

Fastenprojekt 2020 – Beitrag Nr.2 - Kritischer Konsum- Wo soll ich anfangen?

Kritisch konsumieren. Das ist unser Ziel in dieser Fastenzeit und die Frage „Was, wo und wie viel konsumiere ich und was ist davon notwendig?“ hat uns durch die letzte Woche begleitet. Was ist Dir dabei aufgefallen? Gab es bereits Momente, wo Du bestimmte Sachen nicht gekauft hast? Sind dir die Frage nach der Notwendigkeit und die Antwort darauf schwer gefallen?

Kritisch zu konsumieren ist eine Entscheidung, aber keine Entscheidung, die von heute auf morgen alles ändert. Es ist vielmehr ein Prozess, der uns alle stets begleiten wird. Bei jeder Konsumententscheidung sollten wir uns kritisch hinterfragen und genau darum soll es heute gehen. Wie können wir in diese Selbstreflexion und kritische Hinterfragung einsteigen. Also wie und wo genau fange ich ganz persönlich mit meinem kritischen Konsum an?

Den ersten Schritt bist Du schon gegangen, wenn Du Dich in der letzten Woche gefragt hast, was und warum Du etwas konsumierst. Hast Du Dich dabei gefragt, was die Dinge, die Du konsumierst wirklich wert sind? Also wie hoch die tatsächlichen Kosten eines Produkts sind? Viele denken dann an den Preis in Euro, den wir an der Kasse bezahlen müssen. Dabei stehen da noch so viele andere Kosten hinter wie die Kosten der Umwelt, die Kosten der Aufbewahrung, die Kosten der Entsorgung und die Kosten der vermeintlichen Abhängigkeit von einem Produkt. Hinter jedem Produkt steht eine Wertschöpfungskette, die all dies beinhaltet und meist mehr über den Wert aussagt als das Preisschild im Supermarkt.

Insgesamt ist die Frage der letzten Woche der erste Schritt zu einem kritischen Konsum, sozusagen das „Beobachten und Analysieren“ Deines eigenen Konsumverhaltens. Dabei ist Dir vielleicht bereits aufgefallen, dass es sehr viele Bereiche und Aspekte im Bereich Nachhaltigkeit und Kritischer Konsum gibt, auf die Du achten kannst.

Für den Anfang entscheide Dich für einen Bereich, der Dir wichtig ist. Konzentriere Dich in deiner Veränderung auf diesen Bereich und versuche nicht, Deinen Konsum von heute auf morgen in allen Lebensbereichen kritisch und nachhaltig zu gestalten. Nimm Dir beispielsweise einen Bereich vor wie Lebensmittel, Haushalt oder Kleidung. Oder nimm Dir einen Aspekt vor wie Soziale Nachhaltigkeit (Arbeitsbedingungen, faire Entlohnung) oder ökologische Nachhaltigkeit (CO₂-Ausstoß) vor und prüfe Deinen Konsum in dem Bereich oder für den Aspekt.

Diese Entscheidung, welcher Bereich bzw. Aspekt, kannst Du dann mit einem Ziel verknüpfen. Ziele können dabei erstmal welche sein, die Dir leicht fallen oder mit relativ wenig Aufwand umsetzbar sind. Im nächsten Schritt überlege Dir welche Verbesserungsmöglichkeiten Du in dem Bereich hast, welche Alternativen Du zu bislang konsumierten Produkten hast, in welchem Rahmen Du auf den Konsum verzichten oder ihn reduzieren kannst oder wie sich die Veränderung in den Alltag integrieren lässt. Zum Beispiel kannst Du bei einem Produkt wie Kaffee auf Fair Trade Varianten umsteigen und immer einen Kaffeebecher dabei haben, anstatt den Wegwerfbecher zu benutzen.

Dann starte mit Deiner Veränderung und konsumiere dadurch kritisch. Du hast dann vielleicht erst eine kleine Veränderung gemacht, die nicht groß auffällt, aber diese Veränderung ist der Start zu einem nachhaltigen kritischen Konsum. Du hast Bereiche und Aspekte verglichen, Dir kritisch eine Meinung dazu gebildet und Dich dann entschieden, Dein persönliches Konsumverhalten zu verändern.

- » Beobachten und Analysieren
- » Entscheidung für einen Bereich und ein Ziel
- » Verbesserungsmöglichkeiten suchen und finden

- » Veränderung umsetzen

Nach dieser ersten Entscheidung und Veränderung werden Dir mehr und mehr potenzielle Veränderungen auffallen und es wird nicht schwer sein, immer mehr kleine Veränderungen zu starten. Schritt für Schritt kannst Du so Deinen Konsum kritischer gestalten. Als Zusammenfassung hier ein paar Ideen zum Einstieg:

- » (einige bestimmte) Lebensmittel durch Fair Trade-Produkte ersetzen (Kaffee, Schokolade, ..)
- » Sich einen Tag in der Woche vegetarisch oder vegan ernähren
- » Unterwegs keine Wegwerf-Produkte wie Kaffeebecher nutzen. Als Alternative einen Becher dabei haben oder sich die Zeit nehmen und den Kaffee vor Ort trinken
- » Auf dem Wochenmarkt plastikfrei einkaufen. Auch in vielen Supermärkten kannst Du mittlerweile plastikfreie Alternativen kaufen oder Deine frischen Produkte in eigenen Dosen transportieren. Der erste Schritt zum plastikfreien Einkauf ist der Transport im Stoffbeutel.
- » Welche alltäglichen Wege kannst Du mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren? Starte mit autofreien Tagen.

Vielleicht hilft es Dir auch mit der Pyramide des Nachhaltigen Konsums auf Deine eigenen Konsumententscheidungen zu schauen. Diese Pyramide zeigt, wonach wir unseren Konsum prüfen können, bevor wir etwas Neues kaufen. Also prüfe erst die unteren Stufen der Pyramide, bevor Du an der Spitze angekommen bist. Brauche ich das wirklich oder habe ich etwas Ähnliches bereits? Kann ich etwas reparieren bevor ich es neu kaufe? Muss ich mir für eine Aktion etwas kaufen oder kann ich es mir auch leihen?



<https://www.smarticular.net/nachhaltig-leben-und-konsumieren-einkaufen-pyramide-tipps-fuer-den-alltag/>

Wir hoffen, Du findest in der nächsten Woche für Dich einen Bereich und ein Ziel mit dem Du in den kritischen Konsum einsteigen möchtest. Jeder kleine Schritt zählt und auch kein Schritt ist zu klein auf dem Weg zu einem nachhaltigen und kritischen Konsum, der unsere Schöpfung bewahrt. Ab nächster Woche schauen wir uns einige Bereiche und deren Veränderungsmöglichkeiten genauer an und testen darin kritisch zu konsumieren.