

## II.C.13

Verantwortlich handeln in der Gesellschaft

# Minimalismus und Nachhaltigkeit – Weniger besitzen, bewusster konsumieren?

Kristina Maiwald



© RAABE 2024

© Boris SV/Moment

Kaufen, Besitzen, Anhäufen: Das kann nur, wer wohlhabend ist. Aber schenkt uns Konsum auch mehr Lebensqualität? Oder bedeutet der Verzicht darauf mehr Zufriedenheit und Freiheit, mehr Verantwortung für unsere Kinder und für die Umwelt? Was brauchen wir für ein gutes Leben? Wie viel Konsum ist möglich, damit weltweit menschenwürdiges Leben gewährleistet ist und unsere Lebensgrundlagen bewahrt bleiben? Die Reihe lädt dazu ein, diesen Fragen kritisch nachzugehen.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	10
<b>Dauer:</b>	8 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	verschiedene Lebensweisen diskutieren, eigene Bedürfnisse und die anderer reflektieren, die Verantwortung des Menschen für Natur und Umwelt erörtern, Möglichkeiten eines nachhaltigen Konsumierens entwickeln
<b>Thematische Bereiche:</b>	Natur/Umwelt, Verantwortung, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Bedürfnisse, Zukunftsentwürfe
<b>Medien:</b>	Texte, Interview, Infografik, Sentenzen
<b>Methoden:</b>	Internetrecherche, Diskussion, Plakate, Partnerinterviews, Aktion planen und durchführen, Video drehen

---

**Wie werden die Arbeitsergebnisse gesichert?**

Je nach Aufgabentyp wurden verschiedene Formen der Ergebnissicherung gewählt. Dazu gehören Plakate, Präsentationen, Arbeitsblätter sowie Tafelanschiebe.

**Weiterführende Medien****Bücher**

- ▶ Derwanz, Heike (Hrsg.): Minimalismus. Ein Reader. transcript Verlag. Bielefeld 2023.  
In diesem Reader beleuchten Autorinnen und Autoren aus verschiedenen wissenschaftlichen Perspektiven (z. B. Kulturanthropologie, Kunst- und Designgeschichte, Soziologie, Kulturpsychologie) die Vielschichtigkeit von Minimalismus.
- ▶ Brillaud, Jérôme: Philosophie der Einfachheit. Was wirklich zählt im Leben. Midas Verlag. Zürich 2021.  
Beobachtet und erläutert wird der aktuelle Trend, einfacher zu leben. Es geht um Motive, um Ziele und darum, dass das Einfache dennoch so schwierig zu realisieren ist. Dabei führt der Blick auch zurück zu bedeutsamen Vertretern von Einfachheit.

**Internetseiten für Lehrkräfte**

- ▶ <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/jugend-konsum-ii-kommunikationsformate-fuer>  
Aktuelle Studie, herausgegeben vom Umweltbundesamt, zum Thema „Jugendliche und Konsum“ mit Handlungsempfehlungen für die Gestaltung nachhaltigkeitsbezogener Jugendkommunikation.

**Internetseiten für Jugendliche**

- ▶ <https://klima-arena.de/co2-fussabdruckrechner/>  
Hier können junge Menschen ihren persönlichen Klima-Fußabdruck berechnen und auswerten lassen. Die Version „Du magst es kurz und knackig?“ (unten links) ist besonders für Schülerinnen und Schüler geeignet.
- ▶ <https://www.bmu.de/kids/wissen>  
Webseite des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz für Kinder und Jugendliche mit interaktiven Angeboten und Rubriken zu mehr Umweltschutz im Alltag.
- ▶ <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag>  
Hier finden sich viele Tipps für umweltfreundliches und nachhaltiges Konsumieren, unter anderem auch zu nachhaltiger Mode.

**Filme und Dokumentationen**

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=NRTdj6bfnQ>  
WDR-Doku: „Aussteiger in Deutschland: Leben ohne Strom und Wasser“. „Die Reduzierung auf das Wesentliche ist super!“ So startet die Doku über Oliver Junker-Matthes. Er lebt mit seiner fünfköpfigen Familie eine Art „Aussteigerleben“. Dauer: 29:04 Minuten.

### Podcasts

- ▶ <https://www.bpb.de/mediathek/podcasts/522738/retten-und-teilen-nicole-und-najine-engagieren-sich-fuer-suffizienten-konsum/>

Zwei junge Frauen engagieren sich für suffizienten Konsum. Die „bib der dinge“ in Bochum ist eines ihrer Projekte. Die von ihnen geschaffenen Orte sind nicht nur Orte des Teilens, sondern auch des Miteinanders. Dauer: 32:27 Minuten.

- ▶ <https://www.bpb.de/mediathek/podcasts/539193/warum-kaufe-ich-was-ich-nicht-brauche-pause-mit-berater-carl-tillessen/>

Konsumforscher Carl Tillessen erklärt in diesem Fluter-Podcast, warum Kaufen süchtig macht und wie achtsamer Konsum gelingt. Dauer: 15:35 Minuten.

- ▶ <https://www.deutschlandfunkkultur.de/anders-leben-freiheit-durch-weniger-konsum-100.html>

Ein geldfreies Leben: kein Geld annehmen, kein Geld ausgeben – ein Experiment eines 22-Jährigen und weitere interessante Berichte von Menschen, die anders leben, um sich freier zu fühlen. Dauer: 29:12 Minuten.

- ▶ <https://www.swr.de/swr2/leben-und-gesellschaft/heike-derwanz-alles-easy-der-trend-zu-neuen-einfachheit-100.html>

Die Kulturwissenschaftlerin Heike Derwanz im Interview über den Trend der neuen Einfachheit. Berichtet wird auch über ihre Forschung zum minimalistischen Umgang mit Kleidung. Dauer: 09:28 Minuten.

[Alle Links zuletzt geprüft am 06.06.2024.]

## Auf einen Blick

### 1. Stunde

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

**M 1** Die neue Lust am Wenigen – Wofür steht Minimalismus?

**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.

### 2. 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.

### 3. 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.

### 4./5. 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.



## 6. 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“.

---

## 7. Stunde

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

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

**M 10** Bedürfnisse und Wünsche – Eine Frage der Perspektive

**Inhalt:** Was ist lebensnotwendig? Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Was kann, muss aber nicht sein? Die Lernenden reflektieren ihre Bedürfnisse. Sie vergleichen diese untereinander und erläutern mögliche Gründe für Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

---

## 8. 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.

## 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 „Gesellschaftliche Veränderungen 2030“? Markiere farbige.



### Minimalisten berichten



© Hinterhaus Productions/DigitalVision

**Janne:** „Seit ich ausgemistet 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, 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 meine Familie und wurde immer unzufriedener. Aber wie rauskommen aus 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.“



© Willie B. Thomas/DigitalVision

**Luca:** „Mir fiel es oft schwer, mich zu konzentrieren und meine Schulsachen zu erledigen. Ich kam auch oft zu spät oder vergaß Termine. Dann begann ich, Ordnung in mein Leben zu bringen. Ich mistete aus und für das Wenige, das ich behielt, schaffte ich Ordnungssysteme. Jetzt habe ich einen guten Überblick und bin konzentrierter.“



© urbazon/E+

**Loise:** „Macht mein Handy ‚Pling‘, schaue ich nicht mehr sofort drauf. Ich muss auch nicht mehr auf jeder Party sein und mich mit allen unterhalten. Früher war ich ständig unterwegs. Heute stopfe ich meine Tage nicht mehr so voll und bin entspannter.“

### Neue Dimensionen des Wachstums und die Balance zwischen Nachhaltigkeit, Wohlstand und Lebensqualität

[...] Ein Wertewandel der Gesellschaft ist zu erkennen [...]. So wird Lebensqualität zunehmend nicht mehr nur an finanziellem Wohlstand und wirtschaftlichem Wachstum ausgemacht. Vielmehr treten an die Stelle finanzieller Interessen vermehrt sogenannte immaterielle Güter<sup>1</sup>. Zu nennen sind hier beispielsweise mehr Zeitsouveränität oder das Gesundheitskapital jedes Einzelnen. Des Weiteren lassen Bevölkerungsexplosion, Energie- und Wirtschaftskrise sowie die Auswirkungen des Klimawandels immer mehr Menschen zu der Überzeugung kommen, dass grenzenloses Wachstum in einer Welt begrenzter Ressourcen<sup>2</sup> nicht möglich ist [...]. Viele Bürgerinnen und Bürger streben nach einer Reduzierung ihrer Neuanschaffungen [...]. Des Weiteren stärkt sich das Bewusstsein in der Bevölkerung, dass der individuelle Konsum weitreichende globale, ökologische und soziale Folgen mit sich bringt. Produkte leihen oder teilen statt besitzen bzw. tauschen statt kaufen, Produkte selbst herstellen und reparieren werden vermehrt als nachhaltige Strategien verstanden [...].

*Text: Axel Zweck/Dirk Holtmannspötter/Matthias Braun/Michael Hirt/Simone Kimpeler/Philine Warnke: Gesellschaftliche Veränderungen 2030, hrsg. v. Innovationsbegleitung und Innovationsberatung der VDI Technologiezentrum GmbH (Hrsg.) im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung: „Gesellschaftliche Veränderungen 2030“. Zu finden unter: [https://www.bmbf.de/bmbf/sharedocs/downloads/files/vdi\\_band\\_100\\_c1.pdf?blob=publicationFile&v=2](https://www.bmbf.de/bmbf/sharedocs/downloads/files/vdi_band_100_c1.pdf?blob=publicationFile&v=2) [zuletzt geprüft am 29.03.2024].*

<sup>1</sup> Immaterielle Güter = geistige Güter wie zum Beispiel Nutzungsrechte oder Patente

<sup>2</sup> Ressourcen = hier: natürliche Ressourcen wie Wälder, Meere oder Rohstoffe wie Öl, Erdgas etc.

## Nachhaltiger konsumieren – Die R-Regeln

M 6

Je weniger Produkte neu hergestellt werden, desto weniger CO<sub>2</sub> wird ausgestoßen. Die R-Regeln helfen, möglichst wenig neu zu kaufen und damit klimafreundlicher zu konsumieren.

### Aufgaben

1. Lest euch zunächst den Text über die R-Regeln durch. Bildet dann Gruppen: Findet weitere Beispiele, wie man Konsum reduzieren kann. Tipp: Im Internet findet ihr hierfür nützliche Informationen bei Umweltverbänden. Erkundet auch, welche Möglichkeiten in eurem Wohnort angeboten werden.
2. Erstellt ein Video mit dem Smartphone, in dem ihr eure Rechercheergebnisse anschaulich präsentiert.
3. Welche Tipps möchtet ihr gern umsetzen? Tauscht euch dazu in der Klasse aus.



### Die R-Regeln: Refuse, Reuse, Reduce, Repair, Recycle

#### Refuse: Ablehnen

Vor jedem Kauf fragt euch, ob ihr den Artikel wirklich braucht. Wenn ihr euch nicht sicher seid, könnt ihr euren Wunsch erst einmal aufschreiben und vier Wochen abwarten. Kauft euch den Artikel nur, wenn ihr ihn nach dieser Zeit immer noch haben wollt. So vermeidet ihr spontane Fehlkäufe.

#### Reuse: Wiederverwenden

Nutzt Produkte, die ihr wiederverwenden könnt und die eine längere Lebensdauer haben: für den Essenstransport eine Brotdose statt Alu-Folie, zum Abschminken Schwämmchen statt Wattepad.

#### Reduce: Verringern

Vieles muss gar nicht neu gekauft werden. Wir können Dinge verleihen, ausleihen, tauschen, verschenken oder verkaufen. Das könnt ihr unter Freundinnen und Freunden sowie in der Familie ausprobieren oder auch auf Tauschbörsen.

#### Repair: Reparieren

Wenn etwas kaputtgeht, muss man es nicht gleich wegwerfen, denn vieles lässt sich reparieren. Holt euch dafür auch Hilfe von anderen, zum Beispiel im Repair-Café: Hier wurde schon mancher Toaster gerettet.

#### Recycle: Wiederverwerten

Achtet auf eine saubere Mülltrennung, damit Materialien wiederverwertet werden können. Außerdem könnt ihr bereits recycelte Dinge kaufen. Die Auswahl ist hier bereits groß, zum Beispiel Recyclingpapier.