

MEER  
DOOR  
MINDER

maak ruimte  
om te leven

JOSHUA BECKER

# MEER DOOR MINDER

Maak ruimte  
om te leven

Joshua Becker

Vertaald door Willem Keesmaat



Opgedragen aan de volledige *Becoming Minimalist*gemeenschap. Jullie steun en bemoedigingen waren een inspiratie voor mij en jullie hebben dit mogelijk gemaakt. Ik hoop dat jullie leven anders blijft inspireren om meer te leven door minder te bezitten.

© Uitgeverij Kok – Utrecht, 2016  
Postbus 13288, 3507LG Utrecht  
[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own* bij WaterBrook Multnomah, een imprint van Crown Publishing Group, een onderdeel van Random House LLC, New York, Penguin Random House Company.  
Copyright © 2016 Joshua Becker

Vertaling Willem Keesmaat  
Omslagontwerp Patrick Staal  
Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best  
ISBN 978 90 435 2764 4  
ISBN e-book 978 90 435 2765 1  
NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-  
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of open-  
baar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mecha-  
nisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored  
in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electro-  
nic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior  
written permission of the publisher.

# Inhoud

1 Minimalist worden	7
2 Daar zijn we mooi vanaf	21
3 Minimalisme op jouw manier	32
4 De mist van het consumentisme	44
5 Het innerlijke verlangen	62
6 Rustig aan	75
7 Troubleshooting	88
8 Experimenteren met leven met minder	109
9 Onderhoudsprogramma	127
10 Het minimalistengezin	141
11 Binnendoorweg naar een zinvol leven	158
12 Doelbewust leven	174
13 Neem geen genoegen met minder	187
Noten	199
Dankwoord	206

## Minimalist worden

In 2008 waren de weersvoorspellingen voor het weekend van Memorial Day goed, wat niet altijd het geval is in dat jaargetijde in Vermont. En dus besloten mijn vrouw Kim en ik om die zaterdag boodschappen te gaan doen en ook wat klusjes af te werken die nog op ons lagen te wachten. We wilden ons op de Grote Schoonmaak van dat voorjaar werpen, te beginnen bij de garage.

De zaterdagmorgen brak aan en terwijl Kim en ons dochtertje nog sliepen, haalde ik onze zoon Salem vroeg uit bed en verraste hem met eieren met spek. Ik dacht dat hij na een flink ontbijt misschien wel genegen zou zijn om zijn vader te helpen. Nu ik erop terugkijk, weet ik niet precies waarom ik dacht dat een joch van vijf zin zou hebben in het uitmesten van een garage, maar ik had er desalniettemin goede hoop op. En na het ontbijt wierpen we ons dan ook vol goede moed op onze taak.

Onze garage, met ruimte voor twee auto's, stond vol met spullen. Op elkaar gestapelde dozen dreigden er van de planken te vallen. Er stonden fietsen in elkaar verstrengeld tegen een muur geleund. In de hoek lag een min of meer opgerolde tuinslang. Harken en schoppen en bezems hingen onder alle mogelijke hoeken aan de muren. Nog even en we zouden zijwaarts naar binnen en naar buiten moeten schuifelen als we bij onze auto's wilden komen.

'Salem,' zei ik, 'we gaan het volgende doen. De garage is in de win-

ter een puinhoop geworden, dus we halen alles eruit en zetten dat op de oprit. Daarna gaan we de hele garage schoonspuiten en wanneer hij weer droog is, zetten we alles er weer in, maar dan opgeruimd, goed?’

Het mannetje knikte en deed alsof hij alles begreep wat ik hem zojuist had verteld.

Ik wees naar een plastic ton in een hoek en vroeg Salem om die naar buiten te slepen.

Helaas zat die bewuste ton helemaal vol met het zomerspeelgoed van onze zoon. Zoals je je kunt voorstellen, had Salem totaal geen zin meer om samen met mij de garage op te ruimen toen hij eenmaal was herenigd met het speelgoed dat hij al maanden niet meer had gezien. Hij pakte zijn bal en honkbalknuppel en ging op weg naar de achtertuin.

Op weg naar buiten stond hij even stil. ‘Ga je met me spelen, pap?’ vroeg hij met een hoopvolle uitdrukking op zijn gezicht.

‘Sorry, jongen, dat gaat niet,’ zei ik tegen hem. ‘Maar we gaan spelen zodra ik klaar ben. Dat beloof ik je.’

Met een licht schuldgevoel keek ik toe hoe Salems bruine hoofd om de hoek van de garage verdween.

Terwijl de ochtend voortkroop, leidde het een tot het ander en het begon er steeds minder op te lijken dat Salem me nog in de achtertuin zou zien verschijnen. Uren later, toen Kim Salem en mij naar binnen riep voor de lunch, was ik nog steeds in de garage bezig.

Toen ik terugging om de klus af te maken, zag ik dat onze buurvrouw June in haar eigen tuin de bloemen en planten aan het besproeien was. June was een oudere vrouw met grijs haar en een vriendelijke glimlach, met wie we altijd een goede band hadden gehad. Ik zwaaide naar haar en ging verder met mijn werk.

Ik was aanbeland op het punt waarop ik alle spullen die ik ’s morgens uit de garage had gesleept moest gaan schoonmaken en organiseren. Ik moest flink doorwerken en het kostte me veel meer tijd dan ik had verwacht. Toen ik zo bezig was, dacht ik na over al die keren dat ik de afgelopen tijd een ontevreden gevoel ge-

had had terwijl ik me over onze spullen ontfermde. En dit was een van die keren! En wat het nog erger maakte, was dat Salem om de zoveel tijd uit de achtertuin tevoorschijn kwam en me vragen stelde of me zover probeerde te krijgen dat ik met hem kwam spelen. En elke keer zei ik tegen hem: 'Ik ben bijna klaar, Salem.'

Mijn buurvrouw June herkende de frustratie in mijn lichaamstaal en stem. Op een zeker moment toen we elkaar tegenkwamen, zei ze op sarcastische toon tegen me: 'Och, de geneugten van het hui-zenbezit.' Ze was ook het grootste deel van de dag bezig geweest met haar eigen huis.

Ik reageerde met: 'Tja, je weet wat ze zeggen – hoe meer spullen je bezit, hoe meer je spullen jou bezitten.'

En wat ze toen zei, zorgde voor een koerswijziging in mijn leven. 'Ja,' zei ze, 'dat is de reden waarom mijn dochter minimalist is. Ze blijft maar tegen me zeggen dat ik al die spullen niet nodig heb.'

*Al die spullen niet nodig.*

Dat zinnetje echode door mijn gedachten toen ik me omdraaide naar de vrucht van mijn arbeid: een grote stapel vuile, stoffige bezittingen. En plotseling zag ik vanuit mijn ooghoeken mijn zoontje in zijn eentje in de achtertuin spelen. Het contrast tussen de twee scènes boorde zich als een mes diep in mijn hart en ik begon voor het eerst de bron van mijn ontevredenheid te herkennen.

Die stond opgestapeld op mijn oprit.

Ik wist al dat bezit geen pseudoniem was voor geluk. Maar is iedereen zich daar niet van bewust? We beweren tenminste allemaal dat we weten dat onze spullen ons niet het ware geluk brengen. Op dat moment echter, toen ik naar de stapel spullen op mijn oprit stond te kijken, realiseerde ik me ook nog iets anders: *mijn bezittingen brengen me niet alleen geen geluk, maar leiden me ook nog eens af van de dingen die dat wel doen!*

Ik rende het huis in, op zoek naar mijn vrouw. Ze was boven de badkuip aan het schrobben. Ik probeerde op adem te komen en

zei: 'Kim, je raadt nooit wat er zojuist gebeurd is. June zei dat we al deze spullen niet nodig hebben!'

En op dat moment was er een minimalistengezin geboren.

### *Een nieuwe roeping*

Dat weekend begonnen Kim en ik te praten over wat we allemaal zouden kunnen wegdoen om ons leven te vereenvoudigen en om onze aandacht te vestigen op de dingen die er *echt* toe doen. We begonnen spullen die we niet echt nodig hadden te verkopen, weg te geven en weg te gooien. Binnen een half jaar hadden we vijftig procent van onze bezittingen weggedaan. We begonnen al snel in de gaten te krijgen wat de voordelen waren van het minimalisme en van het ontwikkelen van een filosofie voor een eenvoudiger, doelmatiger leven – iets waar iedereen van kon profiteren.

Ik was er zo enthousiast over, dat ik tegen het einde van het Memorial Dayweekend een blog in elkaar had gedraaid – die *Becoming Minimalist* heette – om de rest van de familie op de hoogte te houden van de ontwikkelingen. Het was voor mij in het begin niet meer dan een online dagboek, maar toen gebeurde er iets verbaazingwekkends: mensen die ik niet kende gingen de blog ook lezen en zij wezen hun vrienden erop. Het lezersaantal groeide – eerst met honderden per maand, toen met duizenden en tienduizenden ... en de aantallen bleven maar groeien.

Ik bleef maar denken: *wat is hier aan de hand? Wat wil dit zeggen?*

Ik was jarenlang jeugdvoorganger in diverse kerken geweest. In Vermont was ons studentenwerk het grootste van welke kerk dan ook in Vermont. Ik vond het heerlijk om leerlingen van middelbare en hogere schoolleeftijd te helpen een diepere, geestelijke betekenis voor hun leven te vinden, maar toch kreeg ik het gevoel dat deze minimalismeblog iets van een levensdoel begon te worden.

Ik kreeg e-mails met specifieke vragen over het hebben van minder bezittingen en ik kreeg ook vragen van de media en verzoeken om her en der te komen spreken. Het promoten van minimalisme werd een diepe en langdurige passie van me. Ik realiseerde me



dat er een diepere boodschap in verborgen lag, een boodschap die mensen over heel de wereld, met alle mogelijke achtergronden en religieuze overtuigingen, kon helpen om hun leven te verbeteren. *Misschien moet ik het minimalisme wel fulltime gaan promoten*, dacht ik.

Als een experimentele overgang besloot ik naar Arizona te verhuizen om daar twee jaar lang een vriend te gaan helpen een nieuwe kerk op te starten, terwijl ik daar tegelijkertijd een fundament zou gaan leggen voor een nieuwe carrière. Aan het einde van die twee jaar maakte ik de overstap: ik werd fulltime promotor van *minder bezitten*.

Vandaag de dag loopt de blog beter dan ooit, met een lezersaantal van meer dan een miljoen mensen per maand. Ik heb ook een nieuwsbrief en enkele boeken gepubliceerd. De afgelopen tijd wordt mij ook steeds vaker gevraagd om op te treden als spreker op sustainabilityconferenties, bedrijfsevents, christelijke conferenties en andere bijeenkomsten. De mogelijkheden breiden zich continu uit.

Ik heb in de jaren na mijn 'garage-ervaring' heel wat over het minimalisme geleerd. Mijn beste ontdekkingen zijn terug te vinden in *Meer door minder*. En toch blijf ik elke keer weer terugkomen op hetzelfde inzicht dat ik die dag had: we worden niet gelukkig van ons overdadige bezit. Erger nog, het houdt ons af van de dingen waar we *wel* gelukkig van worden.

Dit is een boodschap die absoluut moet doorklinken in een samenleving die drijft op de hang naar het bezit van grote hoeveelheden spullen. En ik ben ervan overtuigd dat het een boodschap is die je een nieuw leven en veel meer levensvreugde oplevert.

### *Wat jouw kasten je duidelijk maken*

Will Rogers zei ooit: 'Te veel mensen geven geld uit dat ze niet hebben verdiend, om spullen te kopen die ze niet willen hebben, om mensen te imponeren die ze niet mogen.'<sup>1</sup> Zijn analyse klopt nu zelfs nog meer dan op het moment dat hij er voor het eerst mee op de proppen kwam. En het geldt, denk ik, voor alle rijkere

landen op deze aardbol. Maar laat me mijn eigen land – de Verenigde Staten – als voorbeeld nemen.

In de VS consumeren we twee keer zoveel als vijftig jaar geleden.<sup>2</sup> In diezelfde periode zijn de afmetingen van het gemiddelde huis bijna verdriedubbeld en er staan nu zo'n driehonderdduizend spullen in.<sup>3</sup> Gemiddeld bevinden zich in onze huizen meer televisies dan mensen.<sup>4</sup> Het U.S. Department of Energy rapporteerde dat vijftientwintig procent van de mensen met een garage die plaats biedt aan twee auto's door de opgeslagen spullen geen ruimte meer heeft om er daadwerkelijk auto's in te parkeren en dat tweeëndertig procent van deze mensen maar plaats heeft voor één voertuig.<sup>5</sup> De branche die voor oplossingen zorgt waardoor we onze spullen op kunnen ruimen, heeft een omzet van acht miljard dollar per jaar en groeit elk jaar nog tien procent.<sup>6</sup> Toch huurt nog een op de elf huishoudens in de VS daarnaast ook externe opslagruimtes. Deze vorm van verhuren vormde de afgelopen vier decennia het snelst groeiende segment van de onroerendgoedbranche.<sup>7</sup>

Geen wonder dat we schulden hebben. De creditcardschuld van het gemiddelde huishouden staat op vijftienduizend dollar, terwijl de gemiddelde hypotheek op meer dan honderdvijftigduizend dollar staat.<sup>8</sup>

Ik zal nu ophouden met het je om de oren slaan met statistieken, want ik wil je niet depressief maken. En trouwens, je hebt geen statistieken en onderzoeken nodig om je duidelijk te maken dat je waarschijnlijk te veel spullen hebt. Dat moet je zelf ook opvallen wanneer je elke dag door je huis loopt. Je woonruimte wordt steeds verder opgevuld met alle mogelijke bezittingen. Je vloeroppervlak is bezaaid met van alles en nog wat. Je kasten puilen uit. Je lades stromen over. Zelfs je vriezer is niet groot genoeg om alles wat je erin wilt stoppen te kunnen bevatten. En er lijkt nooit genoeg kastruimte te zijn.

Heb ik gelijk?

Hoewel je waarschijnlijk houdt van de meeste spullen die je hebt, vermoed ik dat je hoe dan ook het gevoel hebt dat het gewoon te

veel is en ook dat je er iets aan wilt doen. Maar hoe weet je nou wat je moet houden en wat je moet wegdoen? Waar begin je als je onnodige spullen uit je leven wilt verwijderen? Wanneer weet je of je het juiste niveau hebt bereikt als het gaat om het vergaren van spullen?

Misschien heb je dit boek uitgekozen in de hoop wat ideeën te vinden voor hoe je je huis moet reorganiseren. Die krijg je, dat beloof ik je. En nog zoveel meer! Ik zal je laten zien hoe je het leven dat je wilt leiden, kunt vinden onder al je bezittingen. Het is een 'minder is meer' boodschap met de nadruk op *meer*.

Wat je ermee wint, is niet alleen een opgeruimd huis, maar ook een bevredigender, doelgerichter leven. Minimalisme is een niet-inwisselbare sleutel voor het betere leven waar je altijd al naar hebt gezocht.

Ik zal eerlijk tegen je zijn. Diep van binnen heb ik een droom voor dit boek: ik wil de wereld bekend maken met het minimalisme. In mijn land zien we gemiddeld vijfduizend advertenties per dag die ons aanmoedigen om meer te kopen.<sup>9</sup> Ik wil de stem zijn die ons aanmoedigt om juist *minder* te kopen. Want de potentiële voordelen die het heeft voor onze wereld, wanneer honderden, duizenden en zelfs miljoenen levens worden veranderd door minimalisme, zijn van onschatbare waarde.

### *De universele voordelen van minimalisme*

Er ligt in het bezitten van minder veel meer vreugde verborgen dan in het najagen van steeds meer. In een wereld die ons steeds maar weer vertelt dat we meer en meer moeten kopen, verliezen we dat vaak uit het oog. Maar denk eens na over de voordelen. Als je de minimalismeprincipes aanwendt die in *Meer door minder* staan, kun je op alle hieronder vermelde gebieden een voordeeltje verwachten:

– *Meer tijd en energie*: of we nou geld aan het verdienen zijn om ze te kunnen kopen, of dat we ze vergelijken en kopen, schoonmaken en opruimen, repareren, vervangen of verkopen – onze bezittingen vreten tijd en energie. Dus hoe minder spullen we hebben,

hoe meer tijd en energie we overhouden voor dingen die belangrijker voor ons zijn.

– *Meer geld*: het is eigenlijk vrij simpel – hoe minder spullen we kopen, hoe minder geld we eraan uitgeven. We geven er namelijk niet alleen geld aan uit wanneer we ze aanschaffen, maar ook wanneer we ervoor moeten zorgen of ze moeten onderhouden. Misschien komt je weg naar financiële vrijheid niet voort uit meer verdienen, maar uit minder bezitten.

– *Meer vrijgevigheid*: als we een minder hamsterende, minder kostbare levensstijl hebben, hebben we meer financiële ruimte om zaken te ondersteunen die we belangrijk vinden. Ons geld is niet meer waard dan de zaken waaraan we het spenderen. En er zijn in dat opzicht ontelbare mogelijkheden die veel meer waarde hebben dan materiële goederen.

– *Meer vrijheid*: overdadig bezit heeft de macht om ons lichamelijk, geestelijk en financieel tot slaaf te degraderen. Spullen zijn een last en moeilijk te transporteren. De gedachte eraan kan ons een zwaar gevoel bezorgen. Maar aan de andere kant, elke keer dat we iets overbodigs wegdoen, winnen we een beetje vrijheid terug.

– *Minder stress*: elk extra stukje bezit geeft ons meer zorgen. Probeer het jezelf even als volgt voor te stellen. Onze gedachten bestaan uit twee kamers: in een daarvan is het rommelig en vies, de andere is opgeruimd en bijna leeg. Welke van de twee geeft je een opgejaagd gevoel en in welke kom je tot rust? *Mess + excess = stress*.

– *Minder afleiding*: iedereen om ons heen vecht om onze aandacht. En al die kleine afleidingen kunnen ertoe leiden dat we geen aandacht kunnen geven aan de dingen die er voor ons werkelijk toe doen. En wie heeft er vandaag de dag tenslotte nog meer afleiding nodig?

– *Kleinere impact op het milieu*: overconsumptie versnelt de vernietiging van natuurlijke hulpbronnen. Hoe minder we consumeren, hoe minder schade we toebrengen aan het milieu. Iedereen heeft daar voordeel van, inclusief de komende generaties.

– *Kwalitatief betere bezittingen*: hoe minder geld je spendeert aan

een overdadige hoeveelheid nieuwe spullen, hoe groter de kans dat je kwalitatief hoogwaardigere spullen kunt kopen wanneer je die nodig hebt. Minimalisme hoeft niet hetzelfde te zijn als soberheid. Het is een filosofie die erkent dat het bezit van meer spullen niet beter is; het bezit van *beter*e spullen is beter.

– *Een beter voorbeeld voor onze kinderen*: wat zijn de woorden die onze kinderen het vaakst uit onze mond horen? Is dat ‘ik hou van jou’, of is dat ‘ik wil dat graag hebben’ of ‘dat is in de uitverkoop’ of ‘laten we gaan winkelen’? Het is belangrijk om onze kinderen een kader te geven dat tegenwicht biedt aan de volledig losgeslagen levensstijl die aan hen wordt geadverteerd.

– *Minder werk voor een ander*: als we niet ons best doen om onze hoeveelheid bezittingen te verminderen en we worden oud en behoeftig of we overlijden, dan zadelen we een ander (waarschijnlijk een geliefde) op met de zorg voor onze eigendommen. Door minimalistisch bezig te zijn, maken we het onze nabestaanden een stuk makkelijker.

– *Minder vergelijken*: we zijn van nature geneigd om ons leven met dat van de mensen in onze omgeving te vergelijken. Combineer dat met het feit dat we, zoals Will Rogers zei, een ingebouwd verlangen hebben om anderen te imponeren door zoveel mogelijk bezittingen te verzamelen en we stevenen af op een ramp. Doelbewust minder bezitten haalt ons automatisch uit de strijd van het vergelijken – een strijd die we hoe dan ook niet kunnen winnen.

– *Meer tevredenheid*: we hebben de neiging om te denken dat we onze tevredenheid kunnen oplossen door het voorwerp te pakken te krijgen waarvan de afwezigheid blijkbaar onze ontevredenheid in de hand werkte. Materiële bezittingen zullen echter nooit helemaal de verlangens van ons hart kunnen bevredigen. Dat is de reden waarom de ontevredenheid altijd kort na de aankoop weer terugkeert. Pas nadat we doelbewust die vicieuze cirkel van het steeds maar meer willen hebben doorbreken, kunnen we erachter proberen te komen waar de ontevredenheid in ons leven echt vandaan komt.

**Wat een fantastisch boek! Joshua Becker heeft ontdekt dat het wegdoen van spullen de shortcut is naar een zinvol leven. Dit boek inspireert én geeft je concrete handvatten om aan de slag te gaan. Op naar een simpeler leven!**

– Tineke Wuister, opruimcoach (Reflexion Coaching)

**Dit boek laat je stilstaan bij wat werkelijk van waarde is in je leven. Gecombineerd met praktische adviezen om te minderen, helpt het je de switch te maken van *hebben* naar *zijn*.**

– Janneke de Leede

Steeds meer mensen komen erachter dat meer spullen niet per se meer geluk betekent. Sterker nog: onze bezittingen staan ons in de weg als we op zoek gaan naar wat wel geluk brengt. Vanuit zijn eigen ervaringen laat Joshua Becker zien dat een minimalistische levensstijl ons talloze voordelen oplevert: meer geld, meer vrijheid, minder afleiding en minder stress. Minimalisme gaat verder dan je spullen organiseren en opruimen, maar betekent niet dat je alles wat je bezit op moet geven. Het gaat erom dat je alle ruis en rommel uit je omgeving weghaalt, waardoor je een gelukkiger, geconcentreerder en een meer voldaan mens wordt.

NUR 770

ISBN 978-90-435-2764-4



9 789043 527644 >

[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

UITGEVERIJ KOK – UTRECHT