



Der Kleiderschrank ist proppenvoll – das kann auch überfordern.



Laura Konieczny (links) bei einem „Clean Up“ in Berlin.

Alexander Eing bemüht sich um kritischen Konsum – zum Beispiel mit Ökostrom.



MINIMALISMUS:

Ist das wichtig oder kann das weg?

In der Werbung, in sozialen Medien, im Freundeskreis – permanent bekommen wir Kaufempfehlungen und werden zum Konsum angeregt. Doch wie viel braucht es wirklich, um glücklich zu sein? Viele junge Menschen meinen: Weniger ist mehr! Das sorgt auch für mehr Nachhaltigkeit.

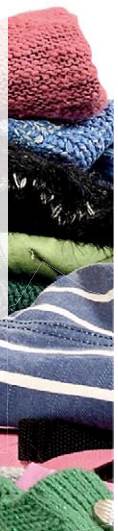
TEXT: Franziska Tillmann, FOTOS: Elias Domsch, Christopher Eing

Ein durchschnittlicher deutscher Haushalt ist vor 100 Jahren mit rund 180 Gegenständen ausgekommen. Heute sind es laut statistischem Bundesamt bereits mehr als 10 000 Dinge, die in den eigenen vier Wänden gehortet werden. Diese Zahl illustriert beeindruckend: Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Das muss nicht immer schlecht sein, doch häufig verschwimmen die Grenzen zwischen Konsum und Überfluss. Angesichts von Materialismus, Schnelllebigkeit und schlechter Umweltbilanz suchen immer mehr junge Menschen nach einem Gegenkonzept und wollen ihr Leben

nachhaltiger gestalten. Minimalismus ist ein Begriff, der in diesem Kontext dann häufig zur Sprache kommt.

„Für mich bedeutet Minimalismus, dass ich nur Dinge besitze, die wirklich wichtig sind oder die mir Freude bereiten, wenn ich sie benutze“, sagt beispielsweise Laura Konieczny aus Berlin. Das sei schlussendlich eine individuelle Sache: Während einige Personen nur noch zehn Pullis im Kleiderschrank haben, reduzieren andere Menschen, denen Kleidung sehr viel Freude bereitet, ihren Besitz eben an anderer Stelle.

Laura ist über die Jugendarbeit – vor allem auch bei den Kolping Jugendgemein-



schaftsdiensten – zu diesem Thema gekommen. „Vor allem beim Reisen ist mir klargeworden, dass unser Konsum in Deutschland einen unmittelbaren Einfluss auf andere Regionen der Welt hat – und der ist in großen Teilen gar nicht mal so gut“, erinnert sich die heute 26-Jährige. Damals habe sie sich gefragt: Wie kann ich daran etwas ändern? Dass ein Zusammenhang zwischen globaler Ungerechtigkeit, Konsum und Umweltverschmutzung besteht, war Laura ziemlich schnell klar. „Ich habe dann erst mal mit dem angefangen, was für mich am einfachsten umzusetzen war. Und zwar habe ich vor meiner eigenen Haustür gekehrt – im wahrsten Sinne des Wortes.“

Konsum bewusst reduzieren

Vor mittlerweile fast vier Jahren hat Laura damit begonnen, ihren Konsum und dadurch auch ganz automatisch den eigenen Abfall zu reduzieren. „Immer wenn ein Gegenstand kaputtgegangen ist, habe ich mich gefragt: Muss ich mir das wirklich neu anschaffen oder habe ich schon etwas, das genauso gut funktioniert?“ Immer wenn Produkte – beispielsweise die Zahnpasta – verbraucht waren, habe sie nach einer nachhaltigeren Alternative gesucht. Um ihre Erfahrungen weitergeben zu können, hat Laura schließlich einen Workshop für ein Kolping-Seminar entwickelt. Mit der Idee konnte sie sich unter dem Namen „Zero Waste Your Life“ mittlerweile sogar selbstständig machen: „Ich möchte nicht nur selbst nachhaltig leben, sondern auch andere zu bewusstem Konsum und einem achtsamen Leben inspirieren.“

Überhaupt scheint „Ausmisten“ voll im Trend zu sein. Auf Netflix rät die Japanerin Marie Kondo ihren Zuschauern beispielsweise dazu, den Inhalt des gesamten Kleiderschranks auf dem Boden



Nachhaltigkeit ist auch im Studium ein Thema
Das Interesse an einem nachhaltigen Leben hat sich bei Alexander Eing während des Studiums im Bereich Biochemie verfestigt. Spannend findet er vor allem das Thema Biodiversität: „Wir Menschen können es mit Deichen und Dämmen vielleicht ertragen, wenn das Klima 1,5 Grad wärmer wird. Für die meisten Tierarten ist das aber nicht der Fall. Die Veränderungen im Ökosystem haben dann auch schnell wieder Auswirkungen auf uns Menschen.“

FAST FASHION – SCHON MAL WAS VOM „CAPSULE WARDROBE“ GEHÖRT?

Ihr kennt die Situation: Man steht vor dem prall gefüllten Kleiderschrank und findet doch nichts zum Anziehen. Genau an dieser Stelle lässt sich das Phänomen „Fast Fashion“ gut erklären. Ein durchschnittlicher Verbraucher in Deutschland kauft laut einer McKinsey-Studie aktuell mehr als doppelt so viel Kleidung wie vor 15 Jahren. Allerdings wird jedes Kleidungsstück nur noch etwa halb so lang getragen. Das führt dazu, dass so mancher den Überblick über die eigene Garderobe verliert – und die Idee von nachhaltigem Modekonsum aufkommt.

Menschen, die sich mit Minimalismus beschäftigen, sprechen dabei oft vom modularen Kleiderschrank – auch „Capsule Wardrobe“ genannt. Bereits in den 70er Jahren entstand die Idee, mit einer reduzierten Anzahl ausgewählter Klamotten zu leben. Diese sollen einen besonderen Wohlfühlfaktor haben und sich leicht kombinieren lassen. Indem Ihr darauf achtet, vor allem zeitlose Kleidungsstücke auszuwählen, geht Ihr auch automatisch bewusster einkaufen.

auszubreiten. So sollen sie sich von unnötigem Ballast befreien. Bleiben darf am Ende nur das, was wirklich wichtig ist. „Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen“, so lautet ihr bekannter Leitsatz. Angesichts der neuen Popularität des Themas findet Laura es jedoch sehr wichtig zu hinterfragen, aus welchen Gründen man einen reduzierten Lebensstil sucht: „Minimalismus bedeutet nämlich nicht, eine weiße und ultra-stylische Wohnung zu haben. Es geht definitiv nicht darum, besonders Instagram-tauglich zu sein!“

Vielmehr habe sie das Gefühl, dass Konsum für viele Menschen eine Art

Ersatzbefriedigung geworden ist. Nach dem Motto: Wenn ich einen schlechten Tag hatte, kaufe ich mir zur Belohnung eine neue Handtasche. „Immer wenn ich etwas kaufen möchte, frage ich mich deshalb, ob in Wirklichkeit nicht ein ganz anderes Bedürfnis dahintersteckt“, erklärt Laura. Das trage definitiv zu einem kritischen Konsumverhalten bei.

Als echten Konsumkritiker würde sich Alexander Eing aus dem Diözesanverband (DV) Münster nicht bezeichnen: „Ich versuche es immer mehr zu sein, bin da aber leider noch nicht soweit.“ Trotzdem ist es dem 21-jährigen Biochemiestudenten wichtig, auf ein bewusstes Einkaufsverhalten zu achten. Als Paradebeispiel für den gedankenlosen Konsum, den er selbst gerne vermeiden möchte, nennt Alexander die Modekette Primark mit ihren Billigpreisen: „Da zeigt sich ein wirklich schrecklicher Überfluss. Denn gerade beim Thema Kleidung leidet nicht nur das Klima, sondern es gehen auch Anbauflächen für Nahrungsmittel und sehr viel Wasser verloren, es werden Arbeitskräfte ausgebeutet und es gelangen Chemikalien in die Gewässer.“

In Bezug auf Mode sei er selbst zwar kein Musterkonsument – schließlich ►

„Eines Tages fällt dir auf, dass du 99 Prozent nicht brauchst, (...) denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.“

Auch die Band Silbermond hat sich in einem ihrer Songtexte mit Konsum beschäftigt.

► trage er teilweise noch dieselben Pullis wie in der neunten Klasse. Für ihn persönlich seien dafür aber andere Dinge interessanter. Mobilität und Strom zum Beispiel: „Das sind beides Bereiche, in denen man ganz einfach etwas ändern kann.“ So musste sich Alexander nach Ökostrom als Alternative

seinem Auszug zum ersten Mal selbst um einen Stromanbieter kümmern. „Da habe ich mich schon gefragt, ob ich mir als Student Ökostrom leisten kann“, erinnert er sich. Schlussendlich habe er überrascht festgestellt, dass Strom aus erneuerbaren Energien nicht unbedingt teurer ist als konventioneller Strom. „Deshalb glaube ich, dass Information der erste Schritt zu einem nachhaltigeren Leben ist“, sagt er. Natürlich könne nicht jeder Jugendliche einen eigenen Stromvertrag abschließen. Das Gespräch mit den Eltern lohne sich aber allemal.

Auch wenn man die Wahl zwischen Auto und Fahrrad hat, macht es laut Alexander schon einen riesigen Unterschied, sich für das Fahrrad zu entscheiden. So können bereits die kleinen Dinge des Alltags zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz beitragen. „Trotzdem darf der kleine Beitrag auch nicht allzu klein sein“, mahnt Alexander. „Denn sämtliche Studien zeigen, dass wir unser Leben radikal ändern müssen, wenn wir den Klimawandel noch aufhalten möchten.“



Auch übermäßiger Fleischkonsum und der Langstreckenflug in den Urlaub seien da wichtige Stellschrauben.

Bei der Kolpingjugend im DV Münster hat man es sich zur Aufgabe gemacht, über genau diese Stellschrauben des Alltags zu sprechen. Auf der letzten Diözesankonferenz des Jahres 2018 haben die Jugendlichen und jungen Erwachsenen beschlossen, sich im Rahmen des DV-Schwerpunktthemas „zusammen-groß“ auch mit kritischem Konsum und Nach-

Minimalismus ist mehr als ein Lebensstil
Für Laura Konieczny ist kritischer Konsum vor allem eine gesellschaftliche Notwendigkeit. Deshalb lebt sie Minimalismus nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern auch auf der Straße vor.

Über ihr Instagram-Profil weist Laura andere auf kritischen Konsum hin und gibt praktische Tipps.

SHARING ECONOMY – KAUFST DU NOCH ODER TEILST DU SCHON?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gegen Verschwendung und Wegwerfmentalität einzusetzen. Eine Frage, die wir uns stellen können, lautet wie folgt: Wieso besitze ich diesen Gegenstand, wenn ich ihn gar nicht häufig benutze? Denken wir an das Thema Umzug: Kurz bevor es ans Möbelaufbauen geht, suchen wir noch hektisch nach dem Werkzeugkasten, der schon lange nicht mehr das Tageslicht erblickt hat. Eine gute Alternative könnte es **und schont die Umwelt**. Auch öffentliche Bücherschränke und Kleider-tauschpartys sind tolle Beispiele für diesen Trend.

MIKROPLASTIK – WO STECKT ES ÜBERALL DRIN?

Forscher der „International Union for Conservation of Nature“ haben berechnet, dass über 70 Prozent des weltweiten Mikroplastik-Aufkommens in privaten Haushalten entsteht. Wusstet ihr zum Beispiel, dass **mehr als ein Drittel des Mikroplastiks aus synthetischen Textilien** stammt? Wenn wir unsere Pullis aus Polyester in die Waschmaschine stecken, geraten bei jedem Waschgang winzige Partikel der Textilfasern ins Abwasser. Diese kleinsten Teilchen können von den Kläranlagen nicht gefiltert werden und gelangen so in unser Grundwasser – und irgendwann auch ins Meer. Eine große Quelle von Mikroplastik ist laut Fraunhofer Institut auch der Abrieb von Autoreifen – selbst Schuhsohlen lassen Plastikpartikel auf dem Boden zurück. Ihr seht: Jeder Einzelne kann dazu beitragen, die Menge an Mikroplastik in unserer Umwelt zu reduzieren.

„Mobilität und Strom sind wichtige Themenbereiche.“

Hier kann man laut Alexander Eing ganz leicht etwas ändern.

haltigkeit auseinanderzusetzen. „Dass wir uns zeitnah mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigen, ging definitiv auf die Initiative der Delegierten zurück. Man hat gemerkt, dass es vor allem für junge Menschen eine Herzensangelegenheit ist“, erinnert sich Britta Spahlholz, Leiterin des Jugendreferats im DV Münster. Für April hat die Kolpingjugend einen Workshop-Tag geplant – Ideen zur Gestaltung gibt es reichlich. „Auf der Agenda stehen auch Nachhaltigkeit für den kleinen Geldbeutel, bewusstes Einkaufen, Life-hacks und ein Überblick über Siegel und Zertifikate, mit denen man im Supermarkt konfrontiert wird“, so Alexander.

Dabei will die Kolpingjugend selbst mit gutem Beispiel vorangehen. „In der Diskussion ist auch die Frage aufgekommen, wie das Kolpingwerk vor Ort eigentlich seinen Strom bezieht“, erzählt Alexander. Um ein Vorbild für die eigenen Mitglieder zu sein und ein greifbares Beispiel für mehr Nachhaltigkeit zu liefern, wird hierüber in den kommenden Wochen und Monaten noch berichtet und diskutiert werden. ■