

CAIT FLANDERS



weniger  
haben,  
mehr  
leben

Wie ich ein ganzes Jahr lang minimalistisch lebte  
und entdeckte, dass das Leben mehr zu bieten hat  
als alles, was man kaufen kann

CAIT FLANDERS

weniger haben,  
mehr leben



CAIT FLANDERS

weniger  
haben,  
mehr  
leben

Wie ich ein ganzes Jahr lang minimalistisch lebte  
und entdeckte, dass das Leben mehr zu bieten hat  
als alles, was man kaufen kann

mvgverlag 

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Hay House Inc. USA unter dem Titel *The Year of Less*. © 2018 by Cait Flanders. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Anna Cavelius

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, dem Original nachempfunden

Umschlagabbildung: © Kathleen Lynch

Layout: Joe Bernier

Satz: Digital Design, Eka Rost

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-976-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-288-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-289-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).



*Für meine Familie, und für Molly und Lexie.  
Ich werde euch immer vermissen.*





# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
1 Juli: Bestandsaufnahme . . . . .	23
2 August: Gewohnheiten ändern . . . . .	43
3 September: Schluss mit der Shopping-Therapie. . . . .	61
4 Oktober: Erwachsen und selbstständig werden . . . . .	79
5 November: Blackouts und wie es dazu kommen musste	97
6 Dezember: Neue Rituale einführen . . . . .	111
7 Januar: Regeln neu definieren . . . . .	125
8 Februar: Die Zukunft loslassen . . . . .	141
9 März: Licht am Ende des Tunnels. . . . .	157
10 April: Den Ausstieg planen. . . . .	175
11 Mai: An ungewöhnlichen Orten . . . . .	189
12 Juni: Einpacken und weitergehen . . . . .	201
<b>Epilog</b> . . . . .	213
<i>Anleitung zum bewussten Konsum</i> . . . . .	219
<i>Quellen</i> . . . . .	231
<i>Community</i> . . . . .	233
<i>Danksagung</i> . . . . .	235
<i>Über die Autorin</i> . . . . .	239





# Vorwort

Die eigentliche Idee zu dem Experiment entstand auf einer Wandertour, wie bei so vielen meiner Einfälle. Es war zwei Tage vor meinem 29. Geburtstag, und meine Freundinnen und ich wollten ihn mit einem Wochenende in Whistler feiern. Wir wanderten um den Cheakamus Lake im Garibaldi Provincial Park, wo sich die Türkistöne des Wassers unter den dahintreibenden Wolkenfetzen immer wieder änderten. Unsere Gesprächsthemen wechselten genauso schnell. Es ging über unsere Jobs zu Hobbys bis hin zu Freundschaften und Beziehungen.

Wendy war vor Kurzem mit ihrem langjährigen Freund zusammengezogen, und Liz stand auch kurz vor. Beide unterhielten sich darüber, was als Nächstes dranwäre: Ein Haus zu kaufen, bevor die Preise in unserer Heimatstadt Victoria, British Columbia, ins Unendliche kletterten, und ein Kind zu kriegen, noch bevor man geheiratet hätte. Nachdem ich als Chefredakteurin zwei Jahre lang für ein Finanz-Start-up gearbeitet hatte, sagte ich, was mir dazu einfiel, hatte aber das Gefühl, dass sich mein Beitrag damit erschöpft hatte. Während meine Freundinnen den nächsten Lebensabschnitt angingen, arbeitete es immer noch in mir.

»Und was steht bei dir an, Cait?«, fragte Liz. Es war eine ganz einfache Frage von einer meiner ältesten Freundinnen. Liz und ich kannten uns seit der achten Klasse. Wir

besuchten nur ein Jahr lang dieselbe Schule, aber mehr brauchten wir gar nicht. Sie wohnte in derselben Straße, und oft waren wir zwischen unseren beiden Elternhäusern unterwegs, oder man konnte eine von uns bei mir oder ihr finden. Sie hoffte wohl nach all den Jahren, dass auch ich mich jetzt endlich zur Sesshaftigkeit erklären würde. Da sie mich aber kannte, rechnete sie wohl eher mit der Mitteilung, dass ich bald für einen Job zurück nach Toronto oder in eine ganz andere Stadt ziehen würde. Ich war ständig auf dem Sprung.

Stattdessen erzählte ich von einem Gedanken, der mich schon die ganze Woche beschäftigte.

»Ich habe mir einen Selbstversuch überlegt, bei dem ich mal probieren will, eine Zeit lang nicht zu shoppen«, sagte ich. »Vielleicht sechs Monate lang oder sogar ein Jahr.«

Derlei Ankündigungen überraschten meine Freundinnen nicht sonderlich. In den vergangenen drei Jahren hatte ich in meinem Leben viele wichtige Veränderungen eingeleitet, einschließlich der, endlich schuldenfrei zu werden und es zu bleiben, meine Gesundheit in den Griff zu bekommen und das Trinken aufzuhören. Diese Veränderungen habe ich auch auf meinem Blog ([caitflanders.com](http://caitflanders.com), damals bekannt unter »Blonde on a Budget«, zu Deutsch: »Blondine mit kleinem Budget«) dokumentiert, mit dem ich im Jahr 2010 losgelegt habe. Nach Beifallsbekundungen wie »Cool!« und »Spannend!« bedrängten sie mich mit Fragen. Jetzt, da es ausgesprochen war, wollte ich dranbleiben, und es entstand ein Plan in mir. Wir sprachen darüber, wie der Versuch aussehen könnte, und auch darüber, was ich kaufen dürfte und was nicht.

Ich hatte noch lange nicht alle Antworten parat. Ich hatte niemals Antworten, wenn ich mit einem meiner Selbstversuche anfang. Genauso wenig wie damals, als es darum ging, ob ich meine 30.000 Dollar Schulden in zwei Jahren zurückzahlen oder in einem Jahr 15 Kilo abnehmen könnte, war es zu diesem Zeitpunkt vorstellbar, dass ich danach 12 Monate lang von 51 Prozent meines Einkommens leben, 31 Prozent davon sparen und von dem übrigen Geld herumreisen würde. Auch wusste ich nicht, dass ich so viel darüber auf meinem Blog schreiben würde und dass aus den Erfahrungen und Dingen, die ich lernte und nicht online teilte, schließlich dieses Buch werden würde. Das Einzige, was ich sicher wusste, war, dass ich mit meiner Finanzsituation nicht zufrieden war: Ich wollte weniger Geld ausgeben und mehr sparen. So ging die Geschichte los, wie die meisten anderen von mir auch.



Mit neun Jahren nahmen mich meine Eltern mit zur Bank, um ein Kindersparkonto zu eröffnen. Ich bekam ein Heftchen, um meine Einzahlungen und den anschließenden Kontostand zu notieren. Die knapp zehn Seiten des Büchleins wurden nur von Heftklammern zusammengehalten, aber mein Name stand vorne drauf, und es bedeutete mir viel. Zahlen in das Büchlein zu schreiben gab mir das Gefühl, groß zu sein – verantwortlich für etwas Größeres als nur meine Spielsachen. Es wohnte in meiner Schreibtischschublade zwischen meinem Hausaufgabenheft und meinem Tagebuch. Das ist meine erste Erinnerung daran, wie meine Eltern versuchten, mir die Bedeutung des Sparens näherzu-

bringen. Leider nutzte sich der Reiz des Neuen schnell ab. Ich verlor das Büchlein zusammen mit dem Interesse, meine Finanzen zu organisieren.

Als Teenager kam ich oft von der Schule nach Hause und fand Zeitungsartikel auf meinem Bett verstreut. Ausgeschnittene Berichte über Zinssätze, Rentenfonds, Immobilienmärkte und Wirtschaftsprognosen lagen für mich ausgebreitet da. Das war immer das Werk meines Dads. Jeden Morgen trank er eine Kanne Orange-Pekoe-Tee am Küchentisch und las die Zeitung durch. Wenn ich nicht neben ihm saß, sodass er eine Seite direkt vor mich hinlegen konnte, schnitt er den Artikel aus und legte ihn mir aufs Bett. »Hast du schon den Bericht gelesen?«, fragte er, kaum, dass ich nach der Schule das Haus betreten hatte. »Mach ich später«, gab ich immer zurück.

»Später« kam nicht oft vor, wie mein Dad wusste. Er veranstaltete dann beim Abendessen eine Fragestunde über die Zeitungsbeiträge. Oft artete sie in einen Monolog aus, bei dem er ein einfaches Beispiel sehr ausführlich besprach. Hier stieg ich im Allgemeinen aus. »Diese Dinge sind wichtig, Caitlin!«, sagte er, wenn ich meine Augen verdrehte. Ich wusste, dass er Wirtschaftsdinge meinte, wenn er mich mit vollem Namen ansprach. Niemand nannte mich jemals Caitlin, außer es war ernst oder ich bekam Ärger. Trotzdem starrte ich auf die Bäume des Emily-Carr-Gemäldes an der Wand hinter ihm, nickte und wiederholte ein paar Dinge, die er gesagt hatte. Aber ich begann immer mit zwei Wörtern, die alle Eltern provozieren: »Ich weiß.« Damals wusste ich alles.

So langweilig das Thema mir damals auch erschien, so weiß ich heute, was für ein Glück ich hatte, in einer Fami-

lie aufzuwachsen, in der man über Geld sprach. Eigentlich redeten wir über alles. Wenn dein Vater zur See fährt, gibt es keine Tabuthemen. Es ging darum, was auf der Toilette stattfindet, bis zu manchmal grausamen, aber ehrlichen Ratschlägen, was man mit Jungs im Bett nicht tun sollte. Wir gingen schonungslos ehrlich ins kleinste Detail, oder wenigstens waren meine Eltern überzeugt davon, dass wir dies taten.

So aufrichtig, wie ich in manchen Dingen meiner Familie gegenüber auch war, bewahrte ich doch auch viele Geheimnisse für mich. Als ich Teenager war, waren meine Eltern sich sicher, dass ich das Geld, das ich mit dem Babysitten meiner jüngeren Geschwister verdiente, zurücklegte. Ich erwähnte nie, dass ich das meiste davon für Alkohol und Drogen ausgab. Als ich mit dem College fertig war und auszog, hatten mir meine Eltern alle Grundregeln zum Umgang mit Geld beigebracht. Ich hatte ihnen jedoch nie erzählt, dass ich vom ersten Tag an, an dem ich meine Kreditkarte bekommen hatte, verschuldet war. Seit meinem zehnten Lebensjahr war mein Vater trockener Alkoholiker. Er wusste, dass ich mit anderen trank, aber ich sagte ihm nie, dass ich auch alleine trank oder dass fast jeder erste Schluck mit einem Filmriss endete. Meine Familie sah, dass ich mich gesund ernährte und viel wanderte. Ich erzählte jedoch nie, wie oft ich Schokolade im Auto aß oder Pizza bestellte, wenn ich allein war.

Dabei log ich nicht nur meine Familie an, sondern auch mich selbst und vor allem darüber, was das alles mit meiner körperlichen und seelischen Gesundheit anstellte. Je höher mein Kreditkartenkonto im Soll war, desto schlechter schlief

ich. Je mehr ich trank, desto mieser dachte ich über mich. Je mehr ich aß, umso mehr nahm ich zu, was noch oben draufkam (oder besser gesagt, davon abgezogen werden musste) zu dem, wie ich mich fühlte. Und je länger ich so tat, als ob all diese Dinge nicht passierten, desto schlimmer wurde es.

Nachdem ich monatelang meine Kontoauszüge ignoriert hatte, blickte ich schließlich im Mai 2011 dem Soll ins Auge und stellte fest, dass ich es auf fast 30.000 Dollar Dispokredit gebracht hatte. Obendrein hatte ich nur noch 100 Dollar auf meinem Girokonto und 100 Dollar auf meiner Kreditkarte, mit denen ich sechs Wochen lang zurechtkommen musste, bis zu meinem nächsten Gehalt. Zu der Zeit brachte ich so viel auf die Waage wie nie zuvor. 95 Kilo auf 1,70 Meter gilt eindeutig als übergewichtig. Nachdem ich im ganzen Land nach einem Job gesucht und innerhalb von nur acht Wochen all meine Ersparnisse versoffen hatte, zog ich mit 25 Jahren zurück in das Kellerzimmer bei meinen Eltern.

Allein das Gewicht der Schulden war erdrückend. Ich weinte mich wochenlang in den Schlaf, mit dem Gefühl, jede Chance auf so etwas wie eine gesicherte finanzielle Zukunft verloren zu haben. Ich fürchtete, nicht über die Enttäuschung hinwegzukommen, die ich meinen Eltern bereitet hatte, und dass ich darin versagt hatte, meinem Bruder und meiner Schwester das nötige Vorbild zu sein.

Aber manche Träne vergoss ich auch wegen anderer Dinge, von denen ich wusste, dass ich sie ändern musste. Ich hatte schon früher versucht, mit dem Trinken aufzuhören, aber ich hielt nie länger als ein paar Wochen durch. Mein Gewicht unterlag schon häufiger Schwankungen, als ich zurückdenken konnte, aber diese vielen Kilos waren für mich

ein neuer Tiefpunkt. Es stellte sich heraus, dass ich in Wirklichkeit nicht alles wusste. Ich wusste ein bisschen, aber nicht genug, als dass es mich davon abgehalten hätte, so weit zu kommen. Ich hatte meinen persönlichen Tiefpunkt erreicht und wollte nicht wissen, was ich entdecken würde, wenn ich noch weiter abrutschte. Dieses »eines Tages«, an dem ich alles ändern würde, wie ich mir immer wieder versichert hatte, war gekommen.

In den zwei Jahren darauf zahlte ich alle Schulden zurück, achtete auf meine Gesundheit, zog nach Toronto und dann nach Vancouver und hörte nach einigen weiteren missglückten Versuchen endgültig auf zu trinken. Ich schrieb über alle Veränderungen in meinem Blog, was mir mit jedem Update mehr Follower einbrachte. Dabei will ich nicht behaupten, dass mir irgendetwas davon leichtfiel oder dass ich alle Expertentipps befolgt habe. Ich habe einfach getan, was für mich gut war, und ich war dankbar dafür, Menschen zu haben, die zu mir hielten.

Nach diesen beiden Jahren hätte ich so weit sein müssen, ein viel glücklicheres und gesünderes Leben zu führen. Ich hatte schwer daran gearbeitet und bewiesen, dass ich alles schaffen konnte, was ich mir vorgenommen hatte. Stattdessen fiel ich wieder zurück in alte Verhaltensmuster.

Ich trank zwar nicht, aber ich gab fast jeden extra Penny aus, den ich hatte. Zunächst schien es ganz harmlos. Fünf extra Dollar hier oder fünf extra Dollar da. Es war normal, für ein oder zwei Dinge in ein Geschäft zu gehen und es mit fünf wieder zu verlassen. Aber die Beträge summierten sich schnell, und ich fing an, immer öfter die Ausgaben für einen Brunch zu rechtfertigen, oder wann immer ich neue Bücher



haben wollte, sie einfach zu kaufen. Schließlich fuhr ich häufiger nach Hause und machte von dort aus immer öfter Wochenendtrips mit Freunden. Das fühlte sich unleugbar gut an. Nachdem ich zwei Jahre mit extrem eng geschnalltem Gürtel gelebt hatte, fühlte es sich gut an, wieder über mehr Freiheit und Flexibilität zu verfügen – spontaner sein zu können und endlich Spaß haben zu dürfen. Nie meine Sparziele zu erreichen und meinen Lesern erklären zu müssen, woran das lag, fühlte sich jedoch nicht gut an. Als ich meine Schulden zurückzahlte, hatte ich mir angewöhnt, den geplanten Betrag am Monatsanfang und das Ergebnis am Ende mitzuteilen. In diesen zwei Jahren gab es Monate, in denen ich bis zu 55 Prozent meines Einkommens zur Rückzahlung der Schulden einsetzte. Es war vielleicht radikal, aber ich tat alles Mögliche, um mein Soll auf null zu bringen. Als dieser Tag schließlich gekommen war, fühlte ich mich freier und leichter, so, als hätte die Welt für mich viele neue Türen geöffnet. Zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich mir richtige Sparziele setzen, wie zum Beispiel, 20 Prozent meines Einkommens für meine Rente einzuzahlen.

Es war machbar. Es wäre machbar gewesen. Aber es war doch schwieriger, als ich erwartet hatte. Im ersten Jahr war ich angeblich »freier«, ich postete weiterhin meine Ergebnisse am Monatsende und freute mich, wenn ich berichten konnte, dass ich sogar 10 Prozent gespart hatte.

Die Idee mit dem Shopping-Bann, wie ich es nannte, kam mir nicht über Nacht. Dieser Samen wurde einmal im Monat, immer zum Ende hin, im Lauf eines Jahres gesät. Jedes Mal, wenn ich ein Update verfassen und begründen musste, warum ich kaum Geld sparen konnte, sagte ich mir, dass ich

es besser konnte. Ich könnte mehr sparen, das wusste ich. Ich wusste einfach nicht, wo ich mit den Veränderungen anfangen sollte. Erst als die ganze Familie Flanders bei einem unserer üblichen Gespräche über Gelddinge um den Tisch saß, hatte ich mein Aha-Erlebnis.

Nachdem wir meine Schwester Alli ins Gebet genommen hatten, weil sie Hunderte ihrer schwer verdienten Dollar für etwas ausgegeben hatte, das wir für sinnlos hielten, konterte sie mit einer speziell an mich gerichteten Antwort. »Ich spare 20 Prozent meines Gehalts, das heißt, ich kann den Rest meines Gelds ausgeben, wofür ich will.« Sie war erst 20, studierte Vollzeit an der Uni und arbeitete Teilzeit – und hatte das Geheimnis vor mir entdeckt. Spare zuerst und gebe aus, was übrig ist. Trotzdem hatte ich als große Schwester das Gefühl, tiefer graben zu müssen. »Aber du wohnst zu Hause. Brauchst du wirklich 80 Prozent deines Gehalts, oder könntest du mit weniger auskommen?«

Sobald die Worte meinen Mund verlassen hatten, merkte ich, wie scheinheilig ich klang. Es begann zu rattern.

Dieses Gespräch fand eine Woche vor meiner Wandertour in Whistler statt, und ich verbrachte die folgende Woche damit, meine Zahlen zu analysieren und mir ein paar ernste Fragen zu stellen. *Da ich nur 10 Prozent meines Einkommens spare, wohin ging der Rest meines Gelds? Warum fand ich ständig Ausreden für meine Ausgaben? Brauchte ich tatsächlich 90 Prozent meines Einkommens, oder konnte ich mit weniger auskommen?* Ähnliche Fragen hatte ich mir in den vergangenen zwölf Monaten zu jedem Monatsende gestellt und wusste noch immer keine Antworten. Obwohl mir ganz klar war, dass ich bei mir zu Hause, in meinem Beruf und in meinem

Leben eindeutig alles hatte, was ich wollte, fühlte es sich doch nie nach genug an. Ich war nie zufrieden. Ich wollte immer mehr. Aber da von allem mehr zu haben mich nicht ausfüllte, war es vielleicht an der Zeit, an mir zu arbeiten und weniger zu wollen.

Als ich vom Whistler-Wochenende zurückkam, schrieb ich meine Pläne auf. Die Regeln für den Shopping-Bann schienen denkbar einfach: Im kommenden Jahr durfte ich keine neuen Kleidungsstücke, Schuhe, Accessoires, Bücher, Zeitschriften, Elektronikgeräte oder irgendetwas für die Wohnung kaufen. Konsumgüter, Lebensmittel, Hygieneartikel und Benzin fürs Auto waren erlaubt. Ich durfte alles kaufen, was auf meiner »genehmigten Shopping-Liste« stand. Das waren ein paar Sachen, von denen absehbar war, dass ich sie in nächster Zeit brauchen würde. Ich durfte auch Dinge ersetzen, die kaputt oder abgetragen waren, wenn es unbedingt nötig war, aber nur, wenn ich das ursprüngliche Teil entsorgte. Zu bestimmten Gelegenheiten durfte ich noch zum Essen gehen. Ich durfte jedoch keinen Coffee to go mehr kaufen. Er war meine größte Sucht und etwas, für das ich nicht länger jeden Monat 100 Dollar oder mehr ausgeben wollte.

Als ich beschlossen hatte, dass ich nichts Neues mehr kaufen dürfte, entschied ich mich auch, alles Alte loszuwerden, das ich nicht mehr brauchte. Ein Blick in jede Ecke meiner Wohnung zeigte mir, dass ich mehr hatte, als ich brauchte, und nichts davon zu schätzen wusste. Ich wollte das benutzen, was ich schon besaß. Ich wollte das Gefühl haben, dass alles einen Zweck hatte, und alles, was ich in Zukunft durch die Haustür tragen würde, sollte auch einen Zweck haben. War das nicht der Fall, konnte ich es auch loswerden.

Bevor ich bei meinem Blog auf »Veröffentlichen« drückte und meine Pläne den Lesern mitteilte, fügte ich hinzu: »Ich habe bewusste Entscheidungen getroffen, um meine Schulden zurückzuzahlen, aufgehört, meine Trägheit zu entschuldigen, und Trinken von der Liste meiner Hobbys gestrichen. Ich bin jedoch noch immer nicht die bewusste Konsumentin, die ich gerne wäre.« Ich wollte keine weiteren Impulskäufe, nur um anschließend festzustellen, dass ich wieder einer Werbestrategie oder einem Sales-Banner aufgesessen war. Ich wollte aufhören, Geld für Dinge zu verschwenden, von denen ich dachte, ich würde sie brauchen, beim Nachhause-Kommen jedoch feststellte, dass ich bereits mehr als genug davon hatte. Und ich wollte mich wirklich nicht mehr verleiten lassen, Dinge zu kaufen, die ich niemals benutzen würde.

Ich wollte an einen Punkt kommen, nur zu kaufen, was ich brauchte, und nur dann, wenn ich es brauchte. Ich wollte endlich sehen, wohin mein Geld ging. Wollte mit meinem Geld so umgehen, dass es zu meinen Zielen und meinen Werten passte. Ich wollte wirklich weniger ausgeben und mehr sparen, was mir jedoch niemals gelingen würde, wenn ich weiter unüberlegte Kaufentscheidungen traf.

Mit dieser neuen Herausforderung wollte ich am nächsten Morgen beginnen: dem 7. Juli 2014 – meinem 29. Geburtstag und dem Anfang meiner 30. Reise um die Sonne. Ich würde weiter viele Updates über das, was ich in diesem Jahr des bewussten Konsums gelernt hatte, auf meinem Blog teilen. Es ging ums Ausgeben, ums Geldausgeben. Hier beginnt die Geschichte, die wie viele meiner Geschichten begonnen habt. Es gab jedoch in diesem Jahr auch viele andere Dinge,

die ich nur zögernd teilte – Ereignisse, die mir das Leben, wie ich es kannte, unter den Füßen wegzog und mich wochenlang aufs Bett warfen. Wochen, in denen ich mit dem Gedanken spielte, all die positiven Veränderungen, an denen ich gearbeitet hatte, aufzugeben. In diesem Jahr, das eigentlich einfacher hätte werden sollen, indem ich mich weniger stresste, wurde mir alles genommen, was ich liebte und was mir Halt gab, und ich war gezwungen, von vorne anzufangen und mein Leben neu zu gestalten.

All diese Geschehnisse habe ich nicht auf meinem Blog geteilt. Ich bin sicher, dass mich meine Leser unterstützt hätten, aber ich war zu fertig, um es aufzuschreiben. Jedes Mal, wenn ich es versuchte, wollte ich vor Kummer zerfließen und löschte den Entwurf. Damals konnte ich nicht darüber sprechen, aber jetzt möchte ich alles teilen – hier in diesem Buch mit dir. Auf den nächsten Seiten führe ich dich durch mein Jahr des bewussten Konsums, genau so, wie es war. Auf diesem Weg führe ich dich auch durch Ereignisse aus den Jahren und Jahrzehnten davor. Denn nur mit diesen Informationen kannst du dir ein Bild machen und wirst verstehen, warum dieses Jahr so wichtig für mich war. Es war meine Herausforderung. Es stellte mein Leben auf den Kopf. Und dann rettete es mich.



## Regeln für ein Jahr Shopping-Bann



Was ich kaufen darf:

- Lebensmittel und Küchenvorräte
- Kosmetik und Hygieneartikel (erst, wenn sie aufgebraucht sind)
- Putzmittel
- Geschenke für andere
- Sachen von der genehmigten Shopping-Liste

Was ich nicht kaufen darf:

- Coffee to go
- Kleidung, Schuhe, Accessoires
- Bücher, Zeitschriften, Notizbücher
- Dinge für die Wohnung (Kerzen, Dekoartikel, Möbel usw.)
- Elektronikgeräte

Genehmigte Shopping-Liste:

- Ein Kleid für verschiedene Hochzeiten (ein Kleid und ein paar Schuhe)
- Sweatshirt (ich besaß nur eins, und es hatte schon viele Löcher)
- Jogginghose (ich hatte nur noch eine)
- Stiefel (ich hatte keine passenden für Herbst/Winter)
- Bett (meines war schon 13 Jahre alt und musste dringend ersetzt werden)
- Ich darf alles kaufen, was ersetzt werden muss; das ursprüngliche Produkt muss weggeworfen oder verschenkt werden.

Ich muss auf meinem Blog weiter die Wahrheit erzählen.





# Juli: Bestandsaufnahme

**Alkoholabstinenz:** 18 Monate

**Gespartes Gehalt:** 20 Prozent

**Vertrauen, dass ich das Projekt zu Ende bringe:** 100 Prozent (aber ich habe noch keinen Schimmer, auf was ich mich hier eingelassen habe)

Ich war immer sehr ordentlich. Als Kind mussten meine Eltern mir nie sagen, dass ich mein Zimmer aufräumen sollte. Alles, was ich besaß, hatte seinen Platz in einer Schublade oder einer Kiste, und es war alles ordentlich verräumt. Die Klamotten in meinem Schrank waren nach Kleidungs-typ sortiert: zuerst Tops, kurzärmelige Blusen, langärmelige Blusen, dann Hosen, Röcke und Kleider hinten. Sogar die Bücher im Regal waren zuerst nach Größe, dann nach der Farbe auf den Buchrücken sortiert.



In der Grundschule sah mein Tisch genauso aus. Auf der rechten Seite war ein Stapel Hefter, sortiert nach den Farben des Regenbogens: Rot ganz oben, Pink ganz unten, Orange, Gelb, Grün, Blau und Lila dazwischen. Auf der linken Seite lag mein Federmäppchen auf meinem Wörterbuch, das auf meinem Buch mit den Mathetextaufgaben lag. In der Kunststoffablage gelang es mir, meinen Radiergummi in einer Ecke, in der anderen das Tipp-Ex und meine weiteren Schreiber und Bleistifte, in einer Linie aufgereiht, unterzubringen. Ich ordnete sogar alle 24 Farbstifte der Farbe nach in der Schachtel.

Immer wenn die Lehrer uns Zeit gaben, unseren Tisch aufzuräumen, saß ich still da und sah meinen Freunden zu, wie sie sich abmühten. Zerknüllte Notizzettel, gebrauchte Sandwichtüten, längst verloren geglaubte Büchereibücher purzelten zu Boden. Lautes Stöhnen und tiefe Seufzer hörte man von überall, als meine Klassenkameraden die letzten Teile aus dem Pult nahmen und merkten, dass sie für alles wieder einen Platz finden mussten. Ich hoffte dann immer insgeheim, dass sie mich um Hilfe bitten würden – und ich weiß, dass ich zum Übereifer neigte, wenn sie es taten.

Ich habe diesen Sauberkeitsfimmel überall dort etabliert, wo mir etwas gehörte. Die von mir verwendeten Schließfächer, die Autos, die ich gefahren habe, Apartments, die ich bewohnt habe, Kisten, die ich gepackt und eingelagert habe, und sogar Kartenetuis und Portemonnaies, die ich jeden Tag mit mir herumschleppte. Wer jemals in etwas hineingeschaut hat, das von mir war, erblickte Aufgeräumtheit – bis es das irgendwann nicht mehr war.

