

## VI.17

### Verantwortlich handeln in der Gesellschaft

# Minimalismus als christliche Grundhaltung – Warum weniger mehr ist

Nach einer Idee von Kristina Maiwald



© RAABE 2024

© Kara Gebhardt/iStock/Getty Images Plus

Die Idee des Minimalismus ist zutiefst christlich. Statt im Übermaß anzuhäufen, und sich dann um deren Erhalt und Vermehrung zu sorgen, lenkt ab von dem, was Jesus zufolge wesentlich ist. Reichtum wiegt in trügerischer Sicherheit, belastet, macht unfrei. Dass weniger Besitz zu mehr Zufriedenheit führt, davon sind auch viele heute Minimalisten überzeugt. Diese Einheit stellt unterschiedliche Lebenskonzepte vor und lädt ein, darüber nachzudenken, was uns wirklich glücklich macht und wie unser konsumorientiertes Lebensstil sich auf unsere Umwelt auswirkt.

---

#### KOMPETENZ

Klassensstufe: 7/8

Dauer: Bausteine/ca. 10 Unterrichtsstunden

Kompetenz: Unterschiedliche Lebensstile diskutieren, eigene Bedürfnisse reflektieren, die Verantwortung des Menschen für Natur und Umwelt erörtern, Möglichkeiten nachhaltigen Konsums erörtern, Aussagen Jesu deuten

Thematische Bereiche: Verantwortung, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Bedürfnisse, Zukunftsentwürfe, Verzicht aus christlicher Überzeugung

Medien: Texte, Interview, Infografik

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

---

## Auf einen Blick

### Baustein 1

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

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

**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.

### Baustein 2

**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.

### Baustein 3

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

**M 4** Konsum und Klimawandel – Der 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 Schritte von der Produktion bis zur Entsorgung nach und reflektieren, welche verantwortungsvolle Rolle ihnen damit als Konsument:innen und Konsumenten zukommt.

### Baustein

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

**M 6** Nachhaltiger konsumieren? – Beachte 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.



**Baustein 5**

**Thema:** Konsumverzicht – Chancen und Grenzen

**M 8** **Ein Jahr ohne einzukaufen – 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“.

**Baustein 6**

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

**M 9** **Hat „immer mehr“ eine Zukunft? – Die Grenzen des Wachstums**

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

**Baustein 7**

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

**M 10** **Minimalismus – Eine urchristliche Position?**

**M 11** **Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde – Jesu Minimalismus**

**Inhalt:** Die Lernenden setzen sich kritisch mit einem Sachtext und Bibelziten auseinander. Sie erörtern die These des Textes, dass Minimalismus eine urchristliche Haltung ist. Wie begründet Jesus seine Forderungen? Sind sie lebbar? Was hieße es, Jesus ernst zu nehmen und ihm nachzufolgen?

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

M 1

Paul und Toni konsumieren gern und besitzen viel. Eines Abends schließen sie mit Freunden eine Wette ab. Alles, was sie besitzen, wird für 100 Tage in einer Lagerhalle eingeschlossen. Sie starten 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 David Fitz: <https://raabe.click/trailer100dinge>.
2. Überlegt, ob ihr so eine Wette eingehen würdet. Diskutiert zu zweit Vor- und Nachteile einer solchen Situation.
3. Verfasst einen Aufsatz darüber, wie eure 100 Tage verlaufen würden. Wie sähe der Tagesablauf aus? Was würdet ihr in dieser Zeit tun? Welche Gegenstände braucht ihr?
4. Überlegt: Was braucht ihr im Leben unbedingt? Worauf könntet ihr verzichten? Erstellt eine Liste mit 20 Dingen, auf die ihr nicht verzichten könntet. Bildet Paare, tauscht euch aus. Streicht dann noch einmal 10 Dinge von der Liste. Was bleibt übrig und warum?



### Meine Liste – Auf was kann ich nicht verzichten?

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

### Was ist Luxus? – Was ist unverzichtbar?



Bilder: Handys © Xavier Lorenzo/Moment, Glas © deepblue4you/iStock/Getty Images Plus. Kleidung © Luidmilla Chernetzka/iStock/Getty Images Plus. Zahnbürste © Urbazon/E+, Freunde © Flashpop/Digital Vision. Brille © Victor Gollmer/Getty Images Plus, Matratze © Kinga Krzminska/iStock/Getty Images Plus, Spielekonsole © Simpson33/iStock/Getty Images Plus, Stift © Voyata/iStock/Getty Images, Kerze © Phanuwatt Nandee/iStock/Getty Images Plus.

## M 2

## Wir mögen es einfach – Minimalisten berichten

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



## Aufgaben

1. Lies die Fallbeispiele für einen minimalistischen Lebensstil.
2. Wie hat sich das Leben der Personen durch die Entscheidung, minimalistisch zu leben, verändert? Welche Ziele verfolgen sie mit ihrem Lebensstil? Markiere Antworten auf diese Fragen im Text mit unterschiedlichen Farben.
3. In den Beispielen ist nur von Vorteilen eines minimalistischen Lebens die Rede. Kannst du dir auch mögliche Nachteile vorstellen? Tauscht euch zu zweit aus.
4. Einfacher leben: Ist das nur etwas für ein paar Wenige oder ist es ein Lebensstil, der für alle Menschen passt? Diskutiert gemeinsam in der Klasse.
5. Welche Antworten findest du dazu im Textauszug aus dem Forschungsberichten „Gesellschaftliche Veränderungen 2030“? Markiere diese farblich.

## Minimalisten berichten



© Hinterhaus Productions/DigitalVision

**Janina:** „Seit ich aus dem Nest habe, fühlt sich alles einfacher an. Ich besitze jetzt nur noch vier Hosen statt zehn. Die Frage ‚Was ziehe ich an?‘ stelle ich mir nicht mehr. Ich vermisse nichts. Ich möchte später kein Auto haben: Parkplatz suchen, Eis kratzen, ständig Reparaturen, das nervt! Eine kleine Wohnung tut es auch, da ist weniger aufzuräumen.“



© Tom Werner/DigitalVision

**Sergej:** „Früher drehte sich bei mir alles um die Arbeit. Ich hatte kaum Zeit für Familie und Freunde. Ich wurde immer unzufriedener. Wie komme ich aus diesem Hamsterrad, habe ich mich gefragt? Ich suchte Rat und kürzte meine Arbeitszeit. Wir haben nun weniger Geld, dafür habe ich mehr Zeit für meine Kinder. Wir verzichten bewusst auf teure Urlaubsreisen, haben nur noch ein Auto und essen alles auf, anstatt 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 in meinem Leben umgestellt. Ich brauche jetzt weniger. Wenn ich so einen Beitrag für den Klimaschutz leisten kann, bin ich zufrieden. Außerdem spare ich Geld.“

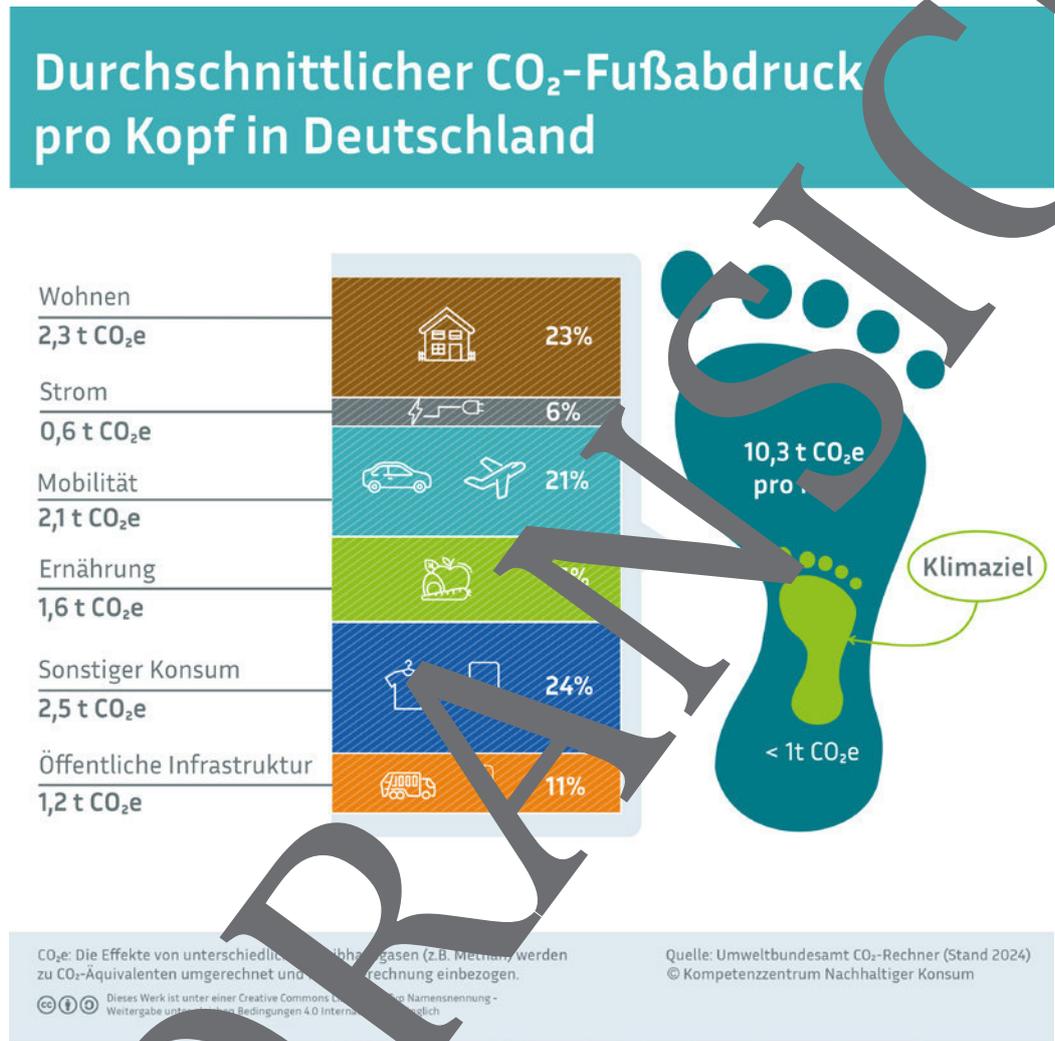
## Infografik – Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland

M 5

Alle Menschen haben einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Dieser ergibt sich aus unserem individuellen Lebensstil. Er hat aber auch viel mit dem jeweiligen Land zu tun, in dem wir leben. Denn wer in Deutschland lebt, hat immer schon einen Rucksack auf dem Rücken, ob er will oder nicht.

### Aufgaben

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



Infografik: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (Hrsg.): „Kohlenstoffdioxid-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland“. Zu finden unter: <https://www.bmu.de/media/kohlenstoffdioxid-fuss-abdruck-pro-kopf-in-deutschland> [zuletzt geprüft am 28.10.2024].

### Was ist mit dem ökologischen Rucksack gemeint? – Ein Infokasten

Der ökologische Fußabdruck ermittelt, wie viele Umweltressourcen von einem Menschen in einem Jahr verbraucht werden und stellt dies dem Bestand gegenüber, also dem, was die Erde zur Verfügung stellen kann. Der ökologische Fußabdruck kann auch für Produkte und Dienstleistungen berechnet werden. Ermittelt wird dann, wie viel Natur und Energie von der Herstellung inklusive des Prozesses der Rohstoffgewinnung, den Transport und die Verpackung bis hin zum Gebrauch und der Entsorgung verbraucht wird.

## Tauschen statt Kaufen – Wir organisieren eine Kleidertauschparty

M 7

Kleidung muss nicht immer neu gekauft werden. Wie wäre es zur Abwechslung mal mit einer Kleidertauschparty an eurer Schule?

### Kleidertauschparty in der Schule – Wie gehen wir das an?

Bei einer Kleidertauschparty bringen alle einige Kleidungsstücke mit, die sie nicht mehr tragen, die aber noch gut erhalten sind. Die Kleidungsstücke werden mit Namen versehen auf Tischen ausgelegt oder auf Kleiderstangen gehängt. Dann geht es los: Alle können in den Kleidungsstücken herumstöbern. Wer etwas mitnimmt, muss auch etwas dalassen.

### Checkliste für eine „Kleidertauschparty“

To-do	Erledigt?
– Datum und Uhrzeit festlegen	
– geeigneten Raum finden	
– Erlaubnis der Schulleitung anfragen	
– Unterstützung einer Lehrkraft anfragen	
– System überlegen (Anzahl der Kleidungsstücke, Sortierung nach Größe, Jahreszeit etc.)	
– Kleiderstangen, Bügel, Tische und eventuell Umkleekabinen organisieren	
– Werbung machen: Plakate, Flyer für ein Gang durch die Klassen, um möglichst viele Mitschülerinnen und Mitschüler zu laden	
– Aufräumen nach der Party klären: Wer hilft mit?	
– Klären, ob und, wenn ja, wer Fotos von der Aktion macht (Schul-Homepage, Schülerzeitung)	
– Sonstiges	



Tauschen heißt etwas und dafür etwas anderes zurück



© AJ\_Watt/E+

## M 8

## Ein Jahr ohne einzukaufen – Geht das?

Schafft man es, ein Jahr lang nichts zu konsumieren? Keine Klamotten, kein Handy, einfach nichts kaufen? 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: Besonders nach meiner Arbeit in der Entwicklungspolitik hatte ich das Gefühl, dass man eigentlich gar nichts mehr kaufen kann. Wenn in gewisser Weise klebt fast überall Blut drauf. Wieso tun wir jemand anderem, der Umwelt und dem Klima etwas Schlechtes, weil ich mir etwas „Gutes“ tun will? [...]
- fluter.de: Für die Umsetzung hast du dir ein Spiel überlegt.
- Christiane: Genau, das Projekt wurde zu einem Gesellschaftsspiel, zu einer Online-Challenge. Die Regeln: ein Jahr keine Konsumgüter kaufen. Joker pro Person: zwei. Austausch kann man in einer Facebook-Gruppe.
- fluter.de: Auf welche Hürden bist du gestoßen?
- Christiane: Zum Beispiel bei technischen Geräten, die ich beruflich brauche und für die 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 keine Schuhe hat. Diese kaputten Schuhe oder Hosen gehen gar nicht mehr kaputt, du kannst das nicht noch ein halbes Jahr rauszögern oder zum zehnten Mal nähen. Es ist auch nicht immer einfach, den Freundeskreis davon zu überzeugen, dass ein Geburtstagsgruppengeschenk kein Zeug sein muss. Für viele Fälle finden sich aber schnell Alternativen.
- fluter.de: Worum hast du deine Joker eingesetzt?
- Christiane: Für einen gebrauchten Laptop, einen Secondhand-Föhn, ein Paar Secondhand-Businessschuhe und ein Buch.
- fluter.de: Das sind aber mehr als zwei Sachen.
- Christiane: 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: 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.

# 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)

