

Weniger ist mehr

Ein WEGE-Gespräch über die Reduktion aufs Wesentliche, neue Sparsamkeit und echte Lebensqualität

Wir leben im Überfluss. Wir können fast alles haben, uns alles kaufen – wenn es nur billig genug ist. Geiz ist geil, die Schnäppchenjagd längst zum Volkssport geworden, und wenn der Billigfernseher nach zwei Jahren kaputt ist, kaufen wir uns beim Discounter schnell einen neuen – denn Besitz und Haben verschaffen gesellschaftliche Anerkennung und Status. Selbstgewählte Sparsamkeit passt nicht in dieses Konzept. Warum auch sollten wir auf etwas verzichten, wenn wir es uns doch leisten können?

Weil es uns frei macht und obendrein Ressourcen schont, sagt **Michaela Brötz**. Die Tirolerin gehört zu den Vorreitern dieser Lebenseinstellung und erzählte der WEGE, warum Verzicht mitunter sehr befreiend und bereichernd sein kann.

WEGE: *Ein Blick in den eigenen Postkasten genügt, um zu erkennen: die Schnäppchenjagd hat Hochkonjunktur!*

Michaela Brötz: Stimmt. Und diesen Jagdsport betreiben nicht mehr nur die Niedrigverdiener, heutzutage gehen alle Einkommensschichten zum Discounter einkaufen. Aber die Wenigsten machen sich bewusst, dass mit immer günstigeren Preisen auch Qualität und Service in den Keller gehen. Allerorten war



das Credo der letzten Jahre: so billig wie möglich. Ob beim Obst- und Gemüseanbau illegale Einwanderer ausgebeutet werden, Kleidung in Kinderarbeit oder Spielzeug unter fragwürdigen Arbeitsbedingungen hergestellt wird, ist dabei egal – Hauptsache billig. Und die Wirtschaft tut das Ihrige dazu, indem sie uns ständig einredet, dass wir so viel wie möglich konsumieren müssen, um den Wohlstand zu erhalten. Das Ergebnis ist eine wahre Verramschung der Gebrauchsgegenstände – und eine Wegwerfmentalität, wie es sie nie zuvor gegeben hat.

Aktuelle Medienberichte, etwa über gesetzliche Bestimmungen bei der Lebensmittelentsorgung, lassen aber schon Hoffnung auf Umdenkprozesse aufkommen...

Nun ja, es fragen sich eben immer mehr Menschen: „Was konsumiere ich denn überhaupt? Wo kommt das her? Was ist da drin?“ Und da es heutzutage auf solche Fragen eigentlich nur noch schockierende Antworten gibt, wird die Gruppe der Leute, die ihren Konsum zurückschrauben, immer größer. Dabei handelt es sich keineswegs nur mehr um realitätsferne Weltverbesserer und alternative Konsumverweigerer, sondern die Bewegung scheint jetzt die bürgerliche Mittelschicht zu erfassen. Gerade diese Schicht ist finanziell noch immer gut ausgestattet und verlangt für ihr Geld auch (Lebens-)Qualität. Das Leben vereinfachen, weniger konsumieren, die Konsumnotbremse ziehen und sich auf andere Werte besinnen – das ist ein neuer Trend, der heute auch viele Besserverdienende anzieht.

Die dann freiwillig auf Statussymbole verzichten und sparsamer leben? Klingt irgendwie unglaublich...

Finde ich nicht. Jeder, der sich ernsthaft und ehrlich die Frage stellt, was er an materiellen Dingen tatsächlich im Leben braucht, wird draufkommen, dass das eigentlich sehr wenig ist. Sparsam und nachhaltig zu leben, das kann sehr bereichernd und befreiend sein.

Ein konkretes Beispiel bitte: Wie bereichert die Sparsamkeit dein eigenes Leben?

Auch wenn es etwas konservativ anmutet: mir ermöglicht das einfache Leben, dass ich nicht Vollzeit arbeiten gehen muss und mehr zu Hause bleiben kann. Ich mag das eigentlich sehr gerne. Ich kann mich um die Familie, die Kinder, um den Garten, um das gesunde Essen, um unsere Gesundheit, um meine gute Laune kümmern und mich sozial engagieren. Und ich hab Zeit für Dinge, die auch mal nichts einbringen.

Wir haben auch keine Schulden. Das finde ich sehr zentral. Einen Schuldenrucksack, an dem ich noch 30 Jahre zu tragen hätte, fände ich sehr belastend, das wäre mir als Preis für gesteigerte Ansprüche zu hoch. Man lebt viel leichter und freier ohne Schulden, man muss nur seine Bedürfnisse etwas herunterschrauben.

Wann hast du selbst angefangen, deine Bedürfnisse herunterschrauben?

Eigentlich lebe ich schon immer so. Ich hab mir zum Beispiel mein Studium selbst finanziert und hatte damals nie genug Geld. Dennoch war diese fast geldlose Zeit eine sehr glückliche. Alle haben mir vororakelt: „Bald verdienst du gutes Geld und kannst dir endlich alles leisten, was du willst.“ Da habe ich irgendwann die innere Bremse gezogen und mir gesagt: Ich will mir doch gar nicht mehr leisten können, ich brauche das viele Zeug ja gar nicht! Obwohl ich dann einige Zeit gearbeitet und ziemlich gut verdient habe, bin ich bei dieser Einstellung geblieben.

Das hört sich ja alles recht vorbild-

lich an – aber gibt nicht für jeden von uns „überflüssige“ Dinge, die wir uns leisten, die wir einfach haben wollen?

Habenwollen basiert oft auf Einflüsterungen von außen. Den wenigsten Einkäufen liegt ein tatsächliches Bedürfnis zugrunde. Meist sind es geschaffene, eingeredete Bedürfnisse, die durch gesellschaftliche Zwänge und natürlich durch die Werbung entstehen. Da gibt es eine ganze Wissenschaft – die Werbepsychologie – die nur dazu da ist, zu erforschen, wie Konsumenten verführt werden können. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Nichtkonsum erfordert viel Selbstdisziplin und Selbstbewusst-



sein. Öfter mal zu sagen „Das brauch ich nicht“, kann wirklich befreiend sein – aber es riecht halt mitunter auch nach Spielverderber und Außenseiter. Leider.

Wer nicht genug konsumiert, gehört nicht dazu?

So ist es. Weil wir uns eben sehr über das Haben definieren. Schöne Wohnung, großes Auto, toller Urlaub, moderne Kleidung... machen Reichtum, Erfolg und Glück aus. Dass diese Gleichung nicht stimmt, wissen wir zwar eh alle, aber wir haben sie halt sehr verinnerlicht. Um ja nicht als Außenseiter abgestempelt zu werden, arbeiten wir lieber ganz viel, machen oft noch Überstunden – und kaufen uns mit dem Geld dann Dinge, für die wir gar keine Zeit haben, weil wir so viel arbeiten. In einem durchschnittlichen modernen Haushalt gibt es 20.000 bis

50.000 Einzelgegenstände! Dass uns die vielen Dinge auch sehr belasten und wertvolle Lebenszeit durch ihren Kauf, ihre Wartung, ihre Pflege klauen, sollten wir uns viel öfter bewusst machen.

Ganz viele sehen das Shoppen ja auch als Belohnung...

Weil wir dazu erzogen worden sind. „Wenn du brav bist, bekommst du ein Eis!“ oder „...dann bringe ich dir was mit!“ Dass Eltern oder Großeltern einmal sagen: „Wenn du brav bist, gehe ich mit dir im Wald Schwammerlsuchen“, sowas finden wir eher schrullig. Wir werden schon als Kind darauf konditioniert, dass Belohnung immer mit

materiellen Dingen zu tun hat. Und als Erwachsene setzen wir das fort: Ich hab was Tolles geschafft und möchte mich selber belohnen – also kauf ich mir was Schönes. Dabei kann ein Spaziergang, ein Kaffee im Garten, eine Massage, ein gemeinsames Spiel oder ein gutes Gespräch denselben Belohnungseffekt haben. Man muss es sich nur bewusst machen und genießen lernen.

Ab welchem Punkt wird Konsumverhalten echt bedenklich?

Ich würde sagen, wenn das Shopping als Sinnersatz erhalten soll. Wenn das Einkaufen zum Hobby, zur liebsten Freizeitbeschäftigung wird – wenn man beginnt, sein Herz an Dinge und materiellen Besitz zu hängen – dann läuft etwas grundfalsch im Leben. Das Einkaufen ist ja für gar nicht wenige Menschen eine Kompensation – der Ver-

Der Knauserer – weniger ist mehr

Die Internetplattform www.der-knauserer.at hat Michaela Brötz im Jahr 2000 gegründet, um dem Konsumwahnsinn und der Wegwerfgesellschaft aktiv entgegenzuwirken. Was als einige HTML-Seiten mit ein paar Spartipps begann, ist über die Jahre zu einer der größten (und auch wenigen) deutschsprachigen Foren zu den Themen Neue Sparsamkeit, einfacher leben, Konsumreduktion herangewachsen. Auf der Homepage gibts nicht nur das webgrößte Lexikon mit Spartipps zu allen Lebensbereichen, sondern auch monatliche Newsletter mit neuen Artikeln und Tipps, ein Forum und viele andere Informationen.



such, einen Mangel auf tieferer, seelischer Ebene auszugleichen. Manche Niedrigverdiener verschulden sich sogar, weil sie die neue Sitzgarnitur oder das neueste Smartphone unbedingt haben müssen.

Ehrlich gesagt verstehe ich auch gar nicht, was am Einkaufen so schön sein soll. Ich selbst empfinde schon den wöchentlichen Lebensmitteleinkauf eher belastend: zuerst muss ich mit dem Auto um einen Parkplatz rangeln, dann werde ich mit quietschbunten Reklameplakaten, Einkaufsmusik und Duftreizen bombardiert, da ein Aktionspickerl, hier ein Sonderangebot „3 zum Preis von 2“... also mich macht das nervös.

Aber jeder muss hin und wieder einkaufen gehen. Was tust du, um den Stress in Grenzen zu halten?

Ganz einfach und altmodisch: Ich mach mir zu Hause eine Einkaufsliste, an die ich mich dann im Supermarkt auch relativ akribisch halte. Das spart echt Zeit – und natürlich auch Geld...

... und Ressourcen, weil man dann auch weniger wegwirft?

Du sagst es! Ich glaube, eins der grundlegenden Probleme unserer Wegwerfgesellschaft ist, dass wir das, was wir konsumieren, nicht mehr selbst produzieren. Dadurch können wir den wahren Wert eines Produktes nicht mehr richtig einschätzen. In Österreich entsorgen allein die Endverbraucher jährlich 167.000 Tonnen **verzehrfähige** Lebensmittel in der Mülltonne. Das entspricht einer LKW-Kolonnie von 120 km! So eine Entwicklung konnte nur passieren, weil wir das Verhältnis zum Lebensmittel total verloren haben.

Selbstgemachtes produziert demnach weniger Müll?

Das kann man ganz leicht nachvollziehen: Wie schwierig ist es, z.B. eine Kinderbastelei, die handgestrickten Socken oder die selbstgemachte Marmelade aus den eigenen Gartenerdbeeren wegzuerwerfen? Hinter diesen Dingen steht keine Zahl in Form eines Preises, sondern eben ein persönlicher Wert – die Wertschätzung der eigenen Arbeit, das Wissen um die Mühe und die einzelnen Schritte des Produktionsablaufs.

Hat die Wirtschafts- und Finanzkrise nicht auch bewirkt, dass sich die Menschen wieder mehr auf solche Werte besinnen?

Auf jeden Fall. Als ich vor 15 Jahren den „Knauserer“ ins Leben gerufen hab, wurde die Aktion noch größtenteils belächelt. Seit der Krise im Jahr 2008 beobachte ich aber eine deutliche Veränderung. Da haben viele Menschen angefangen, über ihren Lebensstil nachzudenken. Vielleicht auch, weil es so schnell ging. Viele haben erkannt, dass selbst in „Wohlstandsländern“ wie Österreich gar nichts so sicher ist, wie man immer dachte. Und auch, wie schamlos man sich dann zur Bankrettung an den Steuermilliarden der Bürger bediente, hat viele zum Umdenken gebracht.

„Neue Sparsamkeit“ heißt die Antwort auf alle Probleme unserer Wohlstandsgesellschaft?

So simpel ist es dann auch wieder nicht. Würde man allen Bürgern und Steuerzahlern einfach mehr Sparsamkeit vorschreiben, dann würden sie das – zu Recht – als Einschränkung und Belas-

tung erfahren. Sich für ein konsumreduziertes, einfacheres Leben zu entscheiden, ist eine Frage des Wollens und nicht des Müssens. Es ist ein Erkenntnisprozess, ein Hinterfragen der eigenen Bedürfnisse, eine ehrliche Antwort auf ein ehrliches „Was brauch ich wirklich für ein gutes Leben?“ Die Antwort kann man nicht von oben herab verordnen, die muss jeder in sich selbst finden. Wenn wir uns aber aus eigenem Antrieb mit unseren tatsächlichen Bedürfnissen auseinandersetzen, dann ist der Weg offen für ein Ballastabladen, eine Entschleunigung, eine Vereinfachung des Lebens – und somit zu mehr Glück und innerer Zufriedenheit.

Mit dem „Knauserer“ willst du Menschen dabei unterstützen?

Genau. Es geht mir nicht darum, ein System zu stürzen oder zum radikalen Konsumverzicht aufzurufen, sondern die Leute zu ermutigen, über sich und ihr Leben nachzudenken und durch Vereinfachung mehr Lebensqualität zu erzielen. Es geht darum, unsere von einem stetig sprudelnden Werbefluss aufgestachelten Konsumgewohnheiten durch sinnvolles Handeln mit Hausverstand zu ersetzen.

Wie könnten denn die ersten konkreten Schritte in ein sparsames Leben aussehen?

Da kann man mit ganz banalen Dingen beginnen: ein Haushaltsbuch führen, Einkaufszettel schreiben, Autofahrten vermeiden... In weniger einkommensstarken Haushalten sind oft die Lebensmittel ein großer Posten, und die Menschen meinen, dass hier besonders viel Einsparungs-Potenzial drinsteckt. Aber ich persönlich würde gerade da nicht mit dem Sparen beginnen, auch weil eine gesunde Ernährung die beste Ansparform zur Vermeidung zukünftiger Erkrankungen ist. Themen wie Restverwertung, Einkochen oder Vorratshaltung sind hier viel effizienter und bieten Sparpotenzial, ohne auf Qualität zu verzichten.

Mit Restlessen und Eingemachtem können wir die Welt verändern?

Ich habe keine Ahnung, was in den

nächsten 20 Jahren kommen wird. Nur eins steht zweifelsfrei fest: es bleibt nicht so, wie es ist. Ständiges, uneingeschränktes Wachstum der Wirtschaft durch vermehrten Konsum – das kann gar nicht funktionieren. Irgendwann ist der Plafond erreicht. Wenn man die Entwicklungen der letzten Jahre anschaut, scheint allzu viel Zukunftsoptimismus nicht angebracht zu sein. Eine freiwillige Vereinfachung des Lebensstils, mehr Sparsamkeit ist kein Muss – aber wir alle würden damit sicher etwas Gutes für uns selber tun, weil wir flexibler auf zukünftige Entwicklungen oder auch Krisen reagieren können.

Wie sehen deine persönlichen Zukunftsvisionen aus?

Eine funktionierende lokale Versorgung mit aktivem Gartenbau, bäuerlicher Nahversorgung – eine gewisse lokale Autarkie, nicht nur mit Lebensmitteln, auch zum Teil mit Energie – viel mehr Selbermachen, auch selber Reparieren – und ein unkompliziertes Miteinander, Tauschkreise, sich gegenseitig helfen, ohne Geben und Nehmen ständig aufzurechnen. Das wäre schön.

Besonders stolz bin ich ja darauf, dass es mir gelungen ist, mit den „REpair Cafes“ einen Teil dieser Philosophie in die Praxis umzusetzen.

REpair Cafes? Klingt interessant – erklär uns das bitte genauer.

Zu bestimmten Terminen kann man seine defekten bzw. kaputten Dinge (von Toaster bis Puppe, von Fahrrad oder Vorhang bis Schublade usw.) mitbringen, einen Kaffee trinken und dann gemeinsam mit einem Fachmann oder einer Fachfrau reparieren. Diese Leute arbeiten ehrenamtlich, die Reparatur ist also grundsätzlich kostenlos (freiwillige Spenden natürlich willkommen) – und die Sachen landen nicht auf dem Müll. Ursprünglich waren solche Veranstaltungen nur hier in Pills geplant – aber mittlerweile überrollt die Idee das ganze Land. Über 30 Tiroler Gemeinden bieten schon regelmäßige REpair Cafes an. Die Leute haben offensichtlich Spaß dabei, miteinander zu arbeiten und sich zu helfen.

Für mich ist damit ein Traum in Erfüllung gegangen. Und auch wieder Hoffnung erwacht, dass mehr solidarisches Miteinander in unserer Gesellschaft möglich ist.

Das Gespräch führte Julia Hittthaler

infos & literatur

Mag. Michaela Brötz

Jg. 1972, hat Russisch und Sprachwissenschaft an der Uni Innsbruck studiert. Nach einigen Jahren im Projektmanagement und im Einkauf entschleunigte sie ihr Leben und gründete den



Knauserer. Heute lebt sie mit ihrem Mann und zwei Kindern (Sohn 11, Tochter 9) in Pill in Tirol, arbeitet zeitweise als Sprachlehrerin im WIFI und koordiniert von zu Hause aus das wachsende Angebot der „REpair Cafes“.

Kontakt: info@derknauserer.at

Internettipps:

- einfach-leben.freeky.at (Knauserer-Forum)
- www.repaircafe-tirol.at
- www.schuldner-hilfe.at
(Hrsg. der Geizhalszeitung)
- www.simplify.de
- www.das-sparbroetchen.de
- www.intelligenter-konsum.de
- www.missoptima.at
(Hilfen zur Kostenoptimierung)
- www.tauschkreis.at (Talente-Verbund)
- www.kostnixladen.at

Weiterlesen:

Klassiker, die Michaela Brötz nachhaltig beeindruckt haben:

Mysterium Geld (Bernard Litaer) • Small is beautiful (Leopold Kohr) • Das Leben auf dem Lande (John Seymour) • Lob des Müßiggangs (Bertrand Russell) • Weniger ist manchmal mehr (Wolfgang Schmidbauer)

Aktuellere Bücher:

- **Die Welt im Burnout** Individuelle Antworten auf die globalen Krisen der Leistungsgesellschaft von Thomas Hahn, Eigenverlag 2015 (siehe www.weltimburnout.de)
- **Der kleine Selbstversorger**. Urban Gardening in der Vorstadt von Deanna Caswell & Daisy Siskin (Unimedical/Narayana Verlag, 2015)
- **Aussteigen für Anfänger** von Ingrid Weber (novum pro, 2015)