Fokus. Kurz gesagt: Weniger Besitz kann bedeuten, mehr vom Leben zu haben.

Natürlich ist der Weg dorthin für jede Person anders. Manche beginnen mit dem Wunsch nach Ordnung, andere aus einem Gefühl der Überforderung durch ihr volles Heim. Oft steht am Anfang ein Moment des Innehaltens – so wie bei Anja, die in ihrer unaufgeräumten Wohnung merkt, wie sehr die Umgebung auf die Stimmung wirkt. **Der erste Schritt** in

Richtung minimalistisches Wohnen ist daher: bewusst wahrnehmen, was ist. Wie fühlt es sich an, nach Hause zu kommen? Vielleicht unruhig oder eingeengt, wenn jedes Regal brechend voll ist? Welche Ecken der Wohnung „erschlagen“ einen regelrecht mit Dingen, und wo hingegen fühlt es sich schon jetzt luftig und angenehm an? Dieses *Wahrnehmen des Ist-Zustands* der eigenen vier Wände schafft ein Bewusstsein dafür, wo Veränderung guttun könnte. Viele nehmen zum Beispiel erst bei einer genauen Bestandsaufnahme wahr, wie viele Gegenstände sich über die Jahre angesammelt haben – Schubladen voller Kabel, Schränke voller kaum getragener Kleidung, Böden zugestellt mit Möbeln. Doch keine Sorge: Niemand muss sofort radikal ausmisten oder in eine leere Wohnung ziehen. Minimalistisch wohnen ist ein Prozess, der Schritt für Schritt verläuft und sich an den eigenen Bedürfnissen orientiert.

Am Ende dieses Kapitels steht die Erkenntnis, was „minimalistisch wohnen“ heißen kann: **ein bewussterer Umgang mit dem eigenen Raum und Besitz**. Schon jetzt können Sie damit beginnen, Ihre Wohnung mit neuen Augen

zu betrachten. *Nehmen Sie sich in den nächsten Tagen doch einmal 15 Minuten Zeit, um jeden Raum bewusst anzuschauen: Welche Dinge nutzen oder lieben Sie wirklich, und was steht eher unbemerkt herum?* Diese kleine Bestandsaufnahme wird die Grundlage für alle weiteren Schritte bilden. Es ist der erste Impuls, um eventuell bald Ballast abwerfen zu können – und Platz für ein Zuhause zu schaffen, das Ihnen Ruhe und Klarheit gibt.



Abb. 2: Der Eindruck, dass von allem zu viel vorhanden ist

2. Der Start: Loslassen lernen

Es ist Samstagmorgen. Ben steht vor seinem Kleiderschrank, der aus allen Nähten platzt. Er zieht einen längst vergessenen Pullover hervor und hält ihn unschlüssig in den Händen. „Vielleicht passe ich da irgendwann wieder rein...?“, murmelt er, obwohl er weiß, dass er dieses Teil seit Jahren nicht getragen hat.



Abb. 3: Behalten oder weggeben?

Auf dem Bett stapeln sich bereits Dutzende Kleidungsstücke, von denen er sich eigentlich trennen wollte. Im Wohnzimmer sortiert währenddessen seine Partnerin Lea Bücher in Kisten. Beide haben beschlossen auszumisten – doch jetzt, wo es ernst wird, fällt das Loslassen schwer.

Entrümpeln und Ausmisten – für viele klingt das zunächst anstrengend oder sogar beängstigend. Tatsächlich kann es eine Herausforderung sein, sich von Dingen zu trennen, selbst wenn sie offenkundig nicht mehr gebraucht werden. Erinnerungsstücke hängen am Herzen, Fehlkäufe lösen ein schlechtes Gewissen aus, und manches „könnte man ja doch noch mal brauchen“. Das **Loslassen zu lernen** ist daher der zentrale Schritt am Anfang der minimalistischen Reise. Hier hilft ein klarer Plan und der Mut, in kleinen Etappen zu beginnen.

Ein bewährtes Konzept für den Start ist der **„Drei-Runden-Plan“** beim Ausmisten. Die Idee dahinter: Man durchläuft jeden Bereich oder jeden Raum der Wohnung in mehreren Durchgängen – jeder Durchgang etwas kon-

sequenter als der vorherige. In der **ersten Runde** geht es darum, all das zu entfernen, was ganz offensichtlich überflüssig ist. Nehmen Sie sich z.B. ein Zimmer vor und sammeln Sie alles ein, was kaputt ist, doppelt vorhanden oder seit Ewigkeiten ungenutzt da liegt. Diese Dinge lassen sich meist schmerzfrei aussortieren. Im Wohnzimmer wären das vielleicht alte Zeitschriftenstapel, der zweite Toaster im Schrank oder Dekoration, die nur noch Staub fängt. **Runde zwei** folgt kurze Zeit später (das kann am nächsten Tag oder in der nächsten Woche sein, je nach Tempo): Jetzt schauen Sie genauer hin. Gehen Sie nochmals durch denselben Bereich und hinterfragen Sie auch die Gegenstände, bei denen Ihnen der Abschied gestern noch schwerfiel. Brauchen Sie wirklich drei verschiedene Pfannen, wenn meist dieselbe im Einsatz ist? Müssen alle Bücher im Regal bleiben, auch die, die Sie kein zweites Mal lesen werden? **In der dritten Runde** – wenn Sie möchten – werden Sie richtig kritisch: Nun werden nur noch Dinge behalten, die entweder einen klaren Zweck haben oder Ihnen wirklich am Herzen liegen. Alles andere darf gehen. Dieser

mehrstufige Ansatz nimmt den Druck, sofort 100% aussortieren zu müssen. Vielmehr *nähert* man sich dem gewünschten Zustand Schritt für Schritt. Oft stellt man schon nach Runde eins fest, dass man nichts vermisst von dem Weggegebenen, was Mut macht, in Runde zwei und drei beherzter zu sein.

Während des Aussortierens kann es nützlich sein, mit dem **Drei-Kisten-Prinzip** zu arbeiten. Stellen Sie sich drei Behälter bereit, beschriftet mit „Behalten“, „Vielleicht“ und „Weggeben“. Alles, was Sie anfassen, landet zunächst in einer dieser Kategorien. Dinge, die Sie sicher behalten möchten, kommen zurück an ihren Platz. Dinge, die eindeutig weg können, legen Sie in die Weggeben-Kiste (für Verkauf, Spende oder Müll). Bleiben die unsicheren Fälle: Dafür ist die „Vielleicht“-Kiste da. Dort sammeln Sie Gegenstände, bei denen Sie zögern. Dieser Zwischenstopp verhindert endloses Grübeln. Wichtig: Verschließen Sie die Vielleicht-Kiste nach dem Entrümpeln und stellen Sie sie beiseite – am besten an einen Ort, der nicht ständig sichtbar ist. Wenn Sie nach einigen Monaten nicht einmal genau erinnern können, was darin war, oder nichts

daraus vermisst haben, dann können Sie den Inhalt getrost ebenfalls loslassen. Diese Methode nimmt die Angst, etwas vorschnell wegzugeben: Man gewöhnt sich quasi auf Probe an das Getrenntsein. In den meisten Fällen merkt man, dass das Leben ohne diese „Vielleicht“-Dinge keineswegs schlechter ist.

Gerade am Anfang hilft es, sich beim Aussortieren ein paar **Fragen** zu jedem Gegenstand zu stellen, um Klarheit zu gewinnen. Zum Beispiel: *Wann habe ich das zuletzt benutzt?* (Wenn man sich nicht erinnern kann, ist das ein schlechtes Zeichen.) *Erfüllt dieser Gegenstand einen konkreten Zweck in meinem Leben?* Und *würde ich ihn vermissen, wenn er nicht mehr da wäre?*. Wer diese Fragen ehrlich beantwortet, merkt schnell, was wirklich wichtig ist – und was weg kann. Ein weiteres berühmtes Kriterium stammt von der japanischen Aufräumexpertin Marie Kondo: „Does it spark joy?“ – *Macht mich dieser Gegenstand glücklich?* Falls nicht und er ist auch nicht absolut nützlich, darf er gehen. Ob man genau diese Methode verfolgt oder eine eigene entwickelt, ist letztlich egal – Hauptsache, man beginnt irgendwo.

Umgang mit schwierigen Gegenständen. Einige Dinge bereiten beim Loslassen besonderes Kopfzerbrechen: Erinnerungsstücke, Geschenke oder teure Anschaffungen. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt. Erinnerungsstücke etwa – Fotos, Souvenirs, Erbstücke – haben oft ideellen Wert. Minimalistisch zu wohnen bedeutet nicht, alle Andenken aus dem Leben zu verbannen. Aber wahrscheinlich müssen nicht *alle* alten Postkarten, Kinderzeichnungen oder Omas Porzellanfigur aufbewahrt werden. Wählen Sie bewusst ein paar wenige Erinnerungsstücke aus, die Ihnen wirklich viel bedeuten, und geben Sie ihnen einen Ehrenplatz – die übrigen können Sie gestrost ziehen lassen. Ein einzelnes Album mit ausgewählten Fotos und Briefen schenkt oft mehr Freude als zehn vollgestopfte Kisten, die man nie durchschaut. Falls Ihnen das Weggeben schwerfällt, kann es helfen, die Erinnerung anders festzuhalten: Machen Sie z.B. digitale Fotos von alten Andenken, bevor Sie sich trennen. So bewahren Sie die Geschichte, ohne den physischen Ballast. Bei **Geschenken** erinnern Sie sich daran, dass das Wichtigste der liebevolle Akt des

Schenkens war – nicht das Ding an sich. Kein Freund will, dass sein Geschenk Sie belastet. Es ist völlig in Ordnung, Dinge weiterzugeben, die man geschenkt bekam und nicht nutzt. Behalten Sie vielleicht ein oder zwei wirklich geliebte Präsente, aber fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn der Rest gehen darf. Schwieriger sind auch **teure Fehlkäufe** oder Erbstücke mit materiellem Wert. Hier neigt man zum *Aufheben aus schlechtem Gewissen*, weil „so viel Geld drinsteckt“. Bedenken Sie: Das Geld ist bereits ausgegeben, ob der Gegenstand nun im Schrank verstaubt oder nicht. Besser ziehen Sie Nutzen daraus, indem Sie ihn verkaufen – so bekommt er vielleicht ein neues Leben und Sie etwas vom Wert zurück.

Wichtig ist bei all dem: Seien Sie nicht zu hart zu sich selbst. Minimalismus ist kein Wettbewerb im Wegwerfen. Es geht um Lebensqualität und Zufriedenheit, nicht um Selbstkasteiung. Zwingen Sie sich nicht, etwas um jeden Preis sofort loszulassen, wenn es sich noch falsch anfühlt. Manche Dinge brauchen Zeit. Vielleicht wandert ein schwieriger Gegenstand erstmal in die Vielleicht-Kiste oder an einen weniger prominenten Ort. Wenn Sie

merken, Sie kommen auch ohne ihn zurecht (oder genießen sogar die neue Freiheit), können Sie ihn immer noch verabschieden. Gönnen Sie sich also Pausen beim Ausmisten und feiern Sie jeden kleinen Erfolg – jede Tüte, die die Wohnung verlassen hat, ist ein Schritt zu mehr Leichtigkeit.

Minimalismus in Gemeinschaft. Viele Einsteiger fragen sich: Wie soll ich minimalistisch wohnen, wenn meine Familie/Partnerinnen/Mitbewohner nicht mitziehen? Gemeinsam zu wohnen, birgt tatsächlich eine besondere Herausforderung, wenn nicht alle den gleichen Drang zum Ausmisten haben. Hier helfen Offenheit und Kompromissbereitschaft. Zunächst gilt: Fangen Sie bei sich selbst an. Es ist verlockend, den „Kram“ der anderen ausmisten zu wollen, doch effektiver (und fairer) ist es, erstmal die eigenen Besitztümer zu minimieren. Gehen Sie also Ihre persönlichen Dinge durch – Kleidung, Hobbybedarf, Bürunterlagen – und bringen Sie diese Bereiche in Ordnung, bevor Sie bei anderen Kritik üben. Sie werden sehen, eigene Überflüssigkeiten gibt es fast immer genug. Ihr Vorbild kann zugleich Wirkung zeigen: Vor-

machen statt missionieren heißt die Devise. Wenn Mitbewohner oder Familienmitglieder sehen, wie Sie selbst zufriedener werden, weil Ihre Umgebung übersichtlicher ist, weckt das vielleicht Interesse. Drängen Sie niemanden und entsorgen Sie nie ungefragt fremde Dinge – das würde nur für Streit sorgen. Minimalismus ist eine freiwillige Entscheidung; jeder muss sein Tempo finden.

Hilfreich ist es, im Zuhause **Zonen und Zuständigkeiten** festzulegen. Bereiche, die Ihnen ganz persönlich gehören (Ihr Schreibtisch, Ihr Nachtschrank, Ihre Hobby-Ecke), können Sie nach Herzenslust minimalistisch gestalten. Schaffen Sie sich möglichst eine **persönliche Minimalismus-Oase** – einen Ort, der nur mit Ihren essentiellen Dingen gestaltet ist. Das kann ein eigenes Zimmer sein oder auch nur eine bestimmte Kommode oder Regalhälfte, die nur Ihre ausgesuchten Gegenstände enthält. So haben Sie einen Rückzugsort der Ordnung und Freiheit, selbst wenn der Rest der Familie (noch) nicht agiert. In **gemeinsam genutzten Räumen** sollten hingegen Absprachen getroffen werden. Setzen Sie sich zusammen (Partner, Familie, WG)

und reden Sie über Vorstellungen: Welche Gegenstände werden wirklich von allen gebraucht? Wie viel Deko oder Hausrat soll im Wohnzimmer stehen, mit dem alle leben können? Vielleicht einigt man sich z.B. darauf, in der kleinen Wohnung keinen zweiten Fernseher anzuschaffen oder im Flur nur bestimmte Schuhpaare stehen zu lassen, damit es ordentlich bleibt. Finden Sie **Kompromisse**, die sowohl Ihre Bedürfnisse nach Einfachheit berücksichtigen als auch den anderen genug Raum für ihre Dinge lassen. Eine Idee ist, jedem Mitbewohner eine eigene **Dinge-Zone** zuzugestehen – etwa ein eigenes Regal oder eine Kiste für persönliche Sachen im Wohnzimmer –, damit nicht alles überall herumwandert.

Gerade mit **Kindern** ist Minimalismus ein besonderes Kapitel. Kinder haben naturgemäß viele Sachen, sie sammeln und spielen und ändern ständig ihre Vorlieben. Hier hilft es wenig, den Kleinen strikt Minimalismus aufzuzwingen. Wichtiger ist das sanfte Vorleben: Wenn Eltern selbst mit gutem Beispiel vorangehen und ihr Eigentum in Schach halten, lernen Kinder viel daraus. Man kann gemeinsam

mit ihnen regelmäßig das Kinderzimmer durchgehen und ausmisten – am besten spielerisch. Und versuchen Sie, die *Zuflüsse* zu begrenzen: Bitten Sie Verwandte z.B., lieber einen Ausflug oder ein Buch zu schenken statt das x-te Kuscheltier. Eine bewährte Methode ist, im Wohnzimmer nur eine **begrenzte Spielecke** zu erlauben – zum Beispiel eine bestimmte Kiste mit Spielzeug, die dort sein darf. Der Rest bleibt im Kinderzimmer. So lernt das Kind, dass zwar gespielt werden darf, aber nachher alles wieder in die Kiste wandert, die man wegräumen kann. Insgesamt gilt bei mehreren Menschen im Haushalt: **Balance ist wichtiger als Perfektion**. Jeder sollte sich wohlfühlen können. Mit Geduld und guter Kommunikation lässt sich minimalistisches Wohnen auch in Gemeinschaft umsetzen, ohne dass jemand das Gefühl hat, zu kurz zu kommen.

Zusammenfassung & nächster Schritt: Der Anfang mag Überwindung kosten, doch *Loslassen befreit*. In diesem Kapitel haben Sie erfahren, wie man schrittweise und mit System entrümpeln kann. **Probieren Sie es doch aus:** Nehmen Sie sich als Übung einen

kleinen Bereich – zum Beispiel eine Schublade oder das Badezimmerchränkchen – und wenden Sie den Drei-Runden-Plan an. Entfernen Sie erst offensichtlichen Müll, dann überflüssige Dinge, und schließlich trennen Sie sich von den „Vielleicht“-Objekten, die keine Freude machen. Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Wenn Sie möchten, planen Sie auch ein Gespräch mit Ihren Mitbewohnern oder Ihrer Familie über Ihre Aufräumpläne – erklären Sie, warum Ihnen ein bisschen Minimalismus wichtig ist. Schon ein einzelner entschlossener Ausmist-Vormittag kann unglaublich erleichternd wirken. Belohnen Sie sich im Anschluss mit etwas Schönerem (zum Beispiel einem freien Nachmittag in der nun ordentlicheren Wohnung) und genießen Sie das erste bisschen neu gewonnene Freiraum.

3. Räume, die atmen

Sarah öffnet die Tür zu ihrem Wohnzimmer und lächelt. Vor einem halben Jahr war dieser Raum noch vollgestellt – ein großes Sofa, zwei Sessel, ein Couchtisch über und über mit Zeitschriften, Regale an jeder Wand mit Deko und Büchern. Jetzt wirkt das Zimmer hell und einladend.



Abb. 4: Ein Raum, der atmet

Ein schlankes Sofa mit einem Beistelltisch, an der Wand nur noch ein schlichtes Regal mit ein paar Lieblingsbüchern und eine Grünpflanze in der Ecke. Durch das frei geräumte Fenster fällt Sonnenlicht auf den freien Boden. Sarah setzt sich, atmet tief ein und genießt, wie der Raum förmlich „atmet“. Genau so hatte sie sich minimalistisches Wohnen vorgestellt.

Nachdem der erste Großteil des Aussortierens geschafft ist, stellt sich die Frage: *Wie richtet man eine minimalistische Wohnung ein?* Es geht jetzt darum, den verbleibenden Dingen einen passenden Platz zu geben und die Wohnräume so zu gestalten, dass sie **Ruhe und Offenheit** ausstrahlen – als würden die Räume atmen. Zwei Aspekte sind hier zentral: Die Auswahl der **Einrichtung** (also Möbel und Deko) und die **Ordnungssysteme** bzw. Stauraumlösungen.

Beginnen wir mit der **Raumwirkung**. Minimalistisch eingerichtete Räume erkennt man oft daran, dass sie großzügiger und luftiger wirken als ihre tatsächliche Quadratmeterzahl vermuten ließe. Das liegt daran, dass weniger

Gegenstände herumstehen und gezielt **Freiflächen** gelassen werden. Versuchen Sie einmal, in jedem Zimmer einige leere Stellen zu schaffen – das kann eine freie Ecke sein, ein Stück Wand ohne Möbel davor oder ein Bodenbereich ohne Kleinkram. Solche Freiräume sind wichtig, damit das Auge ausruhen kann. **Weniger Möbel** bedeutet nicht, dass es ungemütlich aussieht, sondern dass jedes verbleibende Stück besser zur Geltung kommt. Überlegen Sie bei jedem Möbelstück: *Brauche ich das wirklich, oder blockiert es nur Platz?* Vielleicht kann ein großer Sessel weichen, wenn ohnehin niemand darin sitzt, und stattdessen entsteht eine schöne Lücke. Ein Zimmer wirkt oft schon **ruhiger und größer**, wenn nicht jede Wand vollgestellt und nicht jeder Zentimeter belegt ist.

Auch **Wände und Böden** bilden die Bühne Ihrer Einrichtung und sollten im minimalistischen Konzept möglichst schlicht gehalten sein. Ein einfarbiger, nicht zu dunkler Boden (zum Beispiel Holzparkett, schlichtes Laminat oder große ungemusterte Fliesen) lässt einen Raum weiter wirken. Teppiche kann man benutzen, aber gezielt und sparsam – etwa ein

einzelner Teppich, wo er praktisch ist (unter dem Couchtisch oder Esstisch), anstatt vieler kleiner Vorleger. Zu viele Teppiche oder Läufer zerteilen die Fläche und machen Unruhe. Ohne sie erscheint ein Raum größer und klarer. Ähnliches gilt für die **Wände**: Ein paar **leere Wandflächen** dürfen sein, sie geben dem Blick Ruhepausen. Wählen Sie für die Wände am besten helle, zurückhaltende Farben – Weiß, Creme, helles Grau oder Pastelltöne schaffen ein freundliches, offenes Ambiente. Bunte, stark gemusterte Tapeten als Grundfläche können schnell überladen wirken, also lieber vermeiden. Farbakzente dürfen natürlich trotzdem sein: Vielleicht eine einzelne farbige Wand oder ein großes Bild, das Sie lieben – aber **dosiert**, pro Raum idealerweise nur ein Hingucker, der dadurch umso besser wirkt. Weniger Bilder an der Wand lenken den Fokus auf ein paar besondere Stücke, statt in einer Bilderflut unterzugehen. Prüfen Sie also ruhig kritisch Ihre Wanddekoration: Welche Bilder bedeuten Ihnen wirklich etwas? Hängen Sie diese bewusst und auf Augenhöhe, und verstauen oder entfernen Sie den Rest.

Kommen wir zur **Möblierung**. Die **Möbelauswahl** sollte die Prinzipien des Minimalismus widerspiegeln: *Schlicht, funktional und hochwertig*. Das heißt nicht, dass alles nur schwarz-weiß und modern sein muss. Jeder Einrichtungsstil – ob skandinavisch, ländlich, industriell oder klassisch – kann minimalistisch interpretiert werden. Entscheidend ist, dass die Möbelstücke auf das Wesentliche reduziert sind: klare Formen, glatte Oberflächen, wenig Verzierung und eine zurückhaltende Farbpalette. Vermeiden Sie wuchtige Schränke mit viel Schnörkel oder opulente Polstermöbel mit Rüschen – solche Stücke dominieren den Raum zu sehr und sammeln oft zusätzlichen Zierrat in Nischen und Fächern. Besser eignen sich zeitlose Möbel in schlanker Form. Ein schlichtes Sofa in Grau oder Beige, ein Holztisch mit klarer Linie, Regale ohne überladene Verzierungen. Neutrale Farben wie Weiß, Schwarz, Grau, Beige oder gedämpfte Töne bilden eine beruhigende Grundlage. Akzente kann man dann mit kleinen Farbtupfern setzen – etwa Kissen oder einer Decke in Ihrer Lieblingsfarbe. Wichtig ist,

dass die Hauptmöbel nicht durch Muster und Farben Unruhe stiften.

Minimalistisch wohnen heißt aber keinesfalls, auf **Gemütlichkeit** zu verzichten. Im Gegenteil, die wenigen ausgewählten Stücke dürfen und sollen bequem und einladend sein. Sie können Ihr Sofa mit einigen wenigen, aber geliebten Kissen und einer Decke ausstatten, um es behaglich zu machen – nur sollte eben nicht jedes Souvenir-Kissen der letzten zehn Jahre darauf liegen. Eine kuschelige Lesecke mit einem Sessel ist völlig vereinbar mit Minimalismus, solange der Sessel frei steht und nicht zwischen lauter unnötigen Beistelltischen eingequetscht ist. Denken Sie an **„Form folgt Funktion“**: Möbel sollen in erster Linie ihrem Zweck dienen und Ihnen das Leben erleichtern. Wenn Sie z.B. selten Gäste haben, brauchen Sie vielleicht keinen riesigen Esstisch ständig – ein ausziehbarer Tisch, der im Alltag klein gehalten ist, tut es auch. Oder ein Schlafsofa anstelle eines extra Gästezimmers, um Platz zu sparen. Solche **multifunktionalen Möbel** sind Gold wert: ein Klappbett, das tagsüber als Schrank dient, stapelbare Hocker, die bei Besuch als Sitzgelegenheiten

hervorgeholt werden können, Nisttische (ineinander schiebbare Couchtische) etc. Sie ermöglichen Flexibilität, ohne dauernd Platz einzunehmen.

Ein wichtiger Aspekt minimalistischer Einrichtung ist das Thema **Stauraum**. Selbst wenn man deutlich weniger Dinge besitzt als früher, braucht es für die verbleibenden Sachen clevere Aufbewahrung – schließlich sollen nicht ständig Alltagsgegenstände sichtbar herumliegen und Unordnung erzeugen. Die Devise lautet: **geschlossene, integrierte Stauraumlösungen**. Ideal sind feste Einbauschränke oder schlichte Schränke mit glatten Türen, die viel aufnehmen können, aber kaum ins Auge fallen. Dadurch verschmilzt der Stauraum quasi mit der Wand und der Raum wirkt aufgeräumt. Wenn möglich, nutzen Sie die Höhe: Hohe Schränke bis unter die Decke nutzen den Raum effizient, damit nichts oben drauf gestapelt werden muss. Für Dinge des täglichen Bedarfs kann man auch Körbe oder Kisten innerhalb von Regalen nutzen, um Kleinkram gebündelt und außer Sicht zu halten. Wichtig ist, **jedem Gegenstand einen festen Platz** zu geben. In einer minimalistischen

Wohnung weiß man idealerweise, wo was hingehört. Wenn alles einen Ort hat – sei es die Schere in der Schublade links, die Schlüssel am Haken neben der Tür – fällt das Aufräumen leicht, denn man muss nicht überlegen, wohin mit etwas. Und genauso schnell findet man es wieder. Durchdachte Ordnungshelfer wie Schubladeneinsätze, Kabelboxen für Technik oder Wandhaken für häufig benutzte Dinge können dabei helfen, Oberflächen freizuhalten. Apropos Oberflächen: Versuchen Sie, **Arbeitsplatten, Tische und Böden möglichst frei** zu lassen. In der Küche beispielsweise nur ein oder zwei Geräte (Wasserkocher, Kaffeemaschine) draußen stehen zu haben und alles andere in Schränken zu verstauen, macht sofort einen ruhigen Eindruck. Im Wohnzimmer auf dem Couchtisch vielleicht nur ein Buch und eine Kerze statt fünfzehn Dekoartikel. **Weniger ist mehr** – erinnern Sie sich: Ein paar wenige Accessoires mit hohem persönlichem oder optischem Wert wirken viel besser, wenn sie alleinstehen und nicht von anderem Kram umringt sind. Stellen Sie also **bewusst ausgewählte Deko** auf: vielleicht eine schöne Keramikvase oder

eine Schale, die Sie lieben, und entfernen Sie dafür zehn andere Staubfänger. So entsteht ein **Blickfang** statt einem unruhigen Durcheinander. Auch **Pflanzen** eignen sich hervorragend als reduzierte Dekoration: Eine Grünpflanze in der Ecke oder auf dem Tisch bringt Leben in den Raum, ohne Unordnung zu verursachen.

Nun, da die Einrichtung steht, bleibt die Frage: **Wie hält man die Ordnung aufrecht?** Ein minimalistischer Raum will gepflegt sein, sonst nützt die schönste Einrichtung nichts. Doch die gute Nachricht: Mit weniger Gegenständen wird das Aufräumen und Saubermachen viel einfacher. Nutzen Sie einfache Routinen (im nächsten Kapitel gehen wir darauf ein), um die klaren Flächen frei zu halten. Achten Sie darauf, nicht doch wieder zu viele neue Dinge einwandern zu lassen – jedem neuen Stück sollte ein altes weichen, damit die Balance bleibt. Aber vor allem: **Genießen Sie Ihre aufgeräumten Räume!** Es geht nicht um sterile Perfektion, sondern darum, sich wohlfühlen. Wenn Sie merken, ein Raum wirkt noch etwas leer oder unpersönlich, dürfen Sie natürlich *liebevoll* etwas ergänzen – zum

Beispiel ein besonderes Erinnerungsfoto aufhängen oder einen bequemen Teppich ins Schlafzimmer legen, wenn es sonst zu kalt wirkt. Minimalistisch wohnen heißt, *bewusst* zu entscheiden, was in Ihren Raum kommt. Solange Sie diese Bewusstheit behalten, werden Ihre Räume weiterhin „atmen“ können.

Zusammenfassung & Tipp: Ihr Zuhause einzurichten, sodass es Klarheit und Wärme zugleich ausstrahlt, ist ein Prozess. Weniger Möbel und Deko führen zu mehr Freiraum – ein Gewinn an Atmosphäre. **Schauen Sie sich doch gleich einen Raum Ihrer Wohnung vornehm an:** Was könnten Sie **entfernen**, um mehr Platz und Ruhe zu schaffen? Vielleicht ein unnötiges Möbelstück oder überflüssige Deko auf dem Regal. *Rücken Sie testweise mal Möbel von den Wänden ab* oder lassen Sie eine Fläche frei und spüren Sie, wie der Raum gleich größer wirkt. Schon durch Umstellen oder Weglassen einzelner Teile können Sie die Wirkung verbessern. Das Wichtigste: Finden Sie Ihren Wohlfühl-Mix aus nötigen Möbeln und lieb gewonnenen Stücken. Ihre Wohnung soll Sie unterstützen und entspannen – die Dinge, die Sie umgeben, sollten

dies widerspiegeln. Wenn alles Überflüssige raus ist, atmet nicht nur der Raum auf, sondern auch Sie selbst.



Abb. 5: Ein und derselbe Raum, einmal überladen mit Möbeln und Gegenständen und einmal minimalistisch eingerichtet