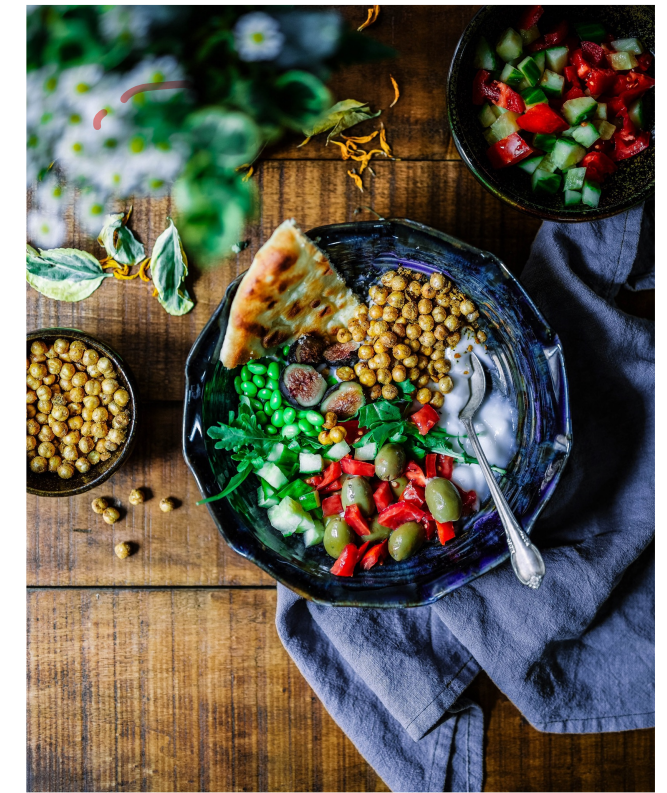


„Minimalismus bedeutet nicht, nichts zu haben, sondern keinen Ballast zu haben.“ (Unbekannt)



„Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht brauche.“ (Sokrates)



„Weniger ist mehr.“ (Robert Browning)

Minimalismus-
die bewusste Beschränkung
auf das Nötigste und das
Wesentliche.



„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist. Und füge das hinzu, was dein Eigenes ist.“ (Bruce Lee)



„Buy less, choose well, make it last.“
(Vivienne Westwood,
englische Modedesignerin,
*1941)

Mach mal Minimal!

Was ist eigentlich Minimalismus und inwiefern hat dieser etwas mit Europa zu tun?

Die Konsumausgaben der Europäer stiegen zwischen 1990 und 2010 um 33%. Täglich werden Tonnen an Essen, Kleidung und anderem Materialistischen gekauft, verbraucht und vieles wieder grundlos weggeschmissen. Einiges was für uns bisher nicht lebensnotwendig war, wird zur Normalität, wie beispielsweise Spielkonsolen, Süßigkeiten oder stylische Accessoires. Vor allem im Modebereich, gibt es ständig neue Trends, die dazu verleiten immer mehr zu kaufen.

Genauso wie bei elektronischen Geräten. Es gibt ständig neuere und bessere Technik, weshalb die älteren noch intakten Geräte ständig ersetzt werden. Dadurch steigt auch der Stromverbrauch der meisten Haushalte an. All das wird durch Social Media und die Möglichkeit des Online-Marketings verstärkt.

Als starker Gegensatz zu diesem Verhalten steht der minimalistische Lebensstil. Dieser hat zum Ziel seine Besitztümer auf das aller nötigste zu reduzieren und trotzdem ein erfülltes Leben zu leben. Damit also auch seine Zeit sinnvoller zu nutzen und sich auf das wesentliche, was einem im Leben voranbringt, zu fokussieren. Nicht immer nach Unterhaltung und Gesellschaft streben zu müssen und sich stattdessen Zeit für sich selbst zu nehmen, gehört somit auch zu einem minimalistischen Lebensstil dazu.

Mit unserer Collage wollen wir den Kontrast zwischen einem von Konsum geprägten und einem minimalistischen Leben verdeutlichen, aber auch Bewusstsein für den Minimalismus an sich schaffen. Dafür haben wir unterschiedliche Bilder gegenübergestellt, wie z.B einen überfüllten und einen sparsam gefüllten Kleiderschrank.

Es gibt bereits europäische Initiativen wie die integrierte Produktpolitik, die darauf abzielen die Umweltauswirkungen von Produkten und deren Energieverbrauch langfristig zu reduzieren.

Zum Abschluss wollen wir noch ein paar Tipps teilen, um selbst ein minimalistisches Leben zu entwickeln:

- trenne dich von Überflüssigem - stelle dir selbst die Frage „Brauche ich das wirklich?“ - du kannst deine Sachen auch spenden, um jemand anderem etwas Gutes zu tun
- deine Geräte einfach mal abstellen - spare bewusst Energie. Es kann auch helfen, wenn du deine Smartphone-Benachrichtigungen ausstellst, um weniger Zeit am Handy zu verbringen
- entwickle deine eigenen Routinen
- tu etwas für deinen Körper und verbringe auch ein wenig Zeit in der Natur - du kannst zum Beispiel joggen gehen, Yoga machen oder meditieren, um den Kopf freizubekommen
- koche und ernähre dich gesund und investiere in gute Lebensmittel, wenn du es dir leisten kannst

Unsere Quellen:

Text:

- <https://www.eea.europa.eu/de/themes/households/intro>
- <https://www.careelite.de/minimalismus-zitate-konsumkritische-sprueche/>
- <https://www.youthreporter.eu/de/beitrag/gegen-die-konsumgesellschaft-minimalismus.16905/#.Yeql0S-1|g0>
- <https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/umweltbewusstsein-konsumverhalten-und-nachhaltiger-konsum!>

Bilder:

- <https://unsplash.com>