

Weniger ist mehr

Soledad Traverso

Die Lektüre eines Artikels¹ über das Konzept der ‚Providenziellen Ökonomie‘² hat mich dazu angeregt, mich mit diesem Thema zu beschäftigen. Die Autoren schlagen vor, „einen spirituellen Prozess zu etablieren, der – verbunden mit Minimalismus und praktischer Arbeit - eine Strategie darstellen kann, die ‚Providenzielle Ökonomie‘ im Umgang mit dem Phänomen der Anhäufung (Akkumulation) anzuwenden.“

Der Minimalismus beruht zu Recht auf dem Aphorismus „Weniger ist mehr“. Auch wenn dieser Begriff ursprünglich aus der Architektur stammt, kann er, kurz und bündig, als ‚Reduktion auf das Wesentliche‘ verstanden werden. Dieses Konzept lässt sich auch auf eine Lebensweise anwenden.

Es ist nicht leicht, den Aphorismus „Weniger ist mehr“ zu verstehen, wenn man ihn nicht in den entsprechenden Kontext stellt. Wird er jedoch in die Praxis umgesetzt, kann er die Lösung für viele Situationen sein, mit denen wir in unserem Leben und allgemein in bestimmten Kulturen konfrontiert sind. Die Autoren schreiben: „Minimalist zu sein bedeutet, Ordnung im Leben zu haben oder einen einfachen und erfüllten Lebensstil. Minimalismus unter einem spirituellen Fokus wäre demnach: In der Gegenwart präsent zu sein und achtsam, einfach und vollständig fokussiert; auf dem Weg des Verzichts“.

Wenn wir also von Minimalismus sprechen, berühren wir verschiedene Konzepte. Das erste ist bereits im Titel des Artikels enthalten: Providenzielle, also umsichtige Ökonomie. Die Autoren schlagen nun eine Verbindung zum Spirituellen vor, denn

¹ „Aplicación de la Economía Providencial“ [Anwendung der Providenziellen Ökonomie], von Marcela Perales Arteaga, Rosse Mary Butrón Quisbert, Viviana M. Cordero Dubravcic, María Teresa Peralta Troche und Sonia Teresa Pereyra Vela.

² „Providenziell“ leitet sich vom lateinischen providere ab: vor(her)sehen. Es meint in diesem Zusammenhang Achtsamkeit, Rücksicht, Nachhaltigkeit, Energiehaushalt, Umsicht (Anm. der Übersetzerin ins Deutsche)

Minimalismus bringt uns dazu, in der Gegenwart zu leben und dabei den Weg des Verzichts im Auge zu behalten.

Das Prinzip der Providenziellen Ökonomie besteht darin, einen Platz einzunehmen, statt zwei oder mehr. Was bedeutet das? Nun, wenn ich mehr als einen Platz belege, nehme ich einem anderen seinen Platz weg. Ich sollte mich fragen: Warum würde ich das tun? Und wenn ich darüber nachdenke, erkenne ich tief in mir, dass die Ressourcen endlich sind, dass alles miteinander verbunden ist und dass ich nur ein weiterer Mensch auf der Welt bin. Was wir derzeit mit dem Problem der globalen Erwärmung, den Folgen von Naturkatastrophen und all den Umweltschäden erleben, kann uns belegen, dass wir nicht nach dem Prinzip einer umsichtigen Ökonomie leben.

Aber wir können dieses Prinzip nicht nur auf unsere Umwelt anwenden, sondern auch auf unser tägliches Leben, wenn wir feststellen, dass unser Schrank und die Schubladen keinen Platz mehr für noch mehr Kleidung haben. Oder wenn ich darüber nachdenke, wohin ich Bücher stellen könnte, die nicht mehr in meine Regale passen. Häufe ich an? Wirkt sich das auf mich aus? Ich habe vergessen, dass „weniger mehr ist“. Ich kann versuchen, es in der Praxis anzuwenden und sehen, was passiert.

Ein weiterer Aspekt, den uns der Artikel aufzeigt, ist der Verzicht. Das heißt, zu erkennen, dass im Grunde nichts von Dauer ist, dass ich nicht das bin, was ich habe, und dass, im Gegenteil, wenn ich mich an etwas klammere - an Personen, an Wissen -, dies auf lange Sicht zu einer Quelle des Leidens wird. Lernen, ohne den Wunsch oder das Bedürfnis zu leben, etwas zu besitzen, in all seinen Aspekten.

„Vereinfachen, vereinfachen“, mahnt uns Henry David Thoreau in seinem Buch Walden. Noch einmal: „Weniger ist mehr“. Vor nicht allzu langer Zeit sah ich eine Sendung über Menschen, die die Anhäufung von Dingen bis zum Äußersten treiben, so dass das Leben sie erstickt. Es ging um das Diogenes-Syndrom: Menschen, die so viele Dinge anhäufen, dass ihre Wohnung unbewohnbar wird. Natürlich ist dies eine psychologische Verfassung, die mir jedoch etwas zeigt: den Schmerz, den die Anhäufung von Dingen verursacht. Und ich kann mich selbst fragen: Was sammle ich, was häufe ich an, wozu tendiere ich da? Gegenstände, ‚Freunde‘ in den sozialen Medien, Wissen, Tiere oder andere Dinge?

Schließlich erwähnt der Artikel, in der Gegenwart zu leben als eine Möglichkeit, Minimalismus im Leben anzuwenden. Wenn ich in der Gegenwart lebe, d. h. im Jetzt, lebe ich nicht mit der Angst vor dem, was ich in der Zukunft nicht haben werde, oder was ich einmal hatte und jetzt nicht mehr habe. Ich vereinfache mein Leben, denn „weniger ist mehr“. Ich erkenne, dass nur die Gegenwart existiert.

Ich schließe mit der Frage an Sie: Was bedeutet „Weniger ist mehr“ in Ihrem Leben?

29/07/2024



Soledad Traverso ist seit vielen Jahren bei Cafh und aktuell Mitglied des Leitungsteams.

„Was kann ich in meinem Leben verändern, um es zu vereinfachen?“ Die Autorin stellt sich regelmäßig diese Frage und tauscht sich mit anderen darüber aus.