

Forscher sagen, dass technologische Lösungen nicht reichen, um den Klimawandel zu bekämpfen: Wir müssen weniger Ressourcen verbrauchen. Sie meinen auch, dass wir durch weniger Konsum unsere Lebensqualität steigern, weil wir mehr Zeit für wirklich Erfüllendes hätten.

100 Gegenstände?



Tauche ein in Mimis Welt.
globalhappiness.ch/mimi



Die Berlinerin Mimi ist Minimalistin und glücklicher, seit sie ohne überflüssigen Ballast lebt. Minimalisten reduzieren bewusst ihren Besitz. Sie schaffen sich so mehr Zeit für das Wichtige im Leben. Statt Statussymbole und Luxusgüter pflegen sie Freundschaften, Zeit mit der Familie, Hobbys und manchmal Spiritualität. Radikale Minimalistinnen besitzen nicht mehr als 100 Gegenstände.



Auf das Minimum reduziert: Mimis Schlafzimmer



Wie viel genügt mir?

In ihrer Doktorarbeit hat die Psychologin Annette Jenny 420 Menschen in der Schweiz gefragt, auf welche umweltschädlichen Verhaltensweisen sie verzichten können, ohne das Gefühl zu haben, dass es ihnen dabei schlechter gehe. Das Resultat nennt sie «das subjektiv genügende Mass».

Viele denken also, dass sie verzichten können, ohne sich dabei eingeschränkt zu fühlen. Sie können sich auch vorstellen, mehr zu reparieren oder auszuleihen, ohne dass sich dies negativ auf ihre Zufriedenheit auswirken würde.

Hier drei Beispiele aus der Umfrage:

KLEIDER

	Kleider kaufen Stück pro Jahr
Was tue ich?	16
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	8

In der Schweiz fliegt jede Person im Schnitt 4 ½ Mal oder 27'000 Kilometer in drei Jahren.
Empfehlung Neustart Schweiz: nicht fliegen

MOBILITÄT

	Auto oder Motorrad fahren Std. pro Woche	Auto verleihen Male pro Jahr	Auto ausleihen Male pro Jahr	Flüge Male pro 3 Jahre
Was tue ich?	3	2	2	4
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	2	5	7	2

ERNÄHRUNG

	Milchprodukte konsumieren Male pro Woche	Eier essen Male pro Woche	Fleisch oder Fisch essen Male pro Woche
Was tue ich?	7	2	5
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	5	1	2

In der Schweiz werden pro Person und Woche im Schnitt

- knapp 1 kg Fleisch und 150 g Fisch gegessen. Empfehlung Neustart Schweiz: 300 g
- im Schnitt 4,6 kg Milchprodukte konsumiert. Empfehlung Neustart Schweiz: 400 g



**Worauf kannst du verzichten?
Was kannst du reduzieren?**

Ich lebe seit 20 Jahren vegetarisch.

Anfangs wegen der Missstände in der Tierhaltung, heute kommt die globale Ökologie dazu. Zuerst war es schwierig, da ich Fleisch mochte. Gewonnen habe ich das gute Gefühl, meinen Werten entsprechend zu leben. Bei meiner Tochter mache ich Kompromisse: Sie mag Wurst und soll später selber entscheiden, was sie isst.

Carmen, 44



Seit elf Monaten mache ich ein Experiment und trage jeden Tag das gleiche Kleid.

Dies hat mir viel gebracht: mehr Zeit, Geld, Fokus und Freiheit. Freiheit, weil ich mir früher viel Gedanken darüber gemacht habe, was andere denken. Nun habe ich gemerkt, dass dies unnötig ist, und gehe meinen eigenen Weg.

Zippora, 25



Seit sieben Jahren fliege ich nicht mehr.

Nach reise-intensiven Berufsjahren hatte ich das Gefühl, meinen Anteil an CO₂ aufgebraucht zu haben. Der Entscheid passt zu dem, was ich über den Zustand der Welt weiss. Zurückgewonnen habe ich, neben viel Zeit, ein Gefühl für die echte Distanz zwischen zwei Orten.

Hilary, 57



Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung globalhappiness.ch

