

FRUGALES  
*Glück*

Marion Schwenne

# Minimalismus mit Kindern

Mit weniger Zeug und mehr Zeit  
Kindheit genießen

*Marion Schwenne*

# **Minimalismus mit Kindern**

Mit weniger Zeug und mehr Zeit  
Kindheit genießen

# Impressum

Marion Schwenne  
Hollandstraat 30  
2060 Antwerpen  
Belgien

[kontakt@frugalesglueck.de](mailto:kontakt@frugalesglueck.de)

[www.frugalesglueck.de](http://www.frugalesglueck.de)

© Copyright 2021 - Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, Marion Schwenne.

Umschlagbild: Mathilde Langevin, [unsplash.com](https://unsplash.com)

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	6
2. Wo starten? Ausmisten im Kinderzimmer.....	9
Tabula Rasa .....	9
Sortieren und zuordnen.....	10
Ausmisten: Was kann weg? .....	10
Das Kinderzimmer (wieder) einräumen .....	13
Spielzeugbibliothek.....	14
Es deinen Kindern erklären .....	14
Aussortierte Sachen loswerden.....	15
Kaufdiät .....	18
Spielen mit dem, was da ist .....	18
3. Minimalistische Garderobe für Kinder .....	19
In fünf Schritten eine Capsule Wardrobe erstellen.....	20
Kinderkleidung nachhaltig kaufen.....	23
Kritik.....	24
4. Minimalismus mit Babys .....	26
Essentiell im ersten Lebensjahr .....	27
Optional im ersten Lebensjahr .....	28
5. Spielsachen .....	32
Gute Spielsachen .....	32
Interessensphasen.....	39

Spieltypen .....	40
Für Abwechslung sorgen .....	41
Das Smartphone als Spielzeug?.....	41
Minimalismus mit Kindern: Herausforderungen .....	42
<b>6. Geschenke.....</b>	<b>45</b>
Zu weniger Anlässen schenken .....	46
Neue Traditionen schaffen.....	46
Verwandte und Freunde einbeziehen.....	47
Anders schenken.....	48
Wohin mit den Geschenken?.....	49
Ist es nicht grausam, seinen Kindern keine Geschenke zu machen? .....	50
<b>7. Wohnen .....</b>	<b>52</b>
Kinder = größere Wohnung? .....	53
Eine große Wohnung schafft Probleme.....	54
Brauchen Kinder ein eigenes Zimmer? .....	55
<b>8. Reisen und Unterwegssein .....</b>	<b>57</b>
Tipps zum minimalistischen Reisen mit Kindern .....	58
<b>9. Nachhaltigkeit und weniger Müll .....</b>	<b>61</b>
Einwegartikel ersetzen .....	61
Snacks für unterwegs .....	63
Gebraucht kaufen .....	63
Unverpackt einkaufen.....	63
Fleisch und Milchprodukte reduzieren .....	64

Pflegeprodukte .....	65
<b>10. Ernährung .....</b>	<b>67</b>
Vertrauen.....	68
Kindgerecht Vielfalt anbieten.....	68
Für dich extra kochen = ein Tabu? .....	71
<b>11. Tipps für Minimalismus mit älteren Kindern (6-12) und Teenagern (13-16) .....</b>	<b>73</b>
Begründen und erklären.....	73
Bedürfnisse erkennen .....	75
Tipps für Minimalismus mit Teenagern.....	75
<b>12. Nachwort .....</b>	<b>78</b>
Über die Autorin .....	80

# 1. Einleitung

---

**V**iele sagen: Wenn du Kinder hast, ist der Spaß des Lebens vorbei.  
Ich finde: Dann fängt er erst richtig an!

Na klar, Kinder können ziemlich anstrengend sein und kosten eine Menge Nerven.

Aber all die Sachen, die Ausgaben und der Stress, die um sie herum entstehen, sind hausgemacht und sind auf uns selber zurückzuführen, nicht auf unsere Kinder.

Minimalismus ist der Weg zu einem entspannteren Leben mit weniger Zeug und mehr Zeit.

Minimalismus hilft dabei, materielle und nicht-materielle Stressfaktoren aufzudecken und schlägt Wege und Alternativen vor, um sie zu reduzieren.

Einige der Stressfaktoren sind Verhaltensweisen wie diese:

- Wir kaufen Spielsachen, um eine Entwicklung zu *fördern*. In Wirklichkeit versuchen wir, diese zu beschleunigen.
- Wir lassen uns von Werbung oder dem Vorbild anderer beeinflussen und kaufen das, womit *man* in einem bestimmten Alter spielt.
- Wir *shoppen* nicht mehr nur für uns selber, sondern auch für unsere Kinder.
- Wir kaufen spezielle Kinder-Lebensmittel und kochen aufwendige Kindergerichte.

Das Ergebnis:

- Die Kinder haben mehr Spielsachen, als sie brauchen. Die meisten Dinge liegen nutzlos herum.

- Viele Spielsachen passen gar nicht zu unseren Kindern, weil sie nicht die Fantasie anregen oder weder ihren Interessen noch ihrem Spieltyp entsprechen.
- Der Kleiderschrank quillt über, aber die Kinder tragen immer das gleiche.
- Die Kinder essen Nudeln ohne alles und wir bleiben auf unserer Tomatensoße mit kleinpürierten Möhren sitzen.

Wie kann Minimalismus dir dabei helfen, die Kindheit deiner Sprösslinge in vollen Zügen zu genießen und entspannter Eltern zu sein?

**Minimalismus schafft Platz, physisch und psychisch:** Physisch haben deine Kinder mehr Platz zum Rennen, Toben und Spielen. Auf der psychischen Seite gibt es mehr Freiraum für Kreativität und Spielen im Flow.

**Minimalismus reduziert Arbeitsaufwand:** In einer minimalistischen Umgebung räumst du seltener auf, es fällt weniger Wäsche an, das Putzen und Kochen geht schneller und deine Kinder können sich besser beschäftigen.

**Minimalismus schenkt dir Zeit:** Mit einem minimalistischen Lebensstil kaufst du kleinere Mengen und seltener ein, verbringst weniger Zeit mit dem Suchen, Aufräumen und Reparieren von Dingen und hast mehr Zeit für dich und deine Kinder.

**Minimalismus fördert Gelassenheit und Wachstum:** Du befreist dich und deine Familie von belastenden Verpflichtungen und fokussierst dich auf das, was euch wichtig ist. Du nimmst dir ein Beispiel an deinen Kindern und genießt dein Leben im Hier und Jetzt. Du kümmerst dich gut um dich selbst und kannst dich im Gegenzug mit mehr Muße auf deine Kinder einlassen.

Dieses Buch gliedert sich in 10 Kapitel. Es geht um *klassisch* minimalistische Themen wie das Ausmisten im Kinderzimmer, das Erstellen einer minimalistischen Kindergarderobe und einen guten



Umgang mit Spielzeug. Aber auch Lebensbereiche wie Wohnen, Essen und Einkaufen, denen im Zusammenhang mit Minimalismus mit Kindern weniger Aufmerksamkeit zukommt, werden ausführlich behandelt.

### *Was ist das Besondere an diesem Buch?*

Realismus steht für mich an erster Stelle.

Denn wem nützen schöne Bilder vom Tipi im ansonsten leeren Kinderzimmer und fromme Ratschläge zur minimalistischen Kindergarderobe, wenn die Realität für die meisten Eltern ganz anders aussieht?

Ich habe mir die kritischen Einwände, die mir im Zusammenhang mit meinen Blogartikeln zum Thema Minimalismus mit Kindern begegnet sind, zu Herzen genommen und gehe daher gesondert auf Fälle ein, in denen es mit dem Minimalismus schwierig zu werden scheint.

Denn eine Capsule Wardrobe ist auch für Spuckbabys und kleckernde, draußen spielende Kleinkinder und bei langen Trockenzeiten der Wäsche in kalten Kellern umsetzbar. Für Geschenke von beratungsresistenten Freunden und Verwandten gibt es eine Lösung, und sogar mit älteren Kindern und Teenagern ist Minimalismus kein Ding der Unmöglichkeit!

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und alles Gute auf deinem Weg zu einem einfacheren und entspannteren Leben mit deinen Kindern!

## 2. Wo starten? Ausmisten im Kinderzimmer

---

**D**eine Kinder haben zu viele Sachen. Stofftiere, Autos, Bücher, Puzzle und Legos türmen sich nicht nur im Kinderzimmer, sondern verteilen sich ständig überall in der Wohnung. Das Aufräumen ist ein täglicher Kampf.

Stell dir vor...

...deine Kinder besitzen nur noch Sachen, mit denen sie gern und ausdauernd spielen.

...jedes Ding im Kinderzimmer hat einen festen Platz.

...deine Kinder räumen ihr Zimmer in wenigen Minuten selber auf.

Du bist bereit, den ersten Schritt in Richtung Minimalismus zu gehen und möchtest das Kinderzimmer ausmisten. Doch wo sollst du nur anfangen?

Keine Panik, mit meiner Schritt-für-Schritt-Anleitung bringst du schnell Ordnung ins Chaos.

Am besten, du widmest dich dem Ausmisten im Kinderzimmer, wenn deine Kinder nicht da sind. Schon kleine Kinder haben bei allem, was sie sehen, den *haben!*- bzw. *behalten!*-Reflex – keine gute Voraussetzung für ein entspanntes Aussortieren.

### **Tabula Rasa**

Suche dir einen Ort in der Wohnung aus, an dem du die Besitztümer deiner Kinder versammeln kannst.

Bringe alles, was deinen Kindern gehört, aus dem Kinderzimmer an diesen Ort. Auch in der Küche, im Flur und im Wohn- und Schlafzimmer sollten keine Spiele und Stofftiere mehr herumstehen.

## **Sortieren und zuordnen**

Bilde Stapel mit Kategorien von Spielsachen und Unterhaltungsmedien.

Das könnte so aussehen:

- Bücher
- Puzzle
- Gesellschaftsspiele
- Hörspielmedien
- Stofftiere und Puppen
- Autos
- Bausteine
- Musikinstrumente
- Zeichen- und Bastelmaterialien
- Rollen- und Imitationsspiele (Einkaufen, Kochen, Verarzten, Werken)
- Figuren (Schlumpfe, Pokémon etc.)

## **Ausmisten: Was kann weg?**

Vermutlich bist du ein wenig überwältigt von den Massen, die sich nun auf dem Wohnzimmerteppich oder im Elternschlafzimmer türmen.

Keine Panik, schon bald wird das Chaos überschaubar!

## ***Kaputt, hässlich und ungeliebt***