

1. Vom viel Haben zum gut Leben - für ein nachhaltiges

Konsumverhalten

Um uns wohl zu fühlen, brauchen wir nicht besonders viele und vielerlei Güter und Dienstleistungen, sondern gute.

Wir können:

- beim Einkauf von **Lebensmitteln** auf ökologische Erzeugung, artgerechte Tierhaltung und regionale Herkunft achten. Solche Qualität hat ihren Preis. Aber bei der Menge an Fleisch- und Wurstwaren sowie bei etlichen Genussmitteln können wir sparen.
- beim Kauf von **Kleidung** mehr auf die ökologischen und sozialen Bedingungen ihrer Produktion achten als auf modische Trends. Niedrige Preise werden meist nur durch Hungerlöhne in Armutsländern oder gar Kinderarbeit ermöglicht.
- unsere Macht als VerbraucherInnen nutzen und bei Einkäufen auf jene **Siegel** achten, die ökologische und soziale Qualität anzeigen, und umgekehrt solche **Boycott-Kampagnen** berücksichtigen, die besonders negative Hersteller oder Händler disqualifizieren.
- bei allen **Konsumgütern** fragen, ob sie nötig sind, sowie auf ihre Energiebilanz achten, auf Langlebigkeit und Reparierbarkeit, die Wiederverwendbarkeit oder Verrottungs-fähigkeit der Materialien und auf möglichst geringe Verpackung. Brauchbare Kleidung und andere intakte Konsumgüter (z.B Möbel) wollen wir in **Second-hand-Läden** geben statt sie wegzuwerfen, und selbst bereit werden, dort einzukaufen.
- bei der **Raumheizung** auf gute Dämmung, richtiges Lüften und angemessene Temperatur achten. **Wasser** wollen wir sparsam verwenden und Warmwasser möglichst durch Sonnen-Kollektoren erzeugen. **Elektrischen Strom** wollen wir im Verbrauch senken und von **Ökostrom-Anbietern** beziehen.
- wann immer möglich das **Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel** benutzen, aber ein **Flugzeug** nur in dringenden Fällen. Bei Freizeit und Urlaub wollen wir statt auf Entfernung und Exotik auf Sozial- und Naturverträglichkeit achten und Schönheiten zuerst im Nahbereich entdecken. Langsameres Reisen lässt uns mehr erleben und schadet der Mitwelt weniger.
- beim **Bauen und Renovieren** möglichst nur baubiologische Materialien und kein Tropenholz ohne ökologisches Siegel verwenden, da wir sonst unserer Gesundheit und der Mitwelt schaden.
- für eine **gesunde Lebensweise** und vollwertige, weitgehend vegetarische Ernährung sorgen. Bei **Krankheit** können wir uns an alternativen Heilverfahren orientieren und, soweit möglich, solche Medikamente benutzen, die nicht an Tieren getestet wurden.

2. Von Konkurrenz zu Solidarität - für ein zukunftsfähiges Sozialverhalten

Die Linderung sozialer Probleme in Deutschland und von Massenarmut in Osteuropa, Afrika, Asien und Lateinamerika ist eine Aufgabe der Geschwisterlichkeit aller Menschen. Sie ist die Grundlage nationaler und internationaler Friedenssicherung.

Wir können:

- so viel wie möglich **Produkte aus Fairem Handel** kaufen und zu verkaufen helfen, weil die höheren Preise den Erzeugern in Armutsländern ermöglichen, ihre Lebensbedingungen zu verbessern.
 - uns durch Spenden, persönliches Engagement und durch Information **für Selbst-Hilfe-Projekte und soziale Bewegungen in Armutsländern** einsetzen.
 - uns **für Asylsuchende und Flüchtlinge** bei uns einsetzen, von ihren Kulturen lernen und **gegen Rassismus, Sexismus** und alle Formen der sozialen Diskriminierung in unserem Land eintreten.
 - **Arbeit teilen**, indem diejenigen, die Arbeit haben, -wenn möglich- ihre Wochen-, Jahres- und Lebens-Arbeitszeit verkürzen, selbst wenn sie dadurch weniger Geldeinkommen beziehen; der Zugewinn an Freizeit und die zusätzliche Beschäftigung von Arbeitslosen sind uns wichtiger als noch mehr Konsum.
 - erspartes oder geerbtes **Vermögen** und evtl. einen Teil unseres Einkommens vorrangig nach sozialen und ökologischen Kriterien anlegen (ethisches Investment), verleihen oder verschenken.
 - Autos, Geräte und Maschinen mit anderen Menschen **gemeinsam anschaffen und benutzen** (z.B. Car-Sharing) und bereit sein zum Verleihen und Ausleihen von Gebrauchsgütern (z.B. von Büchern, Zeitschriften, CDs, Werkzeug); denn so werden Material und Produktionsenergie gespart und soziale Kontakte gefördert. Für Dienstleistungen wollen wir uns an **Tauschringen** beteiligen.
 - von bisherigen Erfahrungen mit **gemeinschaftlichem Leben und Arbeiten** lernen und - wo immer möglich - kooperative, selbstbestimmte Formen von Arbeit entwickeln. Für alle soll Arbeit mehr als Gelderwerb bedeuten können.
-

3. Von materiellen Werten zu spirituellen Werten - für eine ganzheitliche

Geisteshaltung

Die kapitalistische Wirtschaft kann sich bisher auf unser inneres, oft unbewusstes Einverständnis mit dem Konsumismus verlassen. Ein Aufbruch aus dem zugrundeliegenden Materialismus erfordert geistige Alternativen und Kraftquellen, die vom herrschenden technisch-ökonomischen Kulturmuster unabhängig sind und eine neue, ganzheitliche Lebensweise ermöglichen.

Wir können:

- uns **Zeiten und Räume der Stille** schaffen und für Abstand von der alltäglichen Reizüberflutung, von Hektik und Stress sorgen. Mit regelmäßigen Übungen z.B. von Meditation, Gebet, Yoga, Qi Gong, Autogenem Training, Eurythmie o.ä. können wir Körper, Geist und Seele Gutes tun.
- **unser Verhalten orientieren** an Ehrfurcht vor allem Leben, Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Versöhnungsbereitschaft, Mitgefühl, Toleranz sowie Achtsamkeit in allen Situationen.
- unsere **Kreativität** entfalten, indem wir selbst schreiben, gestalten, Musik machen, Theater spielen, Gebrauchsgegenstände herstellen und neue Formen erfinden für Spiele und Feste.
- den extremen Individualismus der Neuzeit überwinden, indem wir uns dessen bewusst werden, dass wir mit anderen Menschen, mit allen Lebewesen, mit Luft, Wasser, dem Planeten Erde und der Energie der Sonne **unauflöslich verbunden** sind. Solches Bewusstsein weckt in uns große Dankbarkeit, lässt uns umfassendes Glück erfahren und führt uns in tiefe Liebe zu Menschen, Tieren, Pflanzen und allem, was ist.

- mehr Aufmerksamkeit auf unsere **Beziehungen** mit unseren nächsten Angehörigen, FreundInnen und KollegInnen richten. Besonders wollen wir Zuhören und das Verstehen der anderen üben, Konflikte ohne Gewalt lösen und im Verhältnis zwischen Frauen und Männern sensibler werden für die immer noch bestehenden patriarchalen Muster. Kinder, Jugendliche, Behinderte und alte Menschen wollen wir mit ihren jeweils besonderen Bedürfnissen wahrnehmen.
Durch die vielen Möglichkeiten von Mediation, Supervision, Selbsterfahrung und Therapie wollen wir uns unterstützen lassen bei der Heilung und Vertiefung unseres Selbstverständnisses und unserer Beziehungen.
- unser Verständnis von **Glück und Sinn** nicht mehr von Einkommen und Besitz bestimmt sein lassen, sondern von nicht-materiellen Werten wie Liebe, Freude, innerer Frieden, Schönheit, Sinnlichkeit. Aber auch Schmerz, Krankheit und Sterblichkeit wollen wir in unser Verständnis von Leben einbeziehen.
- uns zurückbesinnen auf die wertvollen Elemente der christlichen **Religion** oder der abendländischen **Philosophie**; wir können ebenso von nicht-europäischen Geistesstraditionen und von allen Religionen lernen, insbesondere von der mystischen **Spiritualität**, an der fast alle Religionen Anteil haben.