

## **Weniger ist mehr!**

„Was muss ich ändern, damit mein Lebensstil nachhaltiger wird?“ Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, ist die Journalistin Karin de Miguel Wessendorf durch Europa gereist und hat Menschen aufgesucht, die einen alternativen Lebensweg eingeschlagen haben. Für ihre Dokumentation "Weniger ist mehr - Die Grenzen des Wachstums und das bessere Leben" bekam sie den zweiten Platz des Alternativen Medienpreises in der Kategorie Video. Eva Poll sprach mit der Preisträgerin über die kleinen Dinge, die die Welt nachhaltiger machen.

**Frau de Miguel Wessendorf, für Ihre Dreharbeiten sind Sie mit Flugzeug und Auto gereist.**

Ja. Anfangs haben wir zwar überlegt, mit dem Zug zu fahren, damit die Dreharbeiten selbst nicht so sehr im Widerspruch zur Thematik des Films stehen. Aber das war aus Kostengründen leider nicht möglich. Wir haben entschieden, genau diesen Widerspruch im Film zu thematisieren.

**Die Nachhaltigkeit fiel dem Geld zum Opfer. Haben Sie während der Dreharbeiten dann selbst versucht, nachhaltig zu handeln?**

Ja. Da ich Kaffee-Junkie bin, brauche ich täglich mindestens dreimal Kaffee. Bei den Vorbereitungen zum Film habe ich mir meinen Kaffee im Pappbecher geholt. Irgendwann dachte ich, es geht einfach nicht, einen Film über nachhaltige Lebensstile und Konsumkritik zu drehen und gleichzeitig selbst auf absolut unnötige Weise so viel Müll zu produzieren.

**Und was haben Sie getan?**

Ich habe mir einen Thermobecher gekauft und habe mir damit meinen Kaffee geholt. Anfangs war das lustig, weil die Leute ziemlich überrascht waren. Absurd war: Der Kaffee wurde teilweise erst in Pappbecher gefüllt und dann in den Thermobecher umgeschüttet. Doch mit der Zeit haben die Leute sich daran gewöhnt und der Pappbecher wurde ganz weggelassen. Für mich war das der Anfang eines wichtigen Prozesses.

**Gab es weitere persönliche Erkenntnisse, die Sie in Ihr Privatleben übernommen haben?**

Ich habe einiges in meinen Alltag integrieren können. Zum Beispiel konsumiere ich mittlerweile zu 90 Prozent regionale und saisonale Lebensmittel: Im Sommer baue ich mein Gemüse selbst an, im Winter kaufe ich bei einem Bauern aus der Region. Meinen Fleischkonsum habe ich stark reduziert und ich kaufe zu 90 Prozent Bioprodukte.

**Sie haben also Ihr Privatleben völlig umgekrempelt?**

Naja, ich habe die meisten Dinge schon vor dem Film zu einem gewissen Maß berücksichtigt. Aber durch die Begegnung mit diesen konsequenten Menschen, die im Film zu Wort kommen, hat sich meine Einstellung drastisch verschärft. Es ist wie eine innere Reise. Dinge, mit denen man sich ständig beschäftigt, kann man nicht mehr so einfach ignorieren oder verdrängen.

**Also funktioniert der nachhaltige Lebensstil in der alltäglichen Praxis?**

Es reicht schon, Kleinigkeiten zu ändern. Es ist erstaunlich einfach, zum Beispiel Obst und Gemüse nachhaltig einzukaufen. Wer in der Praxis positive Erfahrungen macht, ändert seine Gewohnheiten am schnellsten.

**In welchen Bereichen ist es schwierig, umweltfreundlich zu handeln?**

Plastikmüll zu vermeiden, ist schon schwieriger. Es gibt aber erste Lösungsansätze.

**Welche?**

In Bonn hat ein Geschäft eröffnet, das Produkte ohne Verpackungen anbietet. In Berlin folgt bald das nächste nach diesem Vorbild. Übrigens, in Frankreich ist dieses Konzept schon länger beliebt.

**Gibt es weitere Unterschiede zu unseren europäischen Nachbarn?**

In Spanien wurde lange Zeit viel konsumiert und viel weggeworfen. In den letzten fünf Jahren fand aufgrund der wirtschaftlichen Probleme ein Umdenken statt. Die Leute konnten aus Geldmangel nicht mehr so viel Neues kaufen. Sie begannen zu recyceln und zu reparieren. Es entstand eine regelrechte Reparaturkultur. Es gab städtische Initiativen zur Müllreduktion, den Dingen wurde ein neuer Wert gegeben.

**Das bedeutet: wenig Geld – wenig Konsum – hohe Nachhaltigkeit?**

Ja, die Unterschiede entstehen aufgrund der politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen. In Spanien wurde mittlerweile per Gesetz beschlossen, dass Plastiktüten nirgendwo mehr kostenlos zum Einkauf dazugegeben werden dürfen. Seitdem reduzierte sich der Verbrauch stark. Die Leute gewöhnten sich also ohne Probleme daran.

**Also sind die Politiker gefragt?**

Solche Gesetze wie in Spanien bräuchte es auf EU-Ebene. Die individuellen Entscheidungen Einzelner sind zwar wichtig, aber nicht genug. Sie müssen durch kollektive Entscheidungen ergänzt werden. Politiker müssen die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Leute ihren ökologischen Fußabdruck verkleinern können. Zufahren darf nicht teurer als Fliegen sein!

**Was kann ein Film wie Ihrer verändern?**

Wenn Einzelne ihre Gewohnheiten ändern, bringen sie damit ihr Umfeld zum Umdenken. Der Film als Massenmedium erhöht diesen Effekt.

**Glauben Sie, dass die in Ihrem Film gezeigten Lebensmodelle zukünftig eine Chance haben?**

Ich wünsche es mir! Es gibt letztendlich nur zwei Möglichkeiten. Entweder wir ändern den Kurs oder wir bewegen uns auf den Kollaps zu. Uns wird ständig eingeredet, dass wir Wachstum brauchen, um Wohlstand zu erreichen. Erst müssen wir uns von dieser Vorstellung lösen, wenn wir etwas ändern wollen. Je mehr Leute sich fragen, was für sie Glück und Wohlstand jenseits von Konsum bedeutet, desto mehr Chancen haben wir!

*Den Film gibt es als DVD samt Vorführrechten:*

[http://www.filmsortiment.de/weniger-ist-mehr-\\_die-grenzen-des-wachstums-und-das-bessere-leben/dvd/unterrichtsfilm-lehrfilm-schulfilm/82443](http://www.filmsortiment.de/weniger-ist-mehr-_die-grenzen-des-wachstums-und-das-bessere-leben/dvd/unterrichtsfilm-lehrfilm-schulfilm/82443)

*Weitere Informationen über interessante Projekte und Initiativen zum Thema:*

<http://www.facebook.com/wenigeristmehrfilm>