

November:

Liebe Pädagog*innen, liebe Gruppenleiter*innen,

dieser Impulsnewsletter widmet sich dem verantwortungsvollem Konsum, denn leider steht der zu unnötigem Konsum verführende Black Friday am 24.11. vor der Tür. Wer von euch hat schon einmal 24 Stunden keinen einzigen Cent ausgegeben? Kann das in unserem Alltag überhaupt funktionieren? Auf genau diese Frage möchte der Kauf-nix-Tag („Buy Nothing Day“) am letzten Samstag im November, heuer der 25.11., aufmerksam machen. Habt ihr Lust auf dieses Experiment?

Infos

Unsere täglichen Entscheidungen beim Einkaufen, sei es in Bezug auf Kleidung, Elektronik oder andere Waren, haben große Auswirkungen auf die Umwelt. Der Drang nach ständig neuen Produkten und der Griff nach Angeboten, wie sie vor allem beim Black Friday in einer extremen Form zu finden sind, geht oft mit einem hohen Preis einher. Nicht nur finanziell, sondern vor allem für unsere Umwelt, aber auch die Arbeiter*innen entlang den Produktions- und Lieferketten. Die Herstellung und der Transport von Waren verursachen oft eine enorme Menge an Treibhausgasemissionen und tragen so zur Klimakrise bei. Laut Schätzungen der OECs ist der Welthandel für mehr als ein Viertel der globalen CO2 Emissionen verantwortlich. <https://www.tagesschau.de/ausland/interview-tagesschau24-paugam-wto-101.html> Die Produktion von (Einweg-)produkten führt zu einer unverhältnismäßigen Menge an Müll – derzeit sind es **zwei Milliarden Tonnen Müll**, die insgesamt jährlich anfallen – von denen ein großer Anteil in der Umwelt landet. https://www.t-online.de/nachhaltigkeit/id_85284858/zwei-milliarden-tonnen-abfall-muell-ein-globales-problem.html

Wieso konsumieren wir überhaupt? Zum einen kann es das Zugehörigkeitsgefühl und die Gruppenidentität fördern – dies drückt sich vor allem in der Mode aus. Einkaufen aktiviert zudem unser Belohnungszentrum im Hirn und löst Glücksgefühle aus. Allerdings sind die nur von kurzer Dauer und es braucht beim nächsten Mal eine höhere Dosis um dasselbe Gefühl auszulösen. Oftmals wird auch einfach aus Langeweile oder Ablenkung konsumiert. Konsum wird zusätzlich durch Werbung und Social Media befeuert, ständig sind wir mit den neuesten Produkten konfrontiert und werden von Kaufempfehlungen regelrecht bombardiert. <https://www.klimasofa.org/infothek/konsum/wissen/warum-konsumieren-wir-mehr-als-wir-brauchen/>

Dabei ist wissenschaftlich erwiesen, dass uns Konsum nicht glücklich macht – im Gegenteil. In einer Studie aus 2021 wurde erhoben, dass Menschen, „die sich für einen minimalistischen Lebensstil entscheiden, [...] eine verbesserte mentale Gesundheit und Klarheit, ein stressfreieres Leben, eine als erhöht wahrgenommene innere Ruhe und Entspannung sowie das Gefühl von Freisein und Unabhängigkeit, eine gesündere und bewusstere Ernährung sowie mehr Bewegung“ haben und diese Faktoren die Lebensqualität erhöhen.

<https://www.verbraucherforschung.nrw/sites/default/files/2023-04/jbkv-02-2022-07-steffen-bozdemir-doppler-konsumverzicht-minimalismus-und-well-being.pdf>

In einer Zeit, in der die Ressourcen unserer Erde begrenzt sind, ist es unerlässlich, unser Konsumverhalten zu überdenken und nachhaltigere Wege des Einkaufens zu erkunden. Der Verzicht auf übermäßige Konsumtage kann ein erster Schritt sein. Anstatt unüberlegte Schnäppchenjagden zu unterstützen, können wir unsere Ressourcen und unsere Zeit darauf verwenden, nachhaltigere Alternativen zu finden und zu fördern. Wir können bewusster einkaufen, auf Qualität und Langlebigkeit setzen oder lokale Unternehmen unterstützen, die ethisch und ökologisch produzieren. Und somit nicht nur dem Planeten, sondern auch uns selbst etwas Gutes tun.

FACT – BOX

Wusstest du, dass...

- 184 Millionen Kleidungsstücke in Österreich kaum oder gar nicht getragen in den Kleiderschränken liegen https://www.kleinezeitung.at/lebensart/style/6239808/Wie-shoppt-Oesterreich_184-Millionen-Kleidungsstuecke-in-den#:~:text=Wie%20shoppt%20%C3%96sterreich%3F-,184%20Millionen%20Kleidungsst%C3%BCcke%20in%20den%20Schr%C3%A4nken%20des%20Landes%20ungetragen,der%20Arbeiterkammer%20Wien%20und%20Greenpeace.
- Alleine im Jahr 2019 weltweit 348 Millionen Tonnen Plastik produziert wurden, von denen die Hälfte zu Abfall wird https://de.statista.com/presse/p/plastikmuell_dossierplus/
- Nicht einmal ein Drittel (28%) des in Österreich anfallenden Plastikmülls wiederverwendet (recycelt) wird, der Rest wird verbrannt <https://www.global2000.at/plastik>
- Weltweit ca. 40% der produzierten Nahrungsmittel nie gegessen werden? <https://www.wwf.at/nachhaltig-leben/lebensmittelverschwendung/>
- In Österreich jährlich rund 157.000 Tonnen (gute) Lebensmittel im Müll landen, das ist so viel wie **eine halbe Million Österreicher*innen in einem Jahr konsumieren.** https://www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/abfall/abfallvermeidung/lebensmittel/oesterreich/haushalte.html#:~:text=Trotzdem%20werden%20tagt%C3%A4glich%20gro%C3%9Fe%20Mengen%20an%20kostbaren%20Lebensmitteln%20weggeworfen.&text=Allein%20in%20%C3%96sterreich%20landen%20%C3%B6sterreichweit,von%20%C3%BCber%20einer%20Milliarde%20Euro.
- Die privaten Konsumausgaben in Österreich im Jahr 2022 bei 217 Milliarden € lagen? Das ist aktuell der Höchstwert. Allerdings gilt es zu beachten in dem Zusammenhang, dass die Preise der Konsumgüter aufgrund der Inflation gestiegen sind. <https://de.statista.com/themen/4413/privater-konsum-in-oesterreich/#topicOverview>

Die gute Nachricht:

- Es gibt **Carla Second Hand** Läden in Linz, Braunau, Mondsee, Mauthausen (<https://www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/shops/carla-second-hand>)
- Anders als der ökologische Fußabdruck gibt der **ökologische Handabdruck** konkrete Handlungsimpulse und Vorschläge für gelebte Nachhaltigkeit. Hier kann man sich Vorschläge einholen, welche Strukturen verändern und auch anderen Menschen in eurem Umfeld ein nachhaltigeres Leben ermöglichen. <https://www.handabdruck.eu/>
- **FRED Fashion Backpack** zum Ausborgen im Welthaus Linz für den Unterricht, an deren Entwicklung unter Anderem die youngCaritas beteiligt war
- Vorteile von Konsumverzicht: weniger Konsum führt zu höherer Lebensqualität. Dies zieht sich über alle Konsumgüter – selbst beim Essen verbessert ein bewusster Lebensstil und achtsamer Genuss die Lebensqualität. Man ernährt sich bewusst nach dem, was der Körper braucht. So nimmt man Essen mit allen Sinnen wahr und reduziert somit negative Gefühle des Überkonsums und meidet zudem Lebensmittelverschwendung. <https://science.orf.at/v2/stories/2902737/#:~:text=Weniger%20ist%20oftmals%20mehr%2C%20auch,Schnitt%20um%2015%20Prozent%20verringert.>
- Auf der Website „**good on you**“ werden Modemarken anhand ihrer ethischen und ökologischen Standards bewertet, wodurch Konsument*innen schnelle Infos bekommen, welche Marken fair und nachhaltig produzieren. <https://goodonyou.eco/>

- Es gab im Oktober eine Mitmach-Initiative zur Reduktion von Plastik von Greenpeace, bei denen Schüler*innen ihre Wünsche für eine plastikfreie Zukunft formulieren und in einer Flaschenpost verpacken konnten (Fotos siehe unten)

Call for action/Was kann ich tun?

Reflektion und bewusster Konsum mit Hilfe der 6-R-Regel:

- **Rethink:** Hinterfragt eure Einkäufe und Konsumgewohnheiten. Brauchen Sie das wirklich?
- **Refuse:** Weigern Sie sich, immer alles gleich zu kaufen. Erwägt Alternativen wie Tausch- und Leihbörsen!
- **Reduce:** Kaufen Sie Dinge, die wenig Energie verbrauchen und fair hergestellt wurden.
- **Re-use:** Entscheidet euch für Produkte, die lange halten. Gib Kleidungsstücke, die du nicht mehr trägst zur Carla (oder einem anderen Second Hand Laden), um anderen eine Freude machen zu können.
- **Repair:** Dinge reparieren ist nicht nur nachhaltig, sondern macht auch Spaß. Reparieren schult eure Achtsamkeit und wichtige Kompetenzen wie Feinmotorik und Geduld.
- **Recycle:** Mülltrennung wird zum Glück in Österreich schon sehr gut gelebt. Um die Trennung von Plastikflaschen und Aludosen noch mehr zu verbessern und somit die Recyclingquote zu erhöhen, kommt ab 1. Jänner 2025 ein neues Pfandsystem (https://www.bmk.gv.at/service/presse/gewessler/20230925_pfansystem.html#:~:text=F%C3%BCr%20alle%20Gebinde%20gilt%20eine,0%2C1%20und%203%20Liter.)
- **Lokale Unterstützung:** Stärkt lokale Händler und Hersteller, die umweltfreundliche Produkte anbieten. Diese Entscheidung unterstützt nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern reduziert auch negative Umweltauswirkungen.
- **Bildung und Aufklärung:** Teilt euer Wissen über nachhaltigen Konsum, ermutigt zur kritischen Auseinandersetzung mit Konsumgewohnheiten und diskutiert alternative Handlungsmöglichkeiten.
- **Resist Black Friday:** Am Black Friday gibt es leider viele Verlockungen zu mehr Konsum, alles ist im Angebot, alles muss raus. Selbst ist man versucht, etwas zu kaufen, obwohl man es wirklich nicht benötigt.
Eure Aufgabe: Kaufe heuer nichts am 24.11. und miste stattdessen deinen Kleiderschrank aus! Gib mindestens 3 Kleidungsstücke bei der Carla ab oder veranstalte einen Kleidertausch!

Zum Schluss der wichtigste Punkt:

- **Vorbild sein:** Seid selbst ein Vorbild für bewussten Konsum und ermutigt junge Menschen Teil der Veränderung zu sein. Gebt ihnen die Werkzeuge, um bewusstere Entscheidungen zu treffen.

„Die Welt verändert sich durch Dein Vorbild, nicht durch Deine Meinung.“ (Paulo Coelho)

Was wir als yC dazu bieten:

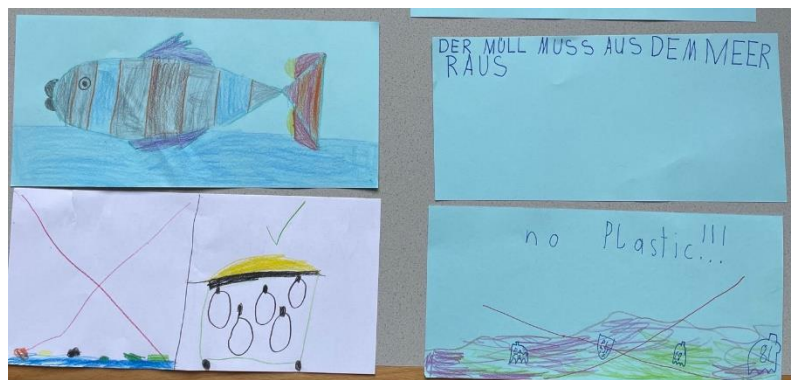
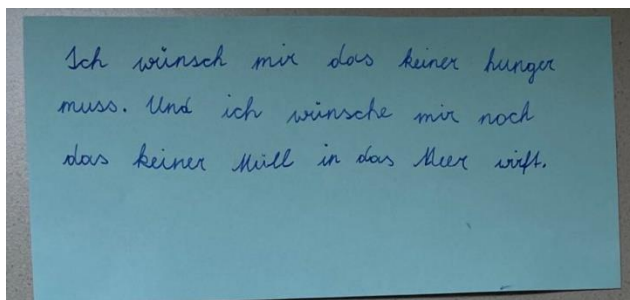
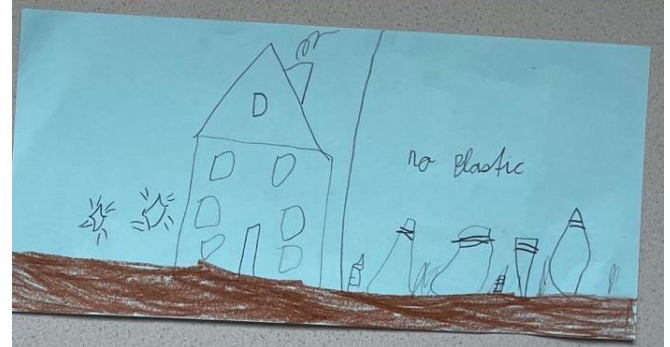
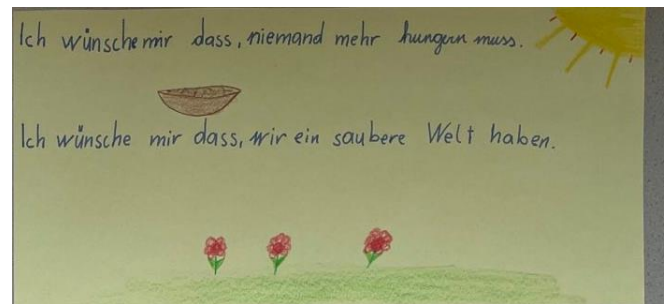
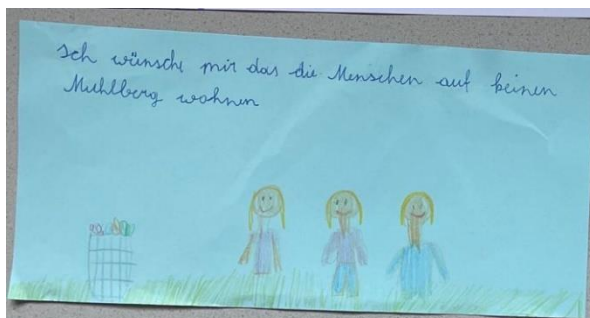
Nachhaltigkeit ist uns von der youngCaritas ein großes Anliegen. Somit haben wir uns den Nachhaltigkeitszielen (SDGs) verpflichtet und auch organisationsintern konkrete Ziele bis 2030 festgelegt.

Ihr könnt folgende passende Workshops buchen: „Feschion – ein Workshop zu nachhaltiger Mode“, „Wasser – eine überlebensnotwendige Ressource“ oder „Hunger“ – wir haben den Hunger satt“
<https://ooe.youngcaritas.at/workshops-der-yc/>

Für die Volksschule bietet sich auch unser **Rätselheft** zum Thema Wasser an, welches wir gerne auf Anfrage per Telefon oder Mail durchschicken. <https://ooe.youngcaritas.at/news/alternative-angebote/>

Unser **Themenheft** zu „Feschion“ ist auf unserer Homepage zu finden:
<https://ooe.youngcaritas.at/kontakt/#materialien>

Fotos Greenpeace Mitmach-Aktion gegen Plastikmüll



Weiterführende Literatur:

Für mehr Infos oder Unterrichtsmaterialien rund ums Thema Konsum, Mode und Fast Fashion können wir folgende Quellen empfehlen:

- Doku: Plastik – Die Recycling-Lüge: <https://www.youtube.com/watch?v=KD8fcTjP1E>
- Kurzfilm für die Volksschule: Plastik im Meer: https://www.youtube.com/watch?v=uvclxH_GF8

- Stöbert doch durch die Website der Umweltberatung zum Thema Konsum. Inklusive Ökotex und Ökorein Datenbank für nachhaltige Textilien und Reinigungsmittel:
<https://www.umweltberatung.at/konsum>
- Nachhaltiger Konsum, Nachhaltige Ernährung – Planetary Health Diet
<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-ernaehrung/>