

## I.C.63

### Problemfelder der Moral

# Gibt es nachhaltigen Konsum? – Wie viel Konsum macht glücklich?

Nach einer Idee von Kristina Maiwald



© RAABE 2024

© Richard Drury/Getty Images Plus

Wie viel Konsum ist nötig, um ein gutes Leben zu führen? Führt mehr Besitz zu mehr Zufriedenheit? Verfechter des Minimalismus sind vom Gegenteil überzeugt. Diese Einheit lädt ein, über verschiedene Lebenskonzepte nachzudenken und zu reflektieren, was glücklich macht. Die Lernenden erkennen, wie sich unser Konsum auf die Umwelt auswirkt. Weniger Konsum kann zu mehr Zufriedenheit und innerer Freiheit führen und gleichzeitig die Umwelt schonen. Diskutieren Sie mit den Lernenden, wie das gelingt.

#### KOMPETENZEN

**Klassenstufe:** 7/8

**Dauer:** 1 Unterrichtsstunde

**Kompetenzen:** verschiedene Lebensweisen diskutieren, eigene Bedürfnisse und die anderer reflektieren, die Verantwortung des Menschen für Natur und Umwelt erörtern, Möglichkeiten eines nachhaltigen Konsumierens entwickeln

**Thematische Bereiche:** Natur/Umwelt, Verantwortung, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Bedürfnisse, Zukunftsentwürfe

**Medien:** Texte, Interview, Infografik

**Methoden:** Internetrecherche, Diskussion, Plakate, Aktion planen und durchführen, Video drehen

## Auf einen Blick

### 1./2. Stunde

**Thema:** Einfach(er) Leben – Ein Trend?

**M 1** Was ist wirklich wichtig im Leben? – Eine 100-Tage-Expedition

**M 2** Wir mögen es einfach – Minimalisten berichten

**Inhalt:** Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Beispielen minimalistischer Lebensweisen auseinander und erkennen, dass dieses veränderte Bewusstsein in Hinsicht auf Konsum einen Wertewandel in der Gesellschaft widerspiegelt.

### 3. Stunde

**Thema:** Kritik am Minimalismus

**M 3** Ist ein einfaches Leben immer besser? – Kritik am Minimalismus

**Inhalt:** Macht ein Leben mit weniger Konsum automatisch zufriedener? Die Lernenden diskutieren diese Frage anhand von kritischen Thesen.

### 4. Stunde

**Thema:** Inwiefern trägt Konsum zum Klimawandel bei?

**M 4** Konsum und Klimawandel – Der CO<sub>2</sub>-Rucksack neuer Sportschuhe

**M 5** Infografik – Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland

**Inhalt:** Durch unseren Konsum tragen wir zu Treibhausgasemissionen und damit zum Klimawandel bei. Am Beispiel von neuen Sportschuhen vollziehen die Lernenden die einzelnen Schritte von der Produktion bis zur Entsorgung nach. Sie reflektieren, welche verantwortungsvolle Rolle ihnen damit als Konsumentinnen und Konsumenten zukommt.

### 5./6. Stunde

**Thema:** Wie können wir weniger und nachhaltiger konsumieren?

**M 6** Nachhaltiger konsumieren – Die R-Regeln

**M 7** Tauschen statt Kaufen – Wir organisieren eine Kleidertauschparty

**Inhalt:** Welche Alternativen gibt es zum Neukauf von Produkten? Die Lernenden recherchieren Tipps zu den R-Regeln und bereiten diese in einem Video anschaulich auf. Sie planen und organisieren eine Kleidertauschparty in der Schule.



## 7. Stunde

**Thema:** Konsumverzicht – Chancen und Grenzen

**M 8** **Ein Jahr ohne Einkaufen – Geht das?**

**Inhalt:** Anhand eines Interviews setzen sich die Lernenden mit Konsumverzicht auseinander. Sie erörtern Motive, Grenzen sowie Chancen und diskutieren abschließend über diese sogenannte „Challenge“.

## 8. Stunde

**Thema:** Was brauchen wir wirklich? – Wünsche und Bedürfnisse unterscheiden

**M 9** **Was will ich, was brauche ich? – Wünsche und Bedürfnisse**

**M 10** **Konsum und Lebenszufriedenheit – Eine Frage der Perspektive**

**Inhalt:** Was ist lebensnotwendig? Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Was kann, muss aber nicht sein? Wie hängen Lebenszufriedenheit und Konsum zusammen? Die Lernenden reflektieren ihre Bedürfnisse, sie vergleichen diese untereinander und erörtern mögliche Gründe für Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

## 9./10. Stunde

**Thema:** Wie sieht ein gutes und gerechtes Leben aus?

**M 11** **Hat „immer mehr“ eine Zukunft? – Die Grenzen des Wachstums**

**Inhalt:** Die Lernenden setzen sich kritisch mit den gesamtgesellschaftlichen Auswirkungen einer konsumorientierten Lebensweise auseinander. Sie entwickeln Visionen für ein gutes Leben und diskutieren die damit verbundenen Erwartungen an Politik, Wirtschaft, an jeden Einzelnen.

## M 1

## Was ist wirklich wichtig im Leben? – Eine 100-Tage-Wette

Paul und Toni leben beide sehr materialistisch. Sie konsumieren gern und besitzen viel. Eines Abends schließen sie mit Freunden eine Wette ab: Sie müssen all ihre Sachen für 100 Tage in einer Lagerhalle wegschließen. Sie starten diese 100 Tage ohne irgendwelche Gegenstände, komplett nackt in ihren Wohnungen. Jeden Tag bekommen sie einen Gegenstand ihrer Wahl zurück.



## Aufgaben

1. Schaut den Trailer zum Film „100 Dinge“ aus dem Jahr 2018 von Florian Daniel Fitzan: <https://raabe.click/trailer100dinge>.
2. Überlegt, ob ihr Lust hättet, so eine Wette einzugehen. Diskutiert zu zweit Vor- und Nachteile einer solchen Situation.
3. Schreibt anschließend einen kurzen Aufsatz darüber, wie eure 100 Tage verlaufen würden. Wie wäre euer Tagesablauf? Was würdet ihr gerne tun und welche Gegenstände würdet ihr mitnehmen?

Was würde ich gerne tun?

---



---



---

Welche Gegenstände würde ich dafür benötigen?

---



---



---



© Svetlana Krivenceva / Getty Images Plus

## Wir mögen es einfach – Minimalisten berichten

M 2

Der Begriff „Minimalismus“ hat seinen Ursprung in der Kunst. Wird er für einen Lebensstil verwendet, geht es meist darum, sich zu beschränken und einfacher zu leben.

### Aufgaben

1. Lies die Fallbeispiele für einen minimalistischen Lebensstil.
2. Wie hat sich das Leben der Personen verändert? Welche Ziele verfolgen sie mit ihrem Lebensstil? Markiere beides im Text mit unterschiedlichen Farben.
3. In den Beispielen werden Vorteile eines minimalistischen Lebens genannt. Kannst du dir auch mögliche Nachteile vorstellen?
4. Einfacher leben: Ist das nur etwas für ein paar Wenige oder ist es ein Lebensstil, der für alle Menschen passt? Diskutiert in der Klasse.
5. Welche Antworten findest du dazu im Textauszug aus den Forschungsberichten „Soziale Veränderungen 2030“? Markiere diese farbig.

### Minimalisten berichten



© Hinterhaus Productions/DigitalVision

**Janne:** „Seit ich ausgemist habe, fühlt sich alles einfacher an. Ich besitze jetzt nur noch vier Hosen statt zehn. Das morgendliche Problem ‚Was ziehe ich an?‘ habe ich nicht mehr. Ich möchte später auch kein Auto haben: Parkplatz suchen, Eis kratzen, ständiges Reparieren. Eine kleine Wohnung tut es auch, da ist weniger aufzuräumen.“



© Tom Werner/DigitalVision

**Sergej:** „Vorher drehte sich bei mir alles um die Arbeit. Ich hatte kaum Zeit für meine Familie und wurde immer unzufriedener. Aber wie rauskommen auf diesem Hamsterrad? Ich suchte Rat und kürzte meine Arbeitszeit. Wir haben nun weniger Geld, aber ich habe endlich Zeit für meine Kinder. Dafür verzichten wir auf teure Urlaubsreisen, haben nur noch ein Auto und essen alles auf, statt Reste wegzuschmeißen.“



© CagdasAygün/E+

**Beyza:** „Mich sorgt die Umwelt, vor allem der Klimawandel. Ich kann nicht mit gutem Gewissen in einen Flieger steigen, ständig neue Klamotten kaufen oder täglich Fleisch essen. Ich habe vieles umgestellt und brauche jetzt weniger. Wenn ich so einen Beitrag für den Klimaschutz leisten kann, bin ich zufrieden. Außerdem spare ich Geld.“

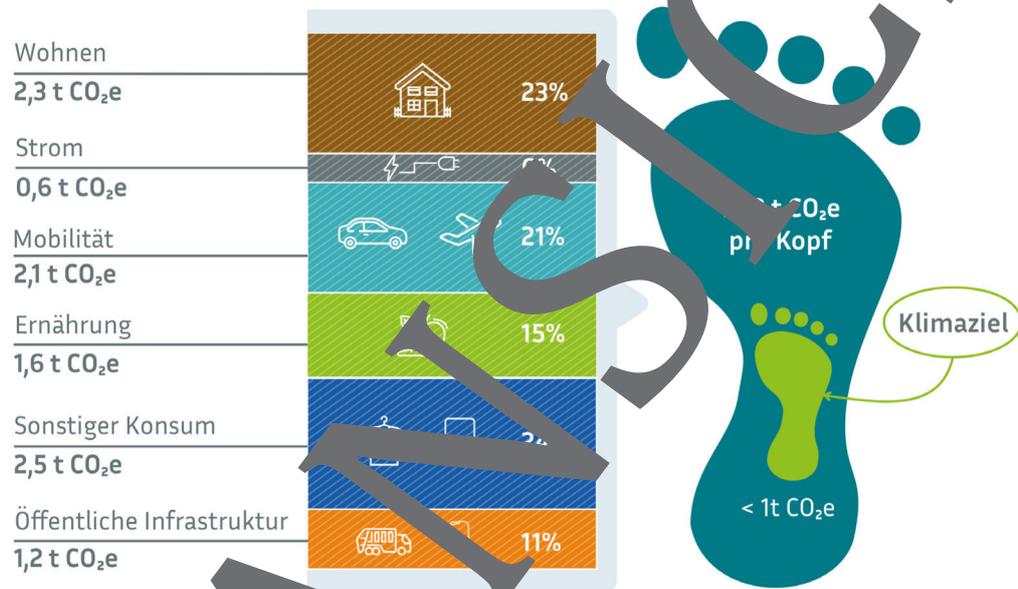
## M 5

Infografik – Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland

## Aufgaben

1. Schildere, welche Informationen du in der Infografik findest.
2. Erläutere, welche Schlüsse du daraus als Konsumentin oder Konsument ziehen kannst.

## Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



CO<sub>2</sub>e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet und in der Berechnung einbezogen.

© i o f. Dieses Werk ist unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0 International veröffentlicht. Weitergabe unter diesen Bedingungen 4.0 International ist möglich.

Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2024)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Infografik: Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (Hrsg.): „Kohlenstoffdioxid-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland“. Zu finden unter: <https://www.bmu.de/media/kohlenstoffdioxid-fussabdruck-pro-kopf-in-deutschland> [zuletzt geprüft am 30.09.2024].

## Ein Jahr ohne Einkaufen – Geht das?

M 8

Schafft man es, ein Jahr lang nichts zu konsumieren? Keine Klamotten, kein Handy, einfach nichts? Christiane Schwausch hat es ausprobiert. Im Magazin „fluter“ berichtet sie von ihren Erfahrungen.

### Aufgaben

- Lies das Interview und beantworte anschließend folgende Fragen:
  - Welche Motive hat Christiane Schwausch für ihren Konsumverzicht?
  - Wo stößt sie an Grenzen bzw. was ist schwierig?
  - Welche positiven Effekte hat der Verzicht für sie?
- Wie denkt ihr über diese Challenge? Diskutiert in der Klasse und nehmt Stellung.
- Christiane Schwausch ist mit anderen aktiv im Verein „genug.org.“. Recherchiere unter [www.genug.org](http://www.genug.org), womit sich dieser Verein beschäftigt. Berichte darüber.

### Interview mit Christiane Schwausch

**fluter.de:** Wie kamst du auf die Idee, ein Jahr lang nichts zu kaufen?

**Christiane Schwausch:** Besonders nach meiner Arbeit in der Entwicklungspolitik hatte ich das Gefühl, dass man eigentlich gar nichts mehr kaufen kann – denn in gewisser Weise klebt fast überall Blut dran. Wieso tue ich jemand anderem der Umwelt und dem Klima etwas Schlechtes, nur weil ich mir etwas „Gutes“ tun will? [...]

**fluter.de:** Für die Umsetzung hast du dir ein Spiel überlegt.

**Christiane Schwausch:** Genau, das Projekt wurde zu einem Gemeinschaftsspiel, zu einer Online-Challenge. Die Regeln sind: ein Jahr keine Konsumgüter kaufen. Jeder pro Person: zwei. Austauschen kann man sich in einer Facebook-Gruppe.

**fluter.de:** Auf welche Hürden bist du gestoßen?

**Christiane Schwausch:** Zum Beispiel bei technischen Geräten, die ich beruflich brauche und für die es irgendwann einfach keine Software-Updates mehr gibt. Auch muss ich bei meiner Arbeit öfters mal schick aussehen und da kann es schon ein Problem sein, wenn man merkt: Diese kaputten Schuhe oder Hosen gehen nicht mehr klar; du kannst das nicht noch ein halbes Jahr rauszögern oder zum zehnten Mal nähern. Es ist auch nicht immer einfach, den Freundeskreis davon zu überzeugen, dass ein Geburtstagsgruppenbesuch kein Zeug sein muss. Für viele Fälle finden sich aber schnell Alternativen.

**fluter.de:** Wofür hast du welche Joker eingesetzt?

**Christiane Schwausch:** Für einen gebrauchten Laptop, einen Secondhand-Föhn, ein Paar Secondhand-Businesschuhe und ein Buch.

**fluter.de:** Das sind aber mehr als zwei Sachen.

**Christiane Schwausch:** Ich stecke mittlerweile auch schon im sechsten Jahr Konsumstreik. Manche Regeln habe ich etwas aufgeweicht, zum Beispiel, wenn ich Reparaturmaterial wie Garn brauche.

**fluter.de:** Warum hast du nicht wie geplant nach einem Jahr aufgehört?

**Christiane Schwausch:** Wenn man sieht, dass es geht, kommt man schlecht wieder raus. Wer schon mal eine Zeit lang aus einem Rucksack gelebt hat, merkt auch, was er wirklich braucht. Viel Zeug, das bei einem zu Hause rumliegt, vergisst man auf Reisen sogar.

**fluter.de:** Apropos Garn: Hast du viel repariert?



# Was will ich, was brauche ich? – Wünsche und Bedürfnisse

M 9

Es gibt vieles, was wir meinen zu brauchen, um uns sicher oder gut zu fühlen, um gesund zu bleiben oder einfach, weil wir uns daran gewöhnt haben. Aber welche dieser Wünsche sind wirkliche Bedürfnisse und welche nicht?

### Aufgaben

1. Arbeitet zu zweit. Person A fragt Person B, welche der aufgelisteten Dinge sie als unverzichtbar empfindet. Markiert diese Bedürfnisse farbig. Es dürfen maximal fünf Bedürfnisse genannt werden. Die Liste darf aber um eigene Bedürfnisse ergänzt werden. Dann wechseln A und B.
2. Bildet Gruppen aus jeweils zwei Arbeitspaaren. Vergleicht eure Ergebnisse und arbeitet Gemeinsamkeiten und Unterschiede heraus.
3. Erstellt eine Sammlung der Top-Ten-Bedürfnisse eurer Klasse.



© Nathan Griffith/The Imagebank  
Unreleased



© Matthias Kulka/The Imagebank



© Janina Steinmetz/DigitalVision

Netflix	gute Noten	Likes	Frieden
Chillen	Musik	gute Figur	Lesen
Freunde treffen	eigenes Zimmer	gesundes Klima	Gesundheit
Duschen	Handy, Laptop, Tablet	Kino	mein Haustier
mein Zuhause	eigene Religion	Partys	Sport/Fitness
Zeit für mich	gesunde Umwelt	Kleidung	Liebesbeziehung
ein Rad	in der Natur sein	Essen	meine Familie
Follow	Computerspiele	Kultur	gute Gespräche
Freizeit	Anerkennung	gepflegte Nägel	politische Aktionen
Reisen	Geld	Harmonie	sauberes Wasser
gute Frisur	berufliche Perspektiven	Spaß	Hobbys

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

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

