

Zur Autorin

Irina Fuchs ist promovierte Literaturwissenschaftlerin und Autorin. Minimalismus ist ihre Leidenschaft. Wieviel Leichtigkeit und Unbeschwertheit ein minimalistischer Ansatz ins Familienleben bringen kann, entdeckte sie mit der Geburt ihrer Kinder. Mit ihrem dritten Baby im Arm schrieb sie das Buch *Minimalismus mit Baby*, um andere Eltern zu inspirieren, ihr Leben minimalistisch, nachhaltig und damit ressourcenschonend auszurichten. Damit genug Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben bleibt.

Minimalismus mit Baby

Unbeschwert durch das erste Jahr

Irina Fuchs



www.tredition.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

© 2022 Dr. Irina Fuchs

Buchsatz von tredition, erstellt mit dem tredition Designer

Covergestaltung und Illustrationen © Nadya Matatova

ISBN 978-3-347-65970-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

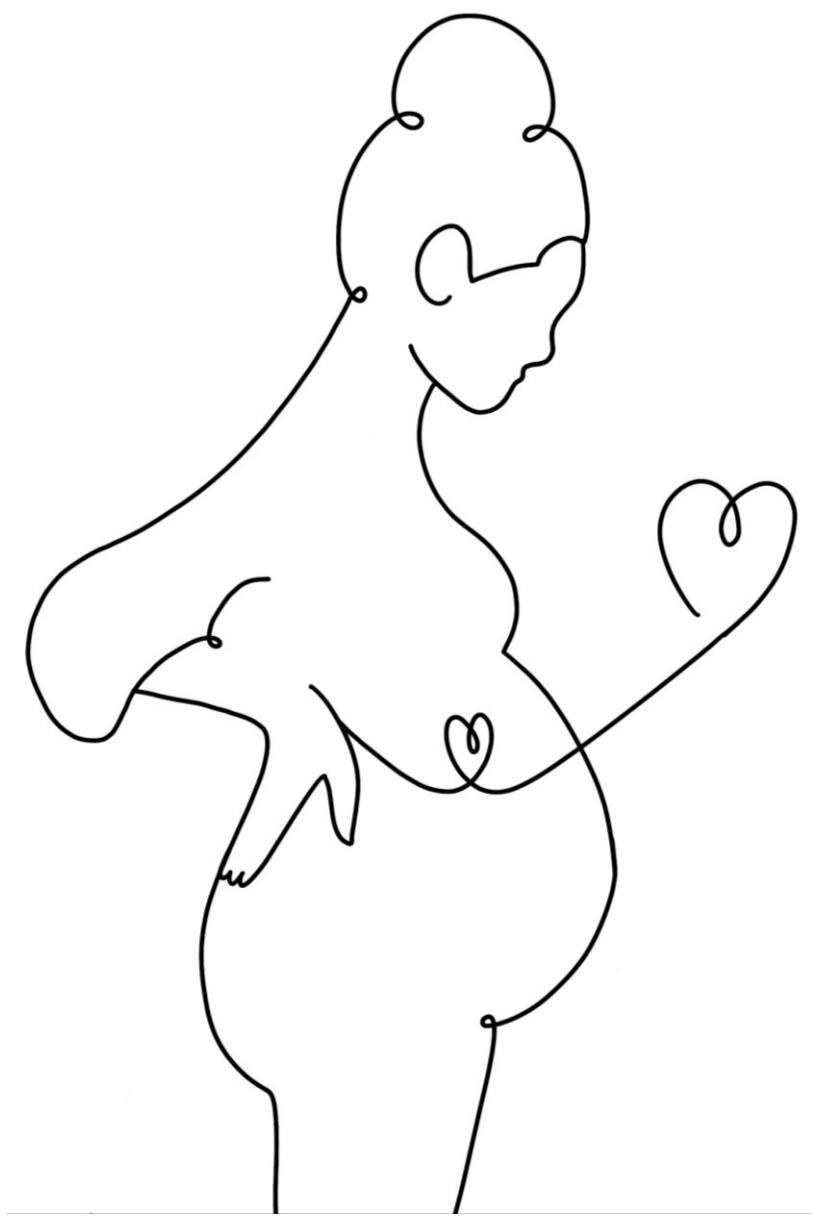
INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	8
UMSORGEN: FÜRSORGE UND FINANZIELLE VORSORGE	16
Was Minimalismus mit (Selbst-)Fürsorge und finanzieller Planung zu tun hat	18
Nach der Geburt umsorgt werden. Interview mit Mütterpflegerin Katharina	20
Für später vorsorgen. Interview mit Finanz-Expertin Leo	32
PFLEGEN	44
Zarte Babyhaut	46
Ein Minimum an Hautreinigung und Hautpflege. Interview mit Elternbegleiterin Serpil	48
Wickeln und Windelfrei. Interview mit Windelfrei-Beraterin Mia	54

NÄHREN	68
Sattes Baby	70
Vom Stillen und gestillt werden. Interview mit Stillberaterin Bärbel	72
Lecker! Von der Milchnahrung zum Familientisch. Interview mit Oecotrophologin Nyara	84
KLEIDEN	98
Basisgarderobe - was ziehe ich meinem Baby an?	100
Baby-chic. Interview mit Sustainable Stylistin Regine	104
Less is more, baby. Interview mit Minimalistin und Windelfrei-Coach Regina	114
AUSSTATTEN: KINDERZIMMER, BABYTRAGE & CO.	122
Minimalistisches Wohnen mit Baby	124
Baby braucht Raum. Braucht Baby Raum? Interview mit Green Coach und Tiny House-Besitzer Max	128



EINLEITUNG



Ein minimalistischer Anfang

Wenn ein Baby zur Welt kommt, beginnt für die ganze Familie eine neue Lebensphase. Das Leben mit Baby ist, insbesondere wenn es das erste Kind ist, eine *tabula rasa*. Alles ist anders, neu, alles passiert zum ersten Mal. Ein Neuanfang, der minimalistisch sein kann. Warum ausgerechnet minimalistisch? Weil Minimalist*innen im JETZT leben. Und das tun Eltern mit einem Neugeborenen auch.

Mit Baby kommt ein neuer Lebensabschnitt, in dem sich Vieles verändert. Da liegt es nahe, manche Werte ebenfalls neu zu definieren, beispielsweise, wie das Zusammenleben der Familie aussehen soll. Wäre es nicht spannend, jetzt einen Lebensstil auszuprobieren, der den Alltag unbeschwerter macht? Denn eine wesentliche Leitfrage für Minimalist*innen ist: Was ist wichtig und wertvoll für mich und für unser momentanes Leben? Als Eltern stellt man sich oft auch globalere Fragen: Wie wollen wir im 21. Jahrhundert leben? Welche Welt wollen wir unseren Kindern hinterlassen? Minimalismus verspricht als ein transnationaler, vielschichtiger Trend Antworten auf diese Fragen. Minimalismus kann auch als Gegentrend zu unserer Konsumgesellschaft verstanden werden. Denn Minimalist*innen eint ein Ziel: ein einfaches, unbeschwertes Leben.

Meine Minimalismus-Reise

Und wie begann meine Minimalismus-Reise? Als Single fiel es mir relativ leicht, minimalistisch zu leben, es war noch nicht einmal eine bewusste Entscheidung. Es war angenehm, meine Gedanken Ideen, Projekte und nicht Dingen widmen zu können, mein materieller Besitz blieb überschaubar. Mit der Zeit wurde aus dem Ich ein Wir: Als Paar mussten wir uns über die Bedeutung der Dinge, die wir gemeinsam besitzen wollten, einig werden. Und spätestens als wir in relativ kurzer Zeit drei Kinder bekamen, standen die Kinder und ihre Bedürfnisse für uns

als Eltern im Vordergrund. Alles andere hatte einfach nicht dieselbe Priorität. Und so gaben wir die Verantwortung für die Erstausstattung (insbesondere beim ersten Baby) größtenteils an die Familie ab.

Tja, was soll ich sagen? Die Dinge entwickelten in vielen Lebensbereichen ein Eigenleben und wurden für uns zum Ballast. Meistens kamen sie in unser Leben, ohne dass wir sie uns explizit gewünscht hätten oder auch nur brauchten. Mir persönlich fehlte – neben der Ordnung – Klarheit und damit die Leichtigkeit, die ich mir eigentlich im Leben mit Kindern wünschte. Also beschloss ich, beim dritten Baby bewusst minimalistisch vorzugehen. Ich wollte nur noch das behalten, was sich in den zwei Babyzeiten davor als praktisch und unverzichtbar erwiesen hat (Spoiler: es war recht wenig). Ein paar Dinge wurden ausgetauscht, z.B. haben wir alte Babyfläschchen aus Plastik durch welche aus Glas und Edelstahl ersetzt.

Et voilà... ich nehme dich mit auf meine minimalistische Reise mit Baby. In diesem Buch teile ich außerdem Erfahrungen und Erkenntnisse aus vielen Gesprächen mit erfahrenen Minimalist*innen und natürlich einfach Mamas und Papas, die denselben Weg gewählt haben.

Definition: Minimalismus

Minimalismus ist eine freiwillige Entscheidung zur Einfachheit (sog. „voluntary simplicity“). Dabei geht es nicht nur um bloße Reduktion. Minimalistisch zu leben heißt nicht, asketisch zu leben. Minimalismus ist also nicht mit Mangel gleichzusetzen, denn er wird kulturologisch als eine Entwicklung zum Positivem (weg vom Überfluss) gesehen. Es geht vielmehr darum, dich zu fragen, was du persönlich wirklich für ein gutes, glückliches Leben brauchst.

Eltern, die sich für eine minimalistische Lebensweise mit ihrem Baby entscheiden, liegt oft *grüner* Minimalismus bzw. *Öko-Minimalismus* nahe. Sie entscheiden sich bei notwendigen Anschaffungen für das

Baby (und sich selbst) nur noch für faire und nachhaltige Produkte. Nur Dinge zu besitzen, die einem Freude und/oder einen Mehrwert bringen, schafft Raum, Zeit und steigert die Lebensqualität. Wer wenig (und wenn, dann bewusst fair und nachhaltig produziertes) konsumiert, lebt nicht nur minimalistisch, sondern übernimmt ökologische Verantwortung. Auch der Einsatz von Zirkulationsgütern im Sinne einer Sharing-Ökonomie gehört dazu.

Minimalistisch mit einem Baby zu leben, kann Leichtigkeit bringen, die man oft in den ersten Lebensjahren des Kindes vermisst. Das bedeutet, du konzentrierst dich auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist in diesem Fall dein Baby, ansonsten aber sehr individuell. Je weniger überflüssiges „Zeug“ du für das Baby anschaffst, desto weniger musst du aufräumen. Du musst weniger Zeit aufwenden, um diese Dinge zu pflegen, zu sortieren und wegzuräumen. Umso mehr Zeit hast du für dich und dein Kind.

Minimalismus: Ausmisten hat Methode

Viele Menschen verbinden Minimalismus vor allem mit dem Ausmisten. Dieser Aspekt befasst sich mit dem materiellen Besitz bzw. dem Teil, den du persönlich als Ballast empfindest und von dem du dich befreien willst. Wenn dich das Entrümpeln, Ausmisten und Aussortieren als genereller Einstieg in den Minimalismus interessiert, stelle dir folgende Fragen: Erfüllt dich dieser Gegenstand mit Freude? Nutzt du ihn regelmäßig? Brauchst du ihn oft? Das sind die Dinge, die du unbedingt behalten solltest, alles andere könnte dein Leben unnötig belasten. Es geht also um eine bewusste Auswahl, nicht um Verzicht.

Es gibt für das Ausmisten mehrere Methoden, von denen ich nur die beiden bekanntesten anreiße. Bei tiefergehendem Interesse magst du dich vielleicht in die Vielfalt der Literatur bzw. Dokumentationen vertiefen. Die bekannteste ist die KonMari-Methode von Marie Kondo. Die Japanerin schrieb den Bestseller *The Magic Cleaning* und popularisierte ihre Methode auch in der gleichnamigen Serie auf Netflix. Dabei

geht es darum, alle Besitztümer nach vorgegebenen Kategorien zu sortieren, sie dann einzeln in die Hand zu nehmen und nachzuspüren, ob dich jeder einzelne Gegenstand glücklich macht (oder eben nicht). Die Dinge, die bleiben dürfen, bekommen einen festen Platz zugewiesen.

Eine durch Netflix, Instagram & Co. bekannte Methode stammt von den US-Amerikanern Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus. *The Minimalists* empfehlen, sich in einer 31 Tage dauernden Challenge von rund 500 Dingen zu lösen. Mit jedem Tag kommt ein Gegenstand dazu, am ersten Tag ist es ein Gegenstand, am 31. Tag sind es dann entsprechend 31 Gegenstände und danach kann wieder von vorn begonnen werden.

In diesen Ratgebern wird häufig empfohlen, sich des Ballastes einfach zu entledigen. Die Möglichkeit der Weitergabe von Gegenständen wurde bisher außer Acht gelassen. Dabei könnten diese Dinge noch von anderen genutzt werden, statt sie einfach wegzwerfen. Dann ist die Praktik des Ausmisten in einem minimalistischen Lebensstil auch wirklich nachhaltig.

Für Minimalist*innen binden Dinge, die nicht genutzt werden, zu viele Ressourcen, das empfinden sie als Verschwendug. Indem du für dich unbrauchbare Gegenstände aussortierst, setzt du diese Ressourcen wieder frei und gibst den Dingen bestenfalls die Chance auf ein zweites Leben. Doch Minimalismus ist noch viel mehr als nur Ausmisten. Es ist ein Prozess, ein Weg, der zu einer spannenden Reise werden und sich auch auf andere Lebensbereiche auswirken kann.

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Ich habe dieses Buch für all diejenigen geschrieben, die sich richtig auf ihr Baby freuen. Du hast alle Zeit der Welt verdient, um die Zeit mit deinem Baby zu genießen. Das bedeutet, dass alles andere möglichst in den Hintergrund rücken, möglichst wenig deiner Zeit beanspruchen

soll. Wie das geht? Indem du es dir möglichst leicht machst. Und dazu liefere ich dir die eigene Erfahrung aus dem Leben mit drei Kindern sowie all die wertvollen Tipps von Expert*innen und Eltern, die ebenfalls minimalistisch mit ihren Kindern leben.

Denn Minimalismus kein Verzicht, sondern deine bewusste Entscheidung für das Beste. Das Beste aus den Bereichen Fürsorge und (finanzielle) Vorsorge, passende Pflege und vollwertige Ernährung, bewusst ausgewählte Kleidung und Ausstattung für ein unbeschwertes Leben habe ich für dich in den nächsten Kapiteln zusammengestellt.



UMSORGEN:

FÜRSORGE

&

FINANZIELLE

VORSORGE

Was Minimalismus mit (Selbst-)Fürsorge und finanzieller Planung zu tun hat

Minimalist*innen wollen ihr Leben in jeder Hinsicht vereinfachen: sie reduzieren Dinge, Pläne oder Termine, um Gelassenheit in ihren Alltag zu bringen. Ein Leben im Zeichen des Minimalismus ist ein entschleunigtes und achtsames. Die Beschäftigung mit folgenden zwei Themen (auch schon vor der Geburt) kann für mehr innere Ruhe im ersten Babyjahr und auch danach sorgen: Die Selbstfürsorge und das Umsorgt-Werden im Wochenbett sowie die Planung der (Familien-)Finanzen.

Dem Zauber des Anfangs geschuldet, liegt der Fokus der Eltern auf dem Neugeborenen. Ein entspanntes Ankommen als Familie ist für die Eltern-Kind-Bindung wichtig. Genauso wichtig ist das Wochenbett für die Mama: in den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt brauchst du als Wöchnerin viel Erholung zur Regeneration und Rückbildung. Eine stressfreie sowie entspannende Umgebung ist die beste Voraussetzung dafür, dass du jetzt besonders gut auf deine Bedürfnisse und die körperlichen sowie hormonellen Veränderungen achten kannst. In dieser Zeit sollte sich dein Umfeld um den Rest, wie Haushalt & Co., kümmern.

Die Unterstützung jeder Mama im Wochenbett ist das schönste Geschenk und so wertvoll. Familie und Freunde sind in dieser Zeit vielleicht nicht immer verfügbar und genau da kommt eine Mütterpflegerin ins Spiel. Sie kann diejenige sein, die dich im Wochenbett eng begleitet und betreut. Wie diese Betreuung genau aussehen kann, berichtet Mütterpflegerin Katharina im folgenden Interview.

Auch beim Thema Finanzen ändert sich Einiges, sobald ein Kind geboren wird und mindestens ein Elternteil in Elternzeit geht. Wer sich dann für ein Leben im Zeichen des Minimalismus entscheidet, ändert vielleicht auch sein Money Mindset, also seine Einstellung zu Geld. Weniger Konsum kann nämlich bedeuten, mehr Geld am Ende des Monats

zur Verfügung zu haben. Und dieses kann nicht nur ausgegeben, sondern auch investiert werden. Minimalist*innen, die frugal oder im Sinne der FIRE-Bewegung (Financial Independent Retire Early) leben, wollen so der finanziellen Freiheit ein Stück näherkommen. Und wenn sie Eltern sind, dann wollen auch für ihr Baby (vor-)sorgen. Welche finanziellen Aspekte für die Eltern und insbesondere die Mutter (und warum) besonders wichtig sind, erzählt Finanzexpertin Leo auf den nächsten Seiten.



© Katharina Buck