

10 Regeln für ein Leben nach Décroissance

Grundlage stammt von Casseurs de Pub, französischer Anti-Werbungs-Verein, geändert und ergänzt von Marc

*Verzicht nimmt nicht,
Verzicht gibt.
Er gibt die unerschöpfliche
Kraft des Einfachen.*

Die folgenden 10 Ratschläge sind keine Gesetze. Es sind Angebote für ein erfüllteres Leben. Probier sie aus. Wenn einer der Ratschläge stimmt für dich, bleib dabei. Wenn nicht, lass den Ratschlag fallen, vielleicht magst du später wieder einmal darauf zurückkommen.

1 - Mach dich vom Fernsehen frei

Um dich in deinem Leben aktiv gegen den Wachstumswahn zu stellen, musst du dir zunächst bewusst machen, wie du konditioniert wirst. Das Fernsehen ist der grösste Motor dieser Konditionierung.

Es sind nicht nur die Werbespots, die uns manipulieren. Die Werbung erfolgt auch in den normalen Sendungen, wo alle die schicken Kleider von heute tragen; d.h. das, was gestern Mode war, wird weggeworfen. An einen andern Ort gehen: ganz selbstverständlich wird das Auto benützt.

Also heisst es, das Fernsehen loszuwerden. So wie die Konsumgesellschaft den Menschen auf seine ökonomische Dimension reduziert - er ist lediglich Verbraucher - reduziert das Fernsehen die Information auf seine Oberflächlichkeit, das heisst das Bild. Das Fernsehen fördert Passivität und Hörigkeit, das Fernsehen bildet die Persönlichkeit zurück. Dieses Medium verlangt von Natur aus Schnelligkeit, es erträgt weder Diskurse noch tiefer gehendes Reflektieren.

Fernsehgeräte verschmutzen die Umwelt durch ihre Produktion, durch ihren Betrieb und am Schluss durch ihre Entsorgung als Elektroschrott. Hierin gleicht das Fernsehen im Übrigen dem Auto.

Statt fernzusehen, wollen wir lieber ein echtes Leben, das heisst, Kreativität, Musik machen, mit andern zusammensein, tanzen, singen, lachen, uns sozial betätigen, uns einfach drauf los freuen: joie de vivre!
Um uns zu informieren, haben wir die Wahl: Radio (ohne Werbung), Bücher (ohne Werbung), Internet etc.

2 - Mach dich vom Auto frei

Das Auto ist viel mehr als ein Gegenstand, es ist das Symbol der Konsumgesellschaft. Zwar verfügen nur etwa 20 Prozent der reichsten Einwohner unseres Planeten über ein Auto, doch trägt es massgeblich zum ökologischen Selbstmord auf unserer Erde bei, durch die Verschwendung von Rohstoffen, durch die verschiedensten Arten der Umweltverschmutzung, durch die Beschleunigung des Treibhauseffekts... Das Auto provoziert Kriege um Erdöl. Der Irakkonflikt ist dafür das aktuellste Beispiel. Das Auto zieht als

Konsequenz auch einen Krieg innerhalb der Gesellschaft nach sich: über 400 Tote jährlich auf Schweizer Strassen. Das Auto ist eine der ökologischen und gesellschaftlichen Geiseln unserer Zeit. Wir stellen uns gegen die Hypermobilität. Wir wollen einen Arbeitsplatz in Wohnortnähe, zu Fuss gehen, mit dem Fahrrad fahren, den Zug oder die öffentlichen Nahverkehrsmittel benützen.

Die Befreiung vom Auto ist schwierig. Unsere Städte sind so gebaut, dass man aufs Land, in die Berge fliehen muss, um sich zu erholen. In einer autofreien Stadt müsste man das nicht, da könnte man einen Tisch und ein paar Stühle auf die Strasse stellen, und Nachbarn einladen. Man würde da, wo man wohnt, feiern, singen, und die Kinder könnten mitten auf der Strasse spielen.

Das Auto ist ein Suchtmittel. Wenn es nicht so wäre, warum würden die Leute sonst so viel Strapazen und Ärger auf sich nehmen auf verstopften Strassen, so viele Opfer etc.

3 - Verzichte auf Flugreisen

Wenn du dich weigerst, das Flugzeug zu nehmen, heisst das, dass du mit der herrschenden Ideologie brichst. Diese Ideologie versucht dir einzureden, dass dieses Verkehrsmittel zu den unveräusserlichen Menschenrechten gehört. Nichts desto trotz sind weniger als zehn Prozent der Menschen jemals geflogen. Und weniger als ein Prozent benutzen es jedes Jahr. Dieses Prozent ist die herrschende Klasse, das sind die Reichen der reichen Länder. Und die haben die Medien in ihrer Hand. Sie legen die sozialen Normen fest. Auf die transportierte Person bezogen ist das Flugzeug das Verkehrsmittel, das am meisten die Umwelt am meisten verschmutzt. Durch seine extreme Geschwindigkeit verändert es künstlich die Wahrnehmung von grossen Entfernungen.

Wir wollen lieber in der Nähe, aber dafür qualitativ besser verreisen - zu Fuss, auf dem Fahrrad oder mit dem Zug oder mit allen anderen Fahrzeugen ohne Motor.

Sind Flugreisen beruflich nötig? Ist es nicht einfacher, sich via Bildschirm eine Konferenz einzurichten? Und was bringen Konferenzen? Die Kopenhagener Klimakonferenz war nicht mehr als eine weitere Sterbebehilfe für unser Klima.

Transporte von Lebensmitteln per Flugzeug sind unverantwortlich. Wir haben es als Konsumenten in der Hand, das abzustellen. Nachfragen beim Geschäftsinhaber: Wie wurde dieses Produkt transportiert?

4 - Befreie dich vom Handy

Das gewärtige Wirtschaftssystem erzeugt Bedürfnisse, die später zu Abhängigkeiten werden. Was künstlich ist, wird natürlich. Wie viele Objekte der Konsumgesellschaft ist das Handy ein falsches Bedürfnis, das durch die Werbung künstlich geschaffen wurde. „Mit Ihrem Handy sind Sie stets erreichbar“ Aber die Werbung verschweigt die Abhängigkeit, die das Handy erzeugt. Durch das Handy wird man nicht erreichbar, sondern verfügbar. Verfügbarkeit ist eine Eigenschaft von Sklaven. Handybesitzer müssen immer bereit sein, ihre Pläne kurzfristig zu ändern. Sie leben stets quasi auf Abruf. Darin liegt die Versklavung durch die mobile Kommunikation.

Und letztendlich dient das Handy auch der Kontrolle. Nicht umsonst haben Kinder bis in die Neunziger Jahre mehr Freiheit für eigene Entscheidungen genossen als heute, wo sie am elektronischen Gängelband der Eltern hängen.

Das Handy ist letztendlich genauso überflüssig wie andere Objekte der Konsumgesellschaft, beispielsweise der Mikrowellenherd, das elektrische Küchenmesser, das Navigationsgerät und vieles mehr. Statt Mobiltelefon wollen wir lieber das persönliche Gespräch. Wir wollen aus uns selbst heraus existieren, anstatt die innere Leere mit Dingen anzufüllen

5 - Boykottiere die grossen Verbrauchermärkte und Discounter

Die grossen Verbrauchermärkte sind untrennbar mit dem Auto verbunden. Sie entmenschlichen die Arbeit, sie verschmutzen und entstellen die Rumlagen der Städte, sie lassen die Innenstädte veröden, sie fördern die Intensivlandwirtschaft, sie bündeln das Kapital usw. ... Die Liste der negativen Auswirkungen wäre zu lang, um sie hier einzeln aufzuzählen.

Was wir stattdessen lieber wollen: zunächst einmal weniger konsumieren, die Selbstversorgung mit Lebensmitteln aus dem eigenen Garten, kleine Geschäfte in Wohnortnähe, Märkte, Erzeugergenossenschaften, Handwerker. Dadurch verbrauchen wir insgesamt weniger und wir können auf Fabrikprodukte verzichten.

6 - Iss weniger Fleisch

Oder noch besser: werde Vegetarier. Die Bedingungen, unter denen Masttiere gehalten werden, offenbaren die ganze Barbarei unserer technisierten, wissenschaftsgläubigen Zivilisation. Die Ernährung mit Fleisch ist darüber hinaus auch aus ökologischer Sicht sehr problematisch. Es ist besser Getreide direkt zu essen, als die landwirtschaftliche Fläche zum Futteranbau für Schlachttiere zu nutzen. Eine vegetarische oder fleischarme Ernährung führt darüber hinaus auch zu einem gesünderen Lebensstil.

Wenn du in einer vegetarischen Familie oder Gemeinschaft lebst, hast du Glück gehabt. In einer fleischiessenden Familie vegetarisch zu leben, ist schwierig. Einfach das Fleisch wegzulassen kann u.U. zu einer Mangelernährung führen. Proteine fehlen und müssten ergänzt werden. Und oft fehlen die wichtigen Gemüse und Früchte einer gesunden Ernährung.

Kaufe dir ein Buch über vegetarische Ernährung, ich empfehle dir: Claus Leitzmann: Vegetarische Ernährung, UTB-Verlag. Dort findest du alle Hinweise, welche Ergänzungen evt nötig sind in deinem Falle. Frauen vor der Menopause sollten auf das Eisen achten. Ebenso alte Menschen. Eine gelegentliche Blutprobe beim Arzt sagt dir, ob du genügend Vitamin B12 hast.

Eine Substitution (Tabletten) mit Vitamin B12 kostet etwa 30 Rappen im Monat.

Es gibt noch andere Schwierigkeiten, wenn du dich entschliessest, vegetarisch zu leben. Es kann sein, dass du von gewissen Leuten als Sonderling betrachtet wirst. Sag es lieber nur deinen allernächsten Freunden, dass du vegetarisch lebst. Schwierig ist es, bei Einladungen zu sagen: Ich esse kein Fleisch, wenn dieses angeboten wird. Sag es am besten zum Voraus, dann wird die Köchin hoffentlich ein vegetarisches Essen kochen.

Und freue dich: als Vegetarier kannst du 8 Jahre länger das Leben auf dieser schönen Erde geniessen.

7 - Kaufe Produkte aus deiner Region

Wenn man eine Banane aus der Karibik kauft, dann konsumiert man gleichzeitig den Treibstoff, der für den Weg in unsere reichen Länder nötig ist. Vor Ort herstellen und konsumieren ist eine Bedingung, um in die Wachstumsrücknahme einzutreten, nicht im egoistischen Sinn, sondern damit jedes Volk seine Fähigkeit zur Selbstversorgung wiederentdeckt. Ein afrikanischer Landwirt, der beispielsweise Kakaobohnen anbaut, um irgendwelche korrupte Diktatoren zu bereichern, lässt auf seinen Feldern keine Nahrungsmittel für seine Landsleute wachsen..

8 - Bring dich in die Politik ein

Die Konsumgesellschaft lässt uns die Wahl zwischen Pepsi-Cola und Coca-Cola oder zwischen Jakobs Kaffee und Kaffee aus fairem Handel. Sie lässt uns die Wahl des Verbrauchers. Im Markt gibt es kein rechts, keine Mitte und kein links: Für ihn gibt es nur Diktatur des Geldes mit dem Ziel, widerstreitende Debatten oder

den Wettstreit der Ideen zu unterbinden. Die Wirklichkeit ist die Wirtschaft: Der Menschen muss sich ihr unterwerfen. Dieser Totalitarismus wird paradoxerweise im Namen der Konsumfreiheit durchgesetzt. Den Status als Verbraucher bewertet man höher als den des Menschen.

Wir wollen uns lieber in die Politik einbringen, und zwar als Individuum, als Décroissance-Gruppe, in Vereinen, in Parteien, um gegen die Herrschaft der Unternehmen anzugehen. Die Demokratie fordert einen permanenten Kampf. Sie stirbt, wenn die Bürgern sie aufgegeben. Es ist an der Zeit, ihr die Ideen der Wachstumsrücknahme einzuhauchen..

Das Leben in heiterer Einfachheit ist gut. Aber wir müssen uns auch in die Politik einmischen, so mühsam das auch oft ist. Die Décroissance kommt nicht von alleine, wir müssen, zum Wohl dieses Planeten, zum Wohl auch kommender Generationen, Initiativen unterstützen, Protestaktionen gegen Misstände durchführen. Ein mutmachendes Beispiel hierfür ist das AKW-Camp vor dem BKW-Hauptgebäude in Bern im Jahre 2011.

Seit Fukushima wissen wir: Das Unvorstellbare kann auch bei uns brutale Wirklichkeit werden. Wir müssen einen Ausweg finden aus der Atomstrom-Sackgasse. Leicht ist dieser nicht zu finden, unsre Abhängigkeit von den 40% A-Strom ist fatal.

Leider können wir als Einzelne wenig beitragen zum Stromsparen. Die Statistiken zeigen deutlich: Das Sparpotential liegt v a in der Industrie. Das Wenige, das wir tun können: weniger Warmwasser brauchen(kalt duschen, kalt abwaschen, in den Zeltferien geht's, warum nicht auch zuhause?), weniger Bahnfahren, Standby abschalten und vieles andre mehr, das überall nachzulesen ist, ist ein kleiner Beitrag.

Aber wir können und müssen uns auch bezüglich Stromsparen in die Politik ein mischen. Z.B.: Mit den Gemeindeverwaltungen reden über Einsparungen bei der Strassenbeleuchtung.

9 - Fördere deine persönliche Entwicklung

Die Konsumgesellschaft braucht gehorsame und unterwürfige Konsumenten, die keine vollwertigen Menschen mehr sein möchten. Solche Menschen können sich nur durch die Abstumpfung, zum Beispiel vor dem Fernseher, durch so genannte Hobbys oder die Einnahme von Suchtmitteln (Auto, Zigaretten etc) am Leben halten.

Die Wachstumsrücknahme hat im Gegensatz dazu die Entfaltung der Gesellschaft und des Menschen als Vorbedingung: Das heisst, dass die Entwicklung des inneren Lebens dich reich macht. Statt dem Drang nach immer mehr Dingen nachzugeben, verbessere lieber die Beziehung zu dir selbst und zu anderen. Denke daran, die Dinge besitzen ihre Besitzer. Versuche in Frieden und Harmonie mit deiner Umgebung und der Natur zu leben; den eigenen gewaltsamen Impulsen nicht nachzugeben, darin liegt die wahre Kraft.

10 - Setze Wachstumsrücknahme in deinem eigenen Leben um

Ideen sind dafür da, dass sie gelebt werden. Wenn wir nicht fähig sind, sie in die Tat umzusetzen, besteht ihre einzige Aufgabe darin, unser Ego zu erschüttern. Wir müssen alle Kompromisse machen, aber wir versuchen, ein Leben zu führen, das mehr in Übereinstimmung mit den unseren Vorstellungen steht. Das ist das Zeichen für die Glaubwürdigkeit unserer Décroissance-Bewegung. Wenn wir uns verändern, verändert sich die Welt.

Diese Liste ist gewiss nicht vollständig. Es liegt an euch, sie zu ergänzen und zu erweitern. Aber wenn wir nicht versuchen, unser Leben mit unseren Ideen in Einklang zu bringen, können wir am Ende nur noch mit Krokodilstränen die Folgen unseres Lebensstils bedauern. Es gibt gewiss nicht einen „reinen“ Lebensstil auf dieser Erde. Wir leben alle mit Kompromissen, und das ist gut so.