

Trang til udrensning: Nu skal boligen også på januar-slankekur

Politiken - 2018-01-13 af Annemette Grundtvig

Nytårets idé om at nulstille og begynde på en frisk breder sig fra krop til bolig. Bevidst fravalg af ting gør det lettere at fokusere på det, der betyder mest, mener en voksende skare af minimalister.

Uanset om vi tror på nytårsforsætter eller ej, giver årets cyklus os en gratis mulighed for refleksion og forandring. Mange af os vælger at fokusere på et bestemt område for at få en bedre, sjovere, sundere eller mere meningsfyldt hverdag.

I årtier har motion, vægttab og rygestop været populære mål. Senest er det blevet så udbredt at afstå fra alkohol i januar, at selveste Sundhedsstyrelsen er hoppet på 'hvid januar'-vognen. Opmærksomhed på kropslig renselse er siden 1970'erne vokset i takt med øget velfærd og forbrug, men trangen til at begynde på en frisk er på ingen måde et nyt fænomen.

»Det er askese. En gammel praksis, som man finder både i buddhismen og kristendommen, og som ikke uden grund også melder sig i dag«, siger filosof Anders Fogh Jensen.

En nyere version går ud på at fjerne overflødige kilo uden for egen krop. Livsstilsbloggere anbefaler »hurtige oprydningprojekter, der sparker gang i det nye år« ud fra en tro på, at man kan få overskud ved at rydde op og smide ud.

Lysten til at begynde på en frisk på den måde handler ifølge Anders Fogh Jensen om manglende tro på, at man ikke uden fysisk handling kan finde det ønskede klarsyn i en verden med forbrugsforstoppelse og informationsfedme.

»Der er så meget larm af tanker, ting, informationer og relationer i vores liv, at det får os til at længes efter simple hjem og simple omgivelser. Man får lyst til at formatere harddisken og lægge simple koder ind«, siger filosofen, der lever af at udbyde foredrag, samtaler og dannelsesrejser, og fortsætter:

»I dag er de fleste af os en form for anorektikere i den forstand, at vi prøver at få kontrol over vores indre igennem ydre begrænsninger. Men det lykkes ikke for mange af os, selv om vi har styr på kroppen«.

Fra oprydning til livsstil

Måske derfor er den materielle slankekur mere end en grille i januar for en voksende skare.

Livsstilsminimalismens idé er, at man bliver bedre til at mærke og prioritere det, som gør livet værdifuldt, når fokus fjernes fra forbrug og materielle bindinger. Tankerne spredes især via sociale medier anført af 'The Minimalists' bestående af makkerparret Joshua Fields Millburn og Ryan Nicodemus fra USA.

Vellønnede job og velpolstret materialisme var udgangspunktet for begge, da langvarig utilfredshed blev omsat til handling. I første omgang af Joshua, og effekten var så tydelig, at Ryan efter nogen tid måtte spørge sin ven: »hvorfor fanden er du så glad?«. I 2011 sagde de begge farvel til deres karrierejob og blev professionelle minimalister.

Deres Facebookside har i skrivende stund 490.025 følgere, som vender tommelfingeren op til mottoet 'Elsk mennesker, brug ting - det modsatte fungerer ikke', og via hjemmeside, bøger, podcast, sociale medier og Netflix-dokumentaren 'Minimalism' når de angiveligt ud til over 20 millioner mennesker. Målet med livsstilen er ikke at komme af med en masse ejendele, men at skabe rum for mere

passion, flere oplevelser og større tilfredshed ved at fjerne dødvægt i form af ting, man i virkeligheden er ligeglad med.

Vi savner nærvær

Herhjemme lavede Markus Wüstenberg for tre år siden en pendant i form af fællesskabet Minimalist. eller Facebookgruppen af samme navn. Han oplever en stabil interesse fra en broget skare.

»Jeg tror, grundtanken i minimalisme er så fundamental, at den appellerer til mange. Hvem vil ikke gerne fokusere på det vigtige i sit liv og skære det overflødige væk?«, spørger han retorisk og fortsætter:

»Desuden tror jeg samfundets cykliske værdier for tiden hælder mod det simple og enkle, nærvær, at være offline, sætte pris på sine nærmeste mm., som modstykke til det hurtige, digitale, flygtige og overfladiske«.

Anders Fogh Jensen er enig i, at der er en udbredt længsel efter nærhed og enkelhed, men personligt ser han ikke askese som vejen frem.

»Askese er livsfornægtelse. Den gode livspraksis er nok ikke helt så enkel, men log ud er vigtigere end check ind. Vi multiplicerer hele tiden, og det gør os til overfladedyr. Det er bemærkelsesværdigt, hvor svært det f.eks. er at sige, at man ikke har plads til flere relationer«, siger manden, der med sitet Filosoffen.dk gerne vil inspirere andre til at tænke over, hvordan vi bruger vores liv.