

Neues Jahr, alte Laster, schlechtes Gewissen, gute Vorsätze. Ob Essen, CO₂, Schuhe, Internetkonsum oder Wohnraum: Von (fast) allem ist es zuviel. So reift in den ersten, noch reumütigen Tagen des Jahres der Entschluss, dass es künftig weniger sein soll. Wovon auch immer. Man gelobt Verzicht, verspricht sich und der Welt Besserung. Denn weniger ist bekanntlich mehr. Doch mehr wovon? Zu Besuch bei Menschen, die es wissen könnten.

Dani Hösli

Den Impuls, ein 35-Quadratmeter-Haus zu bauen, bekam Tanja Schindler nicht etwa von wissenschaftlichen Studien, politischen Erklärungen oder aus ideologischer Überzeugung, sondern von Xaver und Wastl. Die zwei Hauptfiguren des gleichnamigen Bilderbuches von 1962 verwandeln eine verlassene Baubaracke in ihr Traumhaus und inspirieren unzählige Kinder und Forscher, über zentrale Themen wie Geborgenheit, Glück und Erfolg nachzudenken. Eines dieser Kinder war die heute



«Nicht romantisieren» Minihaus-Pionierin Schindler

56jährige Baubiologin, die als Tinyhouse-Pionierin der Schweiz gilt. Sie konzipierte ihr autarkes «Ökominihaus», wie sie es nennt, als es noch keine «Tinyhouses» gab. «Leben auf kleinem Raum, in Höhlen, Baracken oder Bauwagen, hat mich schon immer beschäftigt. Ob die Faszination für 'Xaver und Wastl' nun Ursache oder Folge

war, weiss ich jedoch nicht», sagt Schindler und blättert in dem original Bilderbuch aus ihren Kindertagen, das auf dem ausziehbaren Esstisch liegt.

Sowenig wie möglich, soviel wie nötig

Eine Lebenskrise, die sie mit 40 aus dem bürgerlichen Leben mit Kindern, Mann und Reihenhaus treibt, bringt den Schub, den Traum vom «Leben auf kleinstem Raum» zu realisieren. «Es war für mich die Chance, meine Vorstellung eines ökonomisch und ökologisch nachhaltigen Lebens umzusetzen, mit weniger Erwerbsdruck und weniger Ressourcenverbrauch, aber mehr Lebensqualität.» Die Umsetzung ist schwierig. Schindler führt zähe Gespräche mit Behörden und Banken, die sich mit mobilen Immobilien schwertun. Ist ein Haus, das man auf einen Sattelschlepper-Anhänger verladen kann, überhaupt ein Haus? Und weshalb will man weniger, wenn man doch mehr haben kann? «Es geht darum, soviel wie nötig zu haben, nicht so wenig wie möglich», sagt Schindler. «Man kann auch zuwenig haben und darunter leiden, was nicht Sinn der Sache sein kann. Zentral ist, dass man sich selber und die eigenen Bedürfnisse kennt und sich soweit reduziert, wie es für einen funktioniert. Eine absolute Grenze gibt es nicht.» Schindler hält deshalb wenig von Allgemeinrezepten und übersimplifizierten Regeln, wie etwa jener, wonach es zum Glück nicht mehr als 1000 Gegenstände brauche. «Manchmal muss es eben ein vermeintlich zweckloser Dekoartikel sein, selbst in einem Minihaus.»

Kampf mit den Behörden

Die ersten vier Jahre steht Schindlers Ökominihaus in einem Garten am Greifensee, in der Nähe ihrer Familie. Danach transportiert sie es in die Innerschweiz an den Ortsrand von Altdorf, wo sie ein Grundstück der Gemeinde mieten kann. Dort steht es seit acht Jahren und dient unter anderem als konkretes Beispiel zur Wissensvermittlung für nachhaltiges gesundes Bauen – oder vereinfacht: ein Musterhaus. Zwischen 50 und 100 Leute kommen jährlich zur Besichtigung vorbei, neun leben inzwischen selber in einem Schindler-Minihaus. Kostenpunkt: 280'000 Franken für 35 Quadratmeter





Wohnfläche, exklusive einmaliger Kosten etwa für Planung, Bewilligungsverfahren oder Erschliessung, für die man mit weiteren 50'000 Franken rechnen muss.

Selbstverständlich weiss Tanja Schindler um die Kritik an Tinyhäusern, etwa der unverhältnismässig hohe Bodenverbrauch – also das Gegenteil von Verzicht und Mässigung. «Der Hauptzweck von Minihäusern, nämlich ihre Beweglichkeit, steht zurzeit noch in Widerspruch mit dem Baurecht», sagt die Baubiologin. «Die Idee ist, dass man die Häuser befristet beispielsweise auf Brachen, in Einfamilienhausgärten oder auf Flachdächer von Industriebauten hinstellen könnte, den Boden also besser nutzt als heute. Ein wichtiger Beitrag zur Verdichtung. Noch sind die gesetzlichen Bedingungen dafür schwierig, zu hoch, aber das wird sich langfristig ändern», hofft Schindler.

Ein Prozess, keine Entscheidung

Von den Interessierten, die Tanja Schindlers Ökominihaus in Altdorf besichtigen und den Rat der Pionierin einholen, sind die meisten Frauen zwischen 40 und 50. Eine typische Phase der Veränderung. «Es sind Frauen, die wie ich damals an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen, typischerweise, wenn die Kinder ausziehen und sich die Eltern neu zurechtfinden und definieren müssen. Allerdings darf man das Leben in so einem Haus nicht romantisieren. Die Umstellung ist herausfordernd und bringt einige Veränderungen des gewohnten Alltags mit sich. So zu leben ist ein Prozess, keine Entscheidung, und funktioniert längst nicht für jedefrau und jedermann.»

Wer wirklich verzichten muss und nicht aus freien Stücken auf weniger Quadratmeter reduziert, sollte es bleiben lassen. Wir verzichten auf das, was wir wollen. Steht dieses Wollen im Widerspruch zu einem Leben auf 35 Quadratmetern, schlägt das auf die Zufriedenheit und somit auf die Lebensqualität. Wer in ein Minihaus einzieht, sollte gar nicht mehr verzichten müssen. Reduktion als Wegmarke der Persönlichkeitsentwicklung, eine Folge, nicht Ursache. «Für mich war es eine Befreiung, eine Erleichterung», sagt Tanja Schindler, «man hat viel weniger Entscheidungen zu treffen, weil man den Platz nicht hat, und dadurch viel weniger Stress. Zudem braucht man deutlich weniger Geld, was ebenfalls entlastend wirkt. Das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, hatte ich schon lange nicht mehr.»

Durchblick im Sitzen

Wenn's ums Verzichten geht, wäre Amarana Spaeti die perfekte Tinyhouse-Bewohnerin. Das Zimmer der Zen-Priesterin im Hauptgebäude des Zentrums Felsentor oberhalb Rigi Kaltbad ist ziemlich tiny. Vielleicht sechs Quadratmeter. Allerdings lebt die 72jährige nicht permanent hier oben, sondern am Lago Maggiore oberhalb Brissago. Hier im Felsentor ist sie, um zu lehren. Verzicht kennt die 72jährige gebürtige Luzernerin längst nicht mehr. Worauf denn auch? «Auf dieses Interview und die Beantwortung der Fragen könnte ich allerdings schon verzichten», meint sie mit erfrischendem Sarkasmus, der sich beim folgenden Satz sogleich löst, «oder ich kann die Begegnung geniessen.» Die Unsicherheit, wie man



Zen-Priesterin Amarana Spaeti (r.) mit Schülerin und Felsentor-Mitarbeiterin Marion Sinniger

als pragmatischer Semirationalist eine Zen-Priesterin interviewt, und ebendiese Unsicherheit gleichzeitig überspielt, legt sich. «Wir schaukeln hin und her zwischen dem, was wir wollen, aber nicht bekommen, und dem, was wir bekommen, aber nicht wollen. Das zu durchschauen, zu reflektieren, und so Distanz dazu zu gewinnen, kann man üben, indem man sitzt und meditiert, also sich selbst beobachtet. Das gelingt natürlich nicht immer gleich gut», sagt sie und ergänzt mit einem Lächeln: «aber immer besser!»

Eine wunderbare Hautcreme

Anfangen hat Anarama Spaetis Weg zur «Fülle der Leere» 1992, als sie bei einer Tanzperformance in Kuba von der Bühne stürzt und danach ihren Beruf als Tänzerin und Performerin aufgeben muss. In der Folge beginnt sie zu «sitzen», wie die buddhistische Sitzmeditation 'Zazen' verkürzt genannt wird. «Nach dem ersten Mal Zazen praktizieren wusste ich, dass ich nun täglich sitzen würde», erinnert sie sich. «Ich habe auf meinem Weg nichts 'über Bord geworfen', es hat sich selbst geworfen. So bin ich mit immer weniger immer reicher geworden.» 2006 wurde sie als Zen-Priesterin ordiniert.

Aber auch die Zen-Priesterin ist nicht vor 'niederen' Instinkten und Gefühlen gefeit. So geht sie durchaus mit



Freude ab und zu ins Shoppingcenter, «um Socken oder eine wunderbare Hautcreme zu kaufen, obwohl sie nichts nützt», wie sie lachend anfügt. Sie könne sich durchaus auch «ganz furchtbar aufregen» wegen etwas oder jemandem. «Der Clou ist nicht die Sache selber, sondern die Frage, was mit mir passiert und wie ich damit umgehe. Wege zur Antwort gibt es unzählige.»

Sogar im Internet.

Verzicht hat nicht nur im Januar in Form guter Vorsätze Hochsaison, sondern wächst sich unter dem Etikett «Minimalismus» zum Volkssport, zur Bewegung aus. Theoretisch zumindest. So wurde das abgelaufene Jahr online zum «no-buy-year» ausgerufen, währenddessen man als persönliche «challenge» nur existenziell wichtige Güter und Produkte hätte kaufen sollen. Die vereinzelten Berichte darüber lassen keinen Schluss auf den Erfolg der Aktion zu und manche nähren den Verdacht, selber Teil einer Marketingstrategie zu sein. Auffällig ist aber, wie viele von ihnen neben der finanziellen Belastung den Stress und die Erschöpfung beschreiben, die der Shopping- und Konsumwahn bei ihnen bewirkt. Selbstreflexion im Sitzen, wenn auch vor dem Computer und unter Dauerbombardement der Online-Werbung.

Immerhin.

Leben statt nur existieren

Zu Mässigung oder gar Verzicht war Johannes von Arx den Grossteil seiner bislang 82 Lebensjahre praktisch unfähig. Zumindest was Dinge angeht. Von Arx sitzt vor dem Laptop im Büro seiner Wohnung im thurgauischen

Etwilen, umgeben von etwas, was die meisten wohl als gewaltiges «Puff» bezeichnen würden. Papier schichtet sich wie Sediment auf den Tischen, durchzogen von Kabeln, Tupperwaregeschirr und Batterien. Am Boden häuft es sich zu Wanderdünen.

«Darf ich das fotografieren?» «Ja klar», sagt von Arx ungerührt.

Von Arx ist ein Messie und sich dessen voll bewusst. «Es ist eine Persönlichkeitsstörung», sagt der ehemalige Elektroingenieur und Journalist, der eine «rekordverdächtige Therapiekarriere» hinter sich hat. Bis zu einem gewissen Grad hat es gewirkt. Das Ausmass des «Puffs» in von Arx' Wohnung ist für ihn selbst ein Teilerfolg. «Heute ist es viel besser», sagt er. «Ich kann Zeug wegwerfen und nichts Neues mehr anschleppen. Das Ziel ist eine Wohnung, in der ich leben kann, nicht nur existieren. Daran arbeite ich.» Von Arx ist klar, dass jedem Messie-Leben ein Trauma zugrunde liegt, das zwar Ursache ist, aber auch Lösung sein kann.

Kein Urvertrauen

Johannes wächst als jüngstes Kind eines Lehrer-Ehepaars in der Nähe von Solothurn auf. Die Mutter beschreibt er als hochmanipulativ, den Vater als teilnahmslos und abwesend. «Für mich hat sich niemand interessiert. Ich hatte keine Aufmerksamkeit, keine Unterstützung und gewann keinerlei Urvertrauen in mich selbst oder in die Welt», sagt der 82jährige. «Ich fand den Weg ins Leben nicht, war emotional verwahrlost.» Einer der wenigen Lichtblicke seiner Kindheit ist die Begeisterung fürs Radio und Radiogeräte.

Der Anfang seines Messietums.

Als Bub beginnt er, Radios und deren Bestandteile zu sammeln, zu reparieren und zusammenzubauen. Später kommen Kameras, Objektive und Zubehör dazu, Dinge aus dem Brockenhause oder vom Sperrmüll, die «man noch brauchen oder flicken kann». Von Arx' entwickelt eine obsessive Fürsorglichkeit Dingen gegenüber. Möglicherweise jene Fürsorglichkeit, die er selber nicht bekommen hat. Doch das Anhäufen wird wichtiger als das «etwas damit machen».

Auch für Nicht-Messies bestbekanntes Terrain.

Überwältigt und überfordert

Über die Jahre gerät von Arx' Sammel- und Horttrieb ausser Kontrolle. Inzwischen hat er die Branche gewechselt und ist freier Journalist. Neben technischen Gerätschaften und unnötigen Einrichtungsgegenständen sammelt sich entsprechend eine Unmenge Papier an: Bücher, Fachzeitschriften, Pressemappen, Jahresberichte und Artikel, die er «irgendwann noch lesen» wird. Die emotionale Verwahrlosung durch die Eltern findet ihren materiellen Ausdruck. Seine damalige Vierzimmerwohnung in Zürich platzt aus allen Nähten. «Entweder hast Du den Tunnelblick, bei dem Du vor lauter Bäumen den Wald nicht siehst, oder aber den Panoramablick, mit dem Du nur den Wald, aber keine Bäume siehst. So oder so bist du unfähig, dich auf einen einzelnen Baum, auf ein einzelnes Problem zu konzentrieren. Du bist chronisch überwältigt und überfordert.»

Von Arx kämpft über Jahrzehnte mit einer sich vertiefenden Depression, die sich mit manischen Phasen abwechselt. Neben Psycho- und Hypnosetherapie sucht er zusätzliche Linderung in zahlreichen, auch esoterischen Therapieformen, wobei ihm der Ausdruckstanz besonders geholfen habe, sagt er. Als wichtige Komponente seiner Krankheit nennt von Arx seine enormen Konzentrationsprobleme, die mittlerweile als ADHS diagnostiziert wurden.

Als 2001 die erste Messie-Selbsthilfegruppe der Schweiz gegründet wird, geht von Arx sofort hin. «Mir war sofort klar, dass ich da dazugehöre und dass ich ein Messie war, auch wenn die Bezeichnung bis dahin in der Schweiz noch gar nicht bekannt war. Plötzlich war ich nicht mehr allein und meine Situation ein gesellschaftliches Thema.»

Von Arx gründet in der Folge mit Nichtmessies in Solothurn den Verein «LessMess», der letztes Jahr seinen 20. Geburtstag feierte. Bis heute engagiert er sich für den Verein, insbesondere in der Öffentlichkeitsarbeit, um das Thema ins gesellschaftliche Bewusstsein zu rücken. Obwohl er selber weiterhin damit zu kämpfen hat. Oder gerade deswegen.

Die Wende

2008 muss von Arx seine Wohnung in Zürich wegen Sanierungsplänen des Vermieters verlassen und umziehen. Er muss sich notgedrungen vom Angesammelten trennen. Eine Herkulesaufgabe. Er zieht nach Etwilen in die Nähe seiner Partnerin, die er kurz zuvor über eine Kontaktanzeige im A-Bulletin kennengelernt hat. Sie ist kein Messie, weiss aber um Johannes' Situation. Zusammenziehen ist keine Option, sie lebt weiterhin



"Kein Urvertrauen" von Arx

in ihrer Wohnung in Stein am Rhein und grenzt sich weitgehend von seinem Messietum ab, das auch die neue Wohnung in Etwilen zunehmend in Beschlag nimmt. Nur zweimal ist sie zu Beginn der elf Jahre dauernden Beziehung in seiner Wohnung. «Dass sie nicht gleich entsetzt Reissaus nahm, kann ich mir bis heute nicht erklären», sagt von Arx. Die Beziehung festigt ihn, gibt ihm die Energie, sein Leben und damit sein Messiedasein zumindest teilweise in den Griff zu bekommen. Selbst nachdem seine Partnerin vor acht Jahren stirbt, hält von Arx so gut es geht Kurs. Bis heute bezeichnet von Arx diese Beziehung, die er mit 65 eingegangen ist, als einen zentralen Wendepunkt seines Lebens in Richtung Frieden und Aussöhnung mit sich selbst.

Seine Verwandtschaft hat sich mit seiner Situation längst abgefunden, ab und zu besucht ihn eine Nichte, die sich im Fall der Fälle um Administratives und Organisatorisches kümmert. Bei der Verabschiedung nimmt Johannes von Arx zielsicher einen roten, fett angeschriebenen Ordner aus dem Gestell. «Vermutlich das einzige, das hier leicht zu finden ist: meine Patientenverfügung und der Vorsorgeauftrag.»

Soviel Ordnung muss sein.

Verzicht als Widerstand

Freiwilliger Verzicht auf Wohnraum, Autofahren, Fastfood und Onlineshopping oder das Abwerfen von materiellem Ballast: Die Verwandtschaft mit der klassischen Askese des Altertums ist unübersehbar. Das Ziel ist Erlösung von den eigenen Dämonen, der Gewinn spiritueller

Stärke und innerer Freiheit. Was die frühchristlichen Wüstenväter als Ur-Asketen mit der heutigen «Weniger-ist-mehr»-Strömung ausserdem verbindet, ist Widerstand. «Askese war in ihrer Urform auch eine Art Protest», sagt Isabelle Jonveaux. Die 42jährige Soziologin und Religionswissenschaftlerin lehrt an der Universität Fribourg und gilt wegen ihrer Studien über das Fasten



"Spirituelle Klarheit" Askeseexpertin Jonveaux

als Askesespezialistin. «Die frühchristlichen Mönche wandten sich von der Gesellschaft und von der Kirche als Institution ab und wählten bewusst das entbehungsreiche Leben in der Wüste, um abseits von Ablenkungen und Versuchungen Gott näherzukommen», erklärt die gebürtige Französin. «Diese Wüstenväter folgten damit der Ansicht griechischer Philosophen, dass der Geist dem Körper sowohl in Bedeutung als auch in Kraft überlegen ist und dessen Bedürfnisse kontrollieren und beherrschen soll, um spirituelle Klarheit zu erlangen.»

Über die Jahrhunderte wendet sich die christliche Askese jedoch immer mehr gegen den Körper. Dessen Bedürfnisse gelten zunehmend als sündhaft, schmutzig und oftmals als satanische Versuchung. In ihrer extremen Ausprägung als selbstzugefügter Schmerz und Leid führt Askese als «Dolorismus» im Spätmittelalter zu Selbstkasteiung bis hin zum eigenen Tod.

Das moralische Kernmotiv, dass Verzicht, Mässigung und Enthaltsamkeit einen zu einem besseren Menschen machen, war und ist jedoch keineswegs auf eine einzelne Glaubensrichtung beschränkt. So lebte etwa Buddha jahrelang in extremer, schmerzvoller Askese, um Glück und Erleuchtung zu finden, während sich in Japan buddhistische Mönche noch bis ins 20. Jahrhundert in absoluter Selbstverleugnung rituell zu Tode hungerten und selbstmumifizierten. Kein Wunder, hat Askese, wenn man sie beim Namen nennt, heutzutage eine negative Bedeutung, selbst in kirchlichen Kreisen. «Das Wort wird deshalb auch praktisch nicht mehr verwendet. Überhaupt wird Askese im christlichen Sinne nicht mehr zwingend mit Verzicht gleichgesetzt, sondern kann durchaus auch 'Mehr' bedeuten, zum Beispiel mehr Beten oder mehr gemeinnützige Arbeit leisten», sagt Jonveaux. «Denn

Askese kommt vom griechischen *askein*, das ganz einfach üben bedeutet.» Die Ähnlichkeit mit der "Übung" und der "Praxis" im buddhistischen Zazen ist kaum ein Zufall.

Die Mode-Asketen

Vieles deutet darauf hin, dass Askese als Weg zur spirituellen Weiterentwicklung im übersättigten Westen ein historisches Comeback feiert. «Weniger» ist ein übergeordneter Trend, der sich beispielsweise als Minimalismuskultur, «No-buy»-Bewegung oder selbst in Philosophien wie jenen von Aufräumstar Marie Kondo manifestiert. Dass «weniger» auch noch den Planeten retten könnte, verleiht dem Trend eine zusätzliche Dimension – Erlösung und Sühne.

Selbstverständlich werden auch Verzicht und Askese längst als Produkt vermarktet und verkauft. «Selbst eine Fastenwoche im Kloster kann sich nicht jede und jeder leisten. Verzichten kann recht teuer sein», meint Jonveaux mit hochgezogenen Brauen. Am zugrundeliegenden Bedürfnis nach mehr Leben statt Konsum ändert das wenig. «Ich denke, dass viele Menschen gemerkt haben, dass 'mehr haben' eben nicht 'mehr Glück' bedeutet. So wird es uns aber seit dem Nachkriegsboom bis heute versprochen», sagt die Wissenschaftlerin und zitiert das Buch «Diktat des Glücks» von Edgar Cabanas und Eva Illouz. Das Buch beschreibt eine «Glücksindustrie», die Glück zum ultimativen Lebensziel und zu einer persönlichen Pflicht macht, während sie gesellschaftliche Aspekte weitgehend ausblendet.

Weniger ist nicht nichts

«Radikale Ansätze und Methoden der Askese gab es immer wieder, aber sie haben sich nicht durchgesetzt» sagt die Professorin. «Auch in der Askese ist das Mass entscheidend. Dass die Fastenzeit in Klöstern üblicherweise auf eine Woche begrenzt ist, ist kein Zufall. Fastet man länger, kann das mehr körperlichen Schaden als spirituelle Erkenntnis zur Folge haben.» Weniger ist also keineswegs immer mehr. Dass uns unsere tiefe Sehnsucht nach dem «Weniger» gelegentlich übers Ziel hinausschießen lässt, ist paradoxe Weise Ausdruck unserer Masslosigkeit: Je mehr Verzicht, desto besser. Oder sie ist ohnehin ein Trugschluss, eine Fata Morgana einer grünen Oase inmitten einer Wüste.

«Wahrscheinlich geht es nicht darum, weniger Dinge zu haben», resümiert Zen-Priesterin Amarana über die Sehnsucht nach weniger. «Wir sehnen uns nach dem Leben. Wie Kinder, die mit nichts leben.»

Zum Beispiel in einer verlassenen Baubaracke.

oekominihaus.ch

felsentor.ch

lessmess.ch

unifr.ch

Bilder: Hösli