



Auf Leben oder Tod





WENIGER FLEISCH

Unternehmer Buchmann und Bauer Schulz fordern Respekt fürs Schnitzel.

Jetzt geht es um die Wurst: Euro-System und Öko-System kollabieren, die Grenzen des Wachstums scheinen erreicht. Auf Konsum und Karriere oder Geld zu verzichten muss kein Verlust sein. Fünf Beispiele für das Glück, das im Abspecken liegt.

VON ANKE DÜRR, MARCO EVERS, NORA GANTENBRINK, WOLFGANG HÖBEL, MAREN KELLER UND VOLKER WENZLAWSKI (FOTOS)

Auf dem Weg zum Feld von Bauer Schulz kracht der Spoiler des Mietwagens aufs Kopfsteinpflaster, die Reifen zersplittern die gefrorenen Pfützen. Das Feld, eigentlich eine für Dezember erstaunlich grüne Wiese, liegt in der schwachen Winter Sonne, links und rechts ist es begrenzt von den typischen Kiefernwäldern der Mark Brandenburg, nach hinten scheint es endlos weiterzugehen. Überall verstreut stehen kleine halbrunde Blechhütten im Grün. Dazwischen wühlen Bauer Schulzes Schweine mit ihrer Schnauze im Boden.

Am Rand des Feldes steht ein alter roter Landrover Defender mit Hänger. Darin liegen drei Schweine eng beieinander im Stroh. Sie haben den Umzug in den Hänger offenbar stressfrei überstanden. Kein Quieken, kein Grunzen, die Schweine dösen. Es ist ihr letzter Tag, aber das wissen sie natürlich nicht. Heute noch fährt Bernd Schulz sie zu seinem wenige Kilometer entfernten Hof, morgen früh dann zur Metzgerei Zimmermann zwei Dörfer weiter.

Das war auch der Weg von „Schwein 1“, das am 18. November 2011 bei Zimmermann geschlachtet wurde. Im Internet kann man erfahren, wie das Leben des Tieres endete: Der Schlachter hat „die Stromzange angesetzt und Schwein 1 unter Hochspannung betäubt. Wenige Augenblicke später wurde es über eine Kette am Hinterbein hochgezogen und per Stich in die Halsschlagader getötet. Aus Schwein 1 wurden 123 Kilo Fleisch“.

Das ist die Wahrheit. Der Bericht soll einen nicht zum Vegetarier machen, er ist Werbung für Wurst. Über die Internetseite www.meinekleinefarm.org kann man das bestellen, wozu Schwein 1 verarbeitet wurde: Leberwurst, Sülze und Blutwurst im Glas, Schlackwürste, Mettringe und geräucherten Schinken. „Weniger Fleisch, aber dafür mit Respekt“, so beschreibt Dennis Buchmann, der Initiator der Web-Seite, sein Projekt, das mit Schwein 1 begann und im neuen Jahr weitergehen soll.

Buchmann ist ein großgewachsener Mann mit wachem Jungengesicht und einem rotblonden Chaos auf dem Kopf. Er glaubt nicht daran, Leute mit Gräueltaten über Massentierhaltung zum Fleischverzicht zu bewegen. Seinen Weg nennt er „Fleisch

mit Gesicht“. Wer ein Glas Wurst kauft, den guckt Schwein 1 auf dem Etikett fröhlich entgegen. Anders als die Fotos von schwarzen Lungen auf Zigarettenpackungen soll dieses Foto dem Konsumenten kein schlechtes, sondern ein gutes Gewissen machen: Dieses Schwein war glücklich, solange es gelebt hat, sagt das Bild. Es erinnert aber auch daran, dass hier tatsächlich ein Tier getötet wurde, damit der Käufer es essen kann.

Vielleicht wird der Käufer von Schwein 1 seinen Fleischkonsum dann reduzieren und den Trend umkehren. Denn 1956 verspeiste jeder Deutsche 27 Kilogramm Schweinefleisch pro Jahr, 54 Kilo sind es heute. Das Beste wäre, wenn der Käufer von Schwein 1 erkennt, dass Verzicht auch Gewinn bedeutet. Das Beste für den Käufer, das Beste für die Welt.

Mark Boyle hat seinen Konsum freiwillig abgespeckt.

Im englischen Bristol arbeitete der studierte Ökonom als Manager in Bio-Lebensmittelläden. Da glaubte er, Sinnvolles zu tun – bis ihm bewusst wurde, dass er die Welt mit teuren, aus Costa Rica eingeflogenen Bio-Mangos und Tropen-Soja keinen Deut würde verbessern können. Womit also dann?

Seit er Mahatma Gandhi gelesen hatte, war sein Idealismus stetig gewachsen. Veganer war er schon, Flugzeug- und Fernsehweigerer ebenfalls. Nach langem Nachdenken glaubte er, den Quell fast allen Übels auf Erden erkannt zu haben. Jene Macht, die Menschen versklavt, die ganze Gesellschaften ins Unglück stürzt und den Planeten verheert, die Macht, die es für Boyle zu bekämpfen gilt: Geld.

Einst war das Geld erfunden worden, um den Tauschhandel zu vereinfachen. Und „damals funktionierte es gut“, sagt Boyle. Doch über die Jahrtausende hätten Menschen das Geld aus Gier und Größenwahn in ein Monstrum verwandelt. Unter ihm taumeln die Banken, fiebert der Euro, gehen Staaten in die Knie. Menschen verlieren ihre Ersparnisse und ihre Zukunft, obwohl ihnen doch gerade das Geld Sicherheit bieten sollte. „Das Geld dient uns nicht mehr“, sagt Boyle. „Wir dienen dem Geld.“



ZU VIELE TERMINE

Neun Millionen Deutsche leiden unter der psychischen Belastung am Arbeitsplatz.

Und als er sich dies klarmachte, beschloss er, den prähistorischen Irrtum aus seinem Leben zu tilgen. Er kündigte seiner Bank. Vernichtete seine Kreditkarte. Gab seinen Job auf. Und für zunächst ein Jahr lebte er aus freien Stücken ohne Geld. Er lebte nicht sparsam, nicht à la Hartz IV – sondern ohne jeden Cent und Penny, fast wie Robinson Crusoe, aber mitten in England. Was dann kam, darüber hat Boyle, 32, ein Buch geschrieben, das im Februar auf Deutsch erscheint („*Der Mann ohne Geld*“, Goldmann Verlag). Die Zeit ohne Bares wurde die beste seines Lebens. An dem Tag, an dem er das Geld zum Teufel jagte, wurde Boyle in einer bizarren Bestätigung seiner Theorie dauerhaft „einer der reichsten Menschen Großbritanniens“. Der Durchschnittsbürger steht dort nämlich mit 30 000 Pfund in der Kreide, Hypotheken eingerechnet. Boyles Saldo hingegen lag bei null. „Wären nicht Millionen Verschuldete gern in dieser Lage?“, fragt Boyle.

Wiebke Sponagel, 51, ist Karriereberaterin in Frankfurt am Main. In der Hauptsache betreut sie seit mehr als einem Jahrzehnt Managerinnen und Manager, die nach oben streben. Seit einiger Zeit allerdings, so hat sie festgestellt, verlangen die Klientinnen und Klienten, die in ihr Büro kommen, immer öfter Rat

und Training für den Weg in die umgekehrte Richtung. Und weil Wiebke Sponagel auffiel, dass es zwar jede Menge gedruckte Karriereratgeber für Aufstiegswillige gibt, aber kaum welche für diejenigen, die den Wettlauf im Hamsterrad satt haben, hat sie ein Buch geschrieben. Sponagels Werk „Runterschalten!“ (Haufe Verlag) verspricht im Untertitel eine Anleitung dafür, „selbstbestimmt zu arbeiten“ und „gelassener zu leben“.

Sponagel hat eine kräftige, warme Stimme mit einem leichten hessischen Akzent, und wenn sie von ihrer Arbeit erzählt, dann kommt sehr bald die Sprache auf den Zauberstab, der in ihrem Beratungszimmer bereitliegt. Zu Beginn einer Beratung appelliert sie an die Klienten, sich mal ein paar Augenblicke in eine märchenhafte Welt zu versetzen. „Angenommen, ich könnte zaubern und morgen wäre alles anders, wie würde Ihr Leben dann aussehen?“, fragt sie. „Und dann begeben wir uns auf die Erkundung der Gratwanderung zwischen Wunsch und Machbarkeit.“

„Downshifting“, Runterschalten, ist ein Begriff, der unter Karriereberatern, den Coaches, in den neunziger Jahren in England in Mode kam, in Deutschland erst einige Jahre später. Natürlich hat es auch vorher schon arbeitende Menschen gegeben, die mitten in ihrem Berufsleben auf die Bremse traten oder auf einen



WENIGER STRESS

Karriereberaterin Sponagel hilft Menschen beim Runterschalten.

anderen Job umsattelten. Aber die Berufswelt hat sich verändert, mehr ist mehr, heißt die Devise, andere nennen es Arbeitsverdichtung. Wirtschaftswachstum bedeutet eben auch Wachstum der Arbeitsbelastung.

Downshifting aber ist eine griffige Benennung für einen Wunsch, der offensichtlich in den letzten Jahren in immer mehr Hirnen reift: das plötzlich auftretende Verlangen, das Level der eigenen und fremden Ansprüche entscheidend abzusenken – oder gleich etwas völlig anderes anzufangen. Oft entsteht dieser Wunsch aus innerer Einsicht, noch häufiger aber aus der Erkenntnis, dass man sich im Beruf und im Leben in schwergängiges Gelände verirrt hat. „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“, lautet ein dem Geheimrat Goethe untergeschobener Kalenderspruch.

Berlin Kreuzberg, Görlitzer Park. Weil die Kälte nicht siegen darf, sind sie am Morgen in den Park gekommen. Nun streichen sie mit Eiswolken-Atem und Malerpinseln die Stämme der Bäume kalkweiß an. Da ist Eckart von schräg gegenüber, der mit einer Joggerin über den richtigen Schnitt fachsimpelt. Da ist Cecilia, die sich um die Gesundheit ihrer beiden Kinder sorgt.

Da ist Thomas, der auf einem selbstgebauten Bambusfahrrad hergefahren ist. Und unnachgiebig wie sonst nur die Dealer stehen in der Mitte des Parks die acht Apfelbäumchen, mannshoch und bedeutungsschwer.

Im Frühjahr wurden sie gepflanzt, der Bezirksbürgermeister ist dafür eigens in den Park gekommen, den Sommer hindurch wurden sie mit Wasser aus einem fahrbaren Tank gegossen. Und es werden noch mindestens zwei weitere Sommer vergehen, bis an ihnen Früchte wachsen. Eines der Bäumchen trug im Sommer bereits einen Apfel, eher ein Zeichen von Stress als von Fruchtbarkeit, wie Claudia meint, was dem Bäumchen wohl keiner verdenken kann, der den Görlitzer Park schon einmal im Sommer gesehen hat.

Doch eigentlich beginnt die Geschichte des Apfels im Görlitzer Park in der englischen Kleinstadt Totnes, vier Autostunden von London entfernt. Dort lebt ein Mann namens Rob Hopkins mit vier Söhnen und einer Sorge: Die Welt hat sich abhängig gemacht vom Erdöl. Das Erdöl aber wird irgendwann zur Neige gehen, vielleicht sogar schon in ein paar Jahrzehnten. Und dann?

In Totnes entwickelten sie dafür einen Plan, den man nur Größenwahnsinnig oder visionär finden kann. Bis 2030 soll das



WENIGER GELD

Ökonom Boyle lebte zweieinhalb Jahre ohne einen Penny.

kleine Totnes unabhängig werden vom weltweiten Öl. Bis 2030 soll es sich von einer Kleinstadt mit Geschichte zur postfossilen Gemeinschaft der Zukunft gewandelt haben. Und so wurde an einem Mittwoch im September 2006 aus Totnes die Transition Town Totnes. TTT. Die erste Stadt im Wandel weltweit.

Die Grundprinzipien sind klar: weniger Energieverbrauch. Weniger Import. Weniger Verschwendung. Die lokalen Wirtschaftskreisläufe stärken. Alte Fähigkeiten erlernen. Mehr selbst machen. Weniger kaufen. Und schon gar nicht aus der billig produzierenden Ferne. Inzwischen gibt es ein Handbuch für den Wandel und außerdem einen 12-Stufen-Plan.

Stufe 2: Bewusstseinsbildung

Stufe 8: Das große Wiedererlernen vergessener (Kultur-)Techniken (Reskilling)

Stufe 12: Aufstellen eines Energiewende-Aktionsplans

Es gibt Konferenzen und Dachverbände. Die Web-Seite www.transitionnetwork.org dokumentiert jeden noch so kleinen Schritt. Und in Totnes selbst kann man Wochenendkurse belegen, für rund hundert Pfund. Die Wandler strömen seitdem nach Totnes, und die Idee vom Wandel strömt in die Welt. Zum Beispiel nach Berlin zu Eckart, Cecilia, Thomas und Claudia.

Auch Nina Kristin aus Düsseldorf sorgt sich ums Öl.

Aber ihr Feind ist das Öl im Essen. Am 14. Dezember postet sie ein Foto auf der Pinnwand ihrer Facebook-Seite: Darauf sind drei Damen zu sehen mit dünnen Beinen in schwarzen Netzstrumpfhosen. „I want to be skinny“, steht auf dem Foto. Ich will dünn sein.

Nina Kristin, 1,64 Meter, 44 Kilogramm. Das ist ein Body-Mass-Index von 16,4 und damit deutliches Untergewicht.

Nina Kristin steht in einer Luxusboutique auf der Düsseldorfer Kö und sagt: „Hier bitte noch mehr Lipgloss drauf!“, dann macht sie einen Froschmund. Zwei Stunden wurde sie geschminkt und frisiert, nun fühlt sie sich bereit, im Leopardenkleid auf dem lila Luxussofa Platz zu nehmen und zu lächeln. Sie streckt die Beine mit den Gucci-Pumps, spannt die Gesäßmuskeln, hebt den Brustkorb und hält die Luft an. Die Haare sind gelockt, die Brüste so prall und symmetrisch wie Germknödel vom Fließband.

Schon immer, sagt Nina Kristin, wollte sie schön und berühmt sein. „So wie alle Menschen“, sagt sie. „Alle wollen berühmt sein.“ Manche Mädchen wollen nach der Schule Tierärztin werden oder Anwältin. Einige wollen Schulen in Ghana bauen oder der Piratenpartei beitreten.



ZU VIEL GIER

„Das Geld dient uns nicht mehr“, sagt Boyle. „Wir dienen dem Geld.“

Nina Kristin hatte andere Ziele:

1. Schlank, schön und berühmt sein,
2. In den „Playboy“ kommen,
3. Einmal Pamela Anderson treffen.

Kristin wurde als einzige Tochter eines Unternehmers in Düsseldorf geboren, und sie sagt, dass das vor 28 Jahren war. Ihre Eltern lieben sie, und Nina Kristin liebt ihre Eltern. Sie kauften ihr Kleider, Puppen und ein Pony. Nina Kristin ist Millionärstochter. Ihr gefiel dieses Image sehr. Sie gab gern Geld aus, drehte eine Pro7-Serie, in der sie auf 17-Zentimeter-Absätzen mit ihren neugemachten Brüsten durch Los Angeles stakste und Sätze sagte wie: „Ich möchte die deutsche Paris Hilton sein!“ Ein It-Girl wie die Hotelierbin oder Peaches Geldof.

Sie stand auf roten Teppichen und drehte sich in die Richtung, aus der die Fotografen schrien.

Sie verstand, dass zu viele reiche, schöne Menschen, die alle dasselbe wollen, über den roten Teppich laufen und dass nicht für jeden ein Foto in der „Bunten“, „Gala“ oder ein Sendeplatz im Privatfernsehen reserviert ist. Und dass man sich anstrengen muss. Anstrengen bedeutete für sie: schöner, auffälliger zu sein. Und schlanker.

Forscher von der Londoner School of Hygiene & Tropical Medicine haben errechnet, dass eine Milliarde schlanke Menschen pro Jahr eine Gigatonne weniger Kohlendioxid verursachen als eine Milliarde Übergewichtige. Dünne tragen also weniger zur Erwärmung der Erdatmosphäre bei, Dünnsein ist aktiver Klimaschutz. Die Deutschen sind die dicksten Europäer und die viertdickste Nation der Welt. Nina Kristin sagt: „Etwas Abspecken tut jedem gut. Das entlastet auch die Krankenkassen.“

Die Downshifting-Coacherin Wiebke Sponagel erklärt: „Alle Menschen brauchen Anerkennung von draußen.“ Sie versuche, die Menschen unabhängiger zu machen von dieser Bestätigung. Vor allem, wenn allein Leistung belobigt wird.

Niemand könne zum Runterschalten gezwungen werden, das ist einer der wichtigen Grundsätze von Sponagel. In der Regel sind Sponagels Klienten kollidiert mit einer unsichtbaren Wand. Das Umschmieden von Unfallschrott zu einem neuen, fahrtüchtigen Gefährt, mit dem man künftig wieder durchs Leben donnern oder tuckern kann, ist ihr Metier. Die Coacherin hat dafür den Ausdruck „Schiffbruch-Kompetenz“ geprägt. Wer auf die eine oder andere Weise auf eine Sandbank aufläuft im Leben, wer im



ZU VIEL FETT

Die Deutschen sind die dicksten Europäer
und die viertdickste Nation der Welt.

Beruf nicht mehr vorankommt, wer die Arbeitsmenge nicht mehr bewältigt, wer bei einer wichtigen Prüfung durchfällt, der macht eine Verlufterfahrung: Sponagel sagt, er erleide metaphorisch Schiffbruch. „Der Schiffbruch zeigt uns unsere Grenzen“, so die Coacherin. „Von einem Moment auf den anderen ist Innehalten angesagt, wo man doch eigentlich weitermachen wollte. Die Zeit, die Welt draußen, der eigene Körper, die Seele, alles fühlt sich auf einmal anders und fremd an. Man möchte sich schütteln, aufrappeln und wieder zurückfinden ins vertraute Fahrwasser.“ Um dabei zu helfen, beginnt Sponagel mit einer ausführlichen Befragung. „Ich bin keine Therapeutin“, sagt sie, rund jeder Vierte ihrer Downshifting-Interessenten müsste erst mal eine Psychotherapie machen, „um gesund und wieder offen zu sein, um überhaupt fragen zu können, wie es weitergehen soll“. Im Unterschied zum Psychotherapeuten orientiere sich der Coach nicht an den Defiziten des Klienten, sondern an seinen Ressourcen. „Auch wenn wir durchaus die Schwächen des Klienten sehen, interpretieren wir sie nicht unbedingt als etwas Negatives. Wir zeigen ihnen, wie sie Nutzen ziehen können aus diesen Schwächen, auch wenn ihr Verhalten von außen betrachtet zunächst als schädlich erscheint.“

Sie habe den Eindruck, dass früher eher Menschen um die fünfzig zu ihr gekommen seien mit dem Wunsch herunterzuschalten, sagt Sponagel. „Jetzt kann es unter Umständen sein, dass sie schon mit dreißig eine Überlastung spüren, die sie loswerden wollen.“ Rund neun Millionen Deutsche leiden unter der psychischen Belastung am Arbeitsplatz. Volkswirtschaftlich gerechnet kostet das 6,3 Milliarden Euro im Jahr.

Die Idee für sein Projekt, das mit Schwein 1 begann,

kam Dennis Buchmann, 34, als er sich für einen Studienplatz im Fach Public Policy in Frankfurt (Oder) bewarb, ein neuartiges Studienfach, das sich an „Weltverbesserer, Mitgestalter, Problemlöser“ richtet. Buchmann ist so ein Typ; er hat schon Biologie studiert und eine Ausbildung zum Redakteur gemacht, hat auf Tobago geforscht und in Berlin eine Zeitschrift entwickelt. Hauptberuflich arbeitet er im Moment für „betterplace lab“, eine Firma, die Einrichtungen und Unternehmen des sozialen Sektors bei ihrer „digitalen Kommunikation“ unterstützt. Weniger ist mehr? Das Motto mag für sein Konsumverhalten gelten, für sein Lebenstempo gilt es nicht. Buchmanns Lächeln strahlt den Glauben an das Gute aus. Und die Gewissheit, dass ihm die Ideen nicht ausgehen werden. Die Idee ist eine Sache, die Umsetzung eine andere. Wo findet man einen Bauern, der bereit ist, „Fleisch mit Gesicht“ herzustellen? Im Umland von Berlin, wo viele Landwirte noch geprägt sind von der industriellen Nahrungsmittelproduktion aus DDR-Zeiten und holländische Investoren immer mehr Schweine in immer größeren Zucht- und Mastfabriken konzentrieren? Der Öko-Verband, bei dem Buchmann anrief, konnte ihm nur einen Bauern nennen, der verrückt genug war, um seine Idee zu kopieren: Bernd Schulz, geboren 1957 in Gömnitz, Gemeinde Brück, 70 Kilometer südwestlich von Berlin, und auf dem Vierseitenhof aufgewachsen, auf dem er heute noch lebt. Schulz hörte sich sein Konzept am Telefon kurz an, erzählt Buchmann. „Ich hab jetzt nicht so viel Zeit, ich guck gerade die ‚Tagesschau‘“, habe der Bauer dann gesagt, „aber das hört sich gut an. Komm vorbei, das machen wir.“

Die britische Kleinstadt Totnes hat den Anfang gemacht, inzwischen haben 400 Gemeinden, Städte und Dörfer in über 30 Ländern den offiziellen Status „Transition Town“, die meisten in Großbritannien, den USA und Kanada, 8 sind es in Deutschland. Auf jedem Kontinent hat der Wandel inzwischen ein Zuhause. In London bezahlen Prinz Charles und Camilla bei einem Marktbummel eine Kiste Mangos mit einem Zehn-Brixton-Pfund-Schein, dem regionalen Transition-Geld. In Hamburg lebt ein Bienenvolk. Überall auf der Welt gibt es Workshops zur Joghurtherstellung und zum Bau von Strohhallenhäusern. Und in Berlin kommt Claudia eines Tages die Idee, die Apfelbäume im Görlitzer Park zu pflanzen. Claudia hat ein Kind und keinen Garten, aber den Görlitzer Park vor der Haustür. Und erstaunlich oft sind die Ideen der Transition-Bewegung so naheliegend.

Im Frühjahr wollen die Berliner Transition-Aktivistinnen noch mehr Bäume pflanzen. Und eine Walnussbaumallee wäre doch schön. Wem die Worte „nachhaltig“ und „langfristig“ bislang zu groß und zu leer waren, der muss nur einmal nachrechnen, dass Claudia, 42, vermutlich über sechzig sein wird, wenn sie die ersten Walnüsse im Görlitzer Park sammeln kann.

Andreas sagt, es gehe nicht darum, den eigenen Stadtteil aufzuwerten. Mit Gentrifizierung wolle man nichts zu tun haben. Sie seien keine Lohas. Und keine radikalen Polit-Aktivistinnen, keine Öko-Spinner. Sie seien jene, die umdenken. Eine Sammelbewegung, der gute Ideen wichtiger seien als strenge Regeln. Eine Mischung aus Bastelkreis und Sozialwissenschaft.

Rahel sagt, es gehe darum, ihr Viertel unabhängiger von allem zu machen, was man nicht beeinflussen könne, und die Faktoren zu stärken, auf die man Einfluss habe. Sie nennt das Resilienz.

Sehr schlank zu werden war eine Entscheidung, die Folgen hatte für Nina Kristins Ernährung. Kein Fett, keine Süßigkeiten. Und kein Fleisch. Das hat auch einen ökologischen Effekt, denn die Produktion von einem Kilo Rindfleisch setzt bei konventioneller Tierhaltung 13 Kilo Kohlendioxid frei, bei Bio-Rindern 11 Kilo, und Kohlendioxid ist verantwortlich für den Treibhauseffekt. Nicht, dass es Nina Kristin darum gegangen wäre, aber es ist eine Tatsache. Sie trank nun vier Liter Ingwertee am Tag, aß Sushi und Salat und ging jeden Tag joggen.

„Ein guter Körper ist das Minimum“, sagt Nina Kristin. Keine Falten und Pfunde bedeuten in der High-Society-Welt keine Fragen. Es gilt die Ästhetik des Unmöglichen.

Sie ging nach Los Angeles auf eine Schauspielschule und lernte, dass es in den USA nicht einfacher war, im Gegenteil. „In Hollywood sind die Menschen noch schlanker“, sagt Nina Kristin. Dagegen seien die Deutschen dick. Der Beweis: „Größe 32 in Amerika ist viel kleiner als Größe 32 in Deutschland.“ Size Zero nennt sich die Kleidergröße, die Nina Kristin trägt. Größe null.

Die Bezeichnung stammt aus den USA, der Weltmacht der Übergewichtigen, und steht für eine sehr kleine Kleidergröße. In Deutschland gibt es nur wenige Geschäfte, die Downsizing-Kollektionen anbieten. Die Weltgesundheitsorganisation warnt davor, die Größe null zu verkaufen. Wenn es die Größe erst mal gibt, kommen womöglich Frauen auf den Gedanken, sich hineinzuhängern. Von vielen Laufstegen wurden die Size-Zero-Models verbannt. Der Designer Giorgio Armani sprach sich gegen das Untergewicht in der Modewelt aus.



WENIGER KALORIEN

**Millionärstochter Nina Kristin macht ihre Figur zum Geschäft:
„Etwas Abspecken tut jedem gut.“**

Nina Kristin sagt, sie wisse um die Kritik an Größe null, und sie halte sie für verlogen. In Paris seien die Mädchen dünn und in Hollywood, und auch bei der Berliner Fashion Show und im Fernsehen. Ninas Freundinnen sind dünn. Sie tragen Größe null.

Dass über das Phänomen des Burnouts derzeit so viel geredet werde, sagt die Downshifting-Coacherin Wiebke Sponagel, darüber sei sie sehr froh. „Der Blick der Gesellschaft auf Menschen, die sich verändern wollen, ändert sich.“ Früher habe man Runterschaltwillige eher schief angesehen, heute laute eine verbreitete Haltung so: „Die Strukturen der Arbeitswelt sorgen dafür, dass die Menschen ausgequetscht werden, deshalb muss man die Strukturen verändern.“

Sponagel hilft beim Downshifting, bei der Entschleunigung des Lebens, indem sie ihre Klienten mit den immer gleichen Grundfragen konfrontiert: Was ist mein größter Zeitfresser? Was brauche ich wirklich im Leben? Worauf kann ich verzichten? Welche Kontakte und Beziehungen sind mir wichtig? Was macht mir Spaß, und wofür möchte ich mehr Zeit aufbringen?

Letztlich gehe es nicht nur um Stressverminderung, sondern um die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens, sagt Sponagel. „Mehr

Gelassenheit und weniger Stress sind ein willkommener Nebeneffekt des Runterschaltens. Wenn Sie Ihr Innen und Außen in Einklang bringen, kommt das ganz automatisch. Das Hauptprodukt des Runterschaltens aber ist Sinn.“

Das Leben ohne Geld erfordert Vorbereitung, Phantasie, Glück, vor allem aber: Unerschrockenheit. Eine Frau schenkte Mark Boyle für seinen Selbstversuch als „Moneyless Man“ einen alten Wohnwagen. Den durfte er aufstellen auf einem Bio-bauernhof, wo er im Gegenzug drei Tage die Woche arbeitete. Er baute ein Kompostklo, bastelte aus alten Konserven einen Herd. Ein schwarzer Plastiksack, der Regenwasser auffing, wurde seine Dusche, auch im Winter.

Kein Fitnessstudio mehr, sondern 120 Liegestütze bei Sonnenaufgang. Kein Klopapier, sondern aufgelesene Boulevardzeitungen, die er damit, wie er sagt, „endlich einer vernünftigen Bestimmung“ zuführte. Keine Zahnpasta, sondern ein abenteuerlicher Schmirgel aus Tintenfisch-Schulp vom Strand und Samen vom wilden Fenchel. Kein Tee, sondern ein Sud aus Brennnesseln. Er sammelte Mispeln, Holunderbeeren, Pilze, baute Tomaten, Salat und Zwiebeln an. Er fischte in den Mülltonnen der großen

Supermärkte nach Lebensmitteln, deren Haltbarkeitsdatum gerade abgelaufen war. Immer fand er da mehr, als er hätte brauchen oder auf dem Fahrrad hätte transportieren können.

Ohne Geld verlangsamt sich das Leben. „Alles dauert länger“, sagt Boyle. Tee machen: 20 Minuten. Wohnwagen heizen: über eine Stunde. Wäsche trocknen: bis zu einer Woche. Aber für Boyle war dies, nach anfänglichen Härten, genau richtig – lieber, sagt er, verplempere er seine Zeit so als mit Reality-TV-Shows im Fernsehen. Bald empfand er selbst das Fahrrad als zu schnell. Seine Gedanken wurden klarer. Seine Laune milder. Er fühlte sich wohler und wohler – nur Claire nicht, seine Freundin. Als Boyle knapp fünf Monate ohne Geld war, zerbrach die Liebe – und Boyle musste lernen, dass kein Geld allein eben auch nicht glücklich macht.

Aufs Essen zu verzichten hat sich für Nina Kristin gelohnt. Sie durfte sich für den „Playboy“ ausziehen. Dann traf sie Pamela Anderson in Los Angeles.

Wenn man Nina Kristin fragt, was sie jetzt eigentlich ist: Schauspielerin? Starlet? Sängerin? Dann sagt sie:

„Künstlerin!“

„2012 will ich mich neu erfinden!“

Und: „Ich möchte jetzt zu Gucci gefahren werden!“

Ihr Assistent fährt den BMW vor und lenkt den Wagen dann zum Gucci-Geschäft. Nina Kristin steigt aus, geht die wenigen Meter über den Bordsteig und schaut auf die fünf glänzenden Buchstaben über der Tür. Ein Mann im schwarzen Anzug öffnet die Glastür und sagt: „Willkommen!“

„Die Welt wäre sicher nicht schlechter, wenn es mehr schöne und schlanke Menschen gäbe“, sagt Nina Kristin noch am Ende des Tages und versinkt in dem schwarzen Leder des Autositzes. Sie habe nichts gegen Dicke, aber die Dicken hätten was gegen sie. Dann steckt sie sich eine Zigarette an.

Der schwarze BMW rast davon, am Steuer ihr Assistent. Autos, die dünne Menschen transportieren, verbrauchen weniger Benzin als Autos mit dicken Insassen. Und dicke Menschen fahren mehr Auto als dünne, normalerweise. Beides haben britische Forscher vorgerechnet. Der BMW entfernt sich von der glitzernden Kö, von Düsseldorf, der Modestadt, den Jimmy-Choo-Taschen und Swarovski-Steinchen. Rechts und links verschwimmen Leitplanken und Häuser zu vorbeiziehenden Balken, Grau in Grau in Grau.

Die Modestadt ist hier zu Ende. Nina Kristin macht die Augen zu.

Über den Brandenburger Hof rennen ein paar Ferkel, gejagt von Bauer Schulzes Hund. Die jüngsten Ferkel können noch unter den Zäunen hindurchlaufen; solange sie gesäugt werden, ruft die Mutter sie immer wieder zurück. Zwei Ziegen, die auch hier draußen leben, kommen heran und beginnen, an der Ausrüstung des Fotografen zu knabbern.

Der Jungunternehmer Buchmann und Bauer Schulz stehen am Gatter in der Winterzone, der Jüngere, Große, in einer hell-karierten Jacke, der Ältere, etwas Gedrungene, in einer ganz ähnlichen, dunkel-karierten, an der schon ziemlich viel Stroh hängengeblieben ist. Die Kälte mache den Ferkeln nichts aus, sagt Bauer Schulz, wenn sie sich in den gutisolierten Hütten aneinanderdrängen, wird es schnell warm. Erst bei minus 35 Grad könne es passieren, dass den Tieren der schlecht durchblutete Ringelschwanz abfriert. Schulz hat das erlebt, er war mehrmals in Russland, zuletzt in den Jahren 2006 bis 2008, da hat er in einem Dorf südlich von Moskau eine ökologische Schweinezucht aufgebaut. Zuvor war er auch schon mit seinem roten Landrover bis in die Baikalsee-Region gefahren. Seine ersten Freilandsschweine hat er in England gekauft, und bereits zu DDR-Zeiten war der studierte Landwirt in Vietnam. Aber er ist immer wieder zurückgekehrt auf seinen Vierseitenhof. Da sitzt er in der Küche am Tisch und isst seine Buletten mit dem Besteck seines Vaters, dem mit den Griffen aus Ebenholz.

Warum er nicht lieber Öko-Gemüse anbaut? Schulz schenkt sich einen Wodka ein. „Das Schwein ist ein Nutztier“, sagt er. Er habe nichts gegen Vegetarier, aber

Die erfolgreichste französische
Komödie des Jahres

GAUMONT PRÄSENTIERT
EINE QUAD PRODUKTION

ZIEMLICH FRANÇOIS CLUZET OMAR SY **BESTE FREUNDE**

DREHBUCH UND REGIE
Eric TOLEDANO UND
Olivier NAKACHE

Bereits
12 MILLIONEN
Kinobesucher
in Frankreich!



www.ziemlichbestefreunde.senator.de

QUAD GAUMONT TenFilms CHAOCORP MEDIA SENATOR

**AB 5. JANUAR
IM KINO!**



ZU VIEL ABHÄNGIGKEIT

Die Erdölvorkommen werden zu Ende gehen, doch die Welt ist darauf nicht vorbereitet.

„die Schweine gehören zu mir wie das Euter zur Kuh“. Jeder Deutsche esse in seinem Leben durchschnittlich 1094 Tiere, 46 davon seien Schweine, behauptet der Vegetarierbund Deutschland. Nach dem Essen fachsimpeln Schulz und Buchmann über die Kameraanlage, die Buchmann auf einer der kleinen Schweinehütten installieren will. Wenn er Anfang des Jahres Schwein 2 auswählt, sollen seine Konsumenten live das Heranwachsen ihrer künftigen Wurst verfolgen können. Bauer Schulz ist aus anderen Gründen an der Installation interessiert: Sie soll ihm als Überwachungskamera dienen. Neulich wurden fünf seiner Schweine geklaut. Nicht die Natur ist der Gegner von Bauer Schulz.

Die Sprache der Transition-Bewegung klingt nach Theorie: Resilienz. Relokalisierung. Reskilling. Und nach viel Anspruch. Deshalb veranstalten Eckart, Cecilia, Thomas, Claudia und die vielen anderen Berliner Transition-Anhänger Gesprächskreise, Info-Abende und Vorträge. Für sie ist Transition keine Theorie mehr, sondern Alltag. Sie tauschen alte Kleidung und kaufen neue nur Second-Hand. Es gab ein Lastenfahrrad für Einkäufe, das leider seit ein paar Monaten als gestohlen gilt. Und di-

rekt am Rand des Görlitzer Parks hat die Transition-Bewegung einen Raum für die Allgemeinheit gemietet. Sie haben das Ladenlokal „Weltraum“ genannt. Offiziell ist der Mieter Andreas, aber sie teilen die Miete, jeder gibt, was er kann, jeder nutzt den Raum für seine eigenen Zwecke, weshalb Mathias Siebdruck-Workshops leitet und sich die spirituelle Gruppe der Violetten dort trifft, was man aber noch diskutieren müsse, sagt Thomas. Der Weltraum ist Nachbarschaftstreff und Seminarraum, Büro, Werkstatt und einmal im Monat Abholstation für das Obst und Gemüse, das von einem Bauern aus der Umgebung Berlins geliefert wird. Dann liegt im gesamten Keller Gemüse.

Was es nicht gibt, ist eine Waage. Claudia sagt, anfangs habe sie schon Angst gehabt, dass es schwierig werden würde, alles so aufzuteilen, dass niemand das Gefühl habe, zu kurz zu kommen. Aber dann mussten sie in diesem Spätsommer plötzlich Pflaumenmus für alle kochen, weil es so viel geregnet hatte, dass es eine Rekordernte gab.

Zum ersten Mal spürt Claudia ein Heimatgefühl, das sie „Dorfgefühl“ nennt.

Rahel sagt: „In diesem ölbetriebenen Weltwirtschaftssystem haben wir es verlernt, uns auf eine Gemeinschaft zu verlassen.“



WENIGER VERSCHWENDUNG

Die Berliner Transition-Aktivistin Andreas, Rahel (mit Sohn), Thomas und Claudia beginnen den Wandel zur postfossilen Gemeinschaft.

Als er ein Jahr ohne Geld gelebt hatte, wusste Mark Boyle, dass er für sich auf dem richtigen Weg war. „Ich habe mich nie glücklicher, gesünder oder fitter gefühlt“, sagt er. Am Jahrestag hätte er ehrenvoll in die Kneipe gehen können, um seinen Erfolg zu begießen – doch er wollte nicht. Erst im vergangenen Sommer, nach zweieinhalb Jahren Abstinenz, kehrte er in die Geld-Wirtschaft zurück, unwillig.

Jetzt wohnt er vorübergehend in einer WG in Bristol, 70 Pfund Miete in der Woche, dazu 30 Pfund Ausgaben. Er trägt Sandalen, auch im Winter, und er benutzt wieder Zahnpasta. Sein durchtrainierter Körper steckt in frischgewaschenen Second-Hand-Klamotten, schließlich will der Mann ohne Geld „nicht aussehen wie ein Penner“.

Sein Buch hat ihm ein kleines Vermögen beschert; und damit will er ein Stück Land kaufen in der Grafschaft Devon im Südwesten Englands. Zweieinhalb Hektar hat er im Blick, rund 25 000 Quadratmeter. Das erste kleine Stück bessere Welt.

Ab Februar hofft er, dort zu leben, dann wieder ohne Geld, die dunkle Macht, aber mit eigener Quelle, eigenem Gemüse und Hühnern gegen die Schnecken und einer Solaranlage für den Computer. Der klapprige Wohnwagen soll einem Lehmhaus wei-

chen, das ungefähr so aussehen wird wie die Bauten aus der Steinzeit. Selbst ein paar Freunde werden mitkommen in die geldfreie, autarke Öko-Gemeinschaft. Nur eine Lebensgefährtin ist noch nicht in Sicht.

Von Devon aus will Boyle die Weltwirtschaft verändern. Er ist Begründer der „Freeconomy-Bewegung“ (www.justfortheloveofit.org), die das geldfreie Leben propagiert und eine ökologisch saubere Gesellschaft, die nicht kauft und konsumiert, sondern Produkte und Dienstleistungen tauscht. „WIN-WIN-WIN-Situation“ nennt Boyle das, in Großbuchstaben. In den Beiträgen auf seiner Web-Seite geht es auch um die „Occupy Wall Street“-Bewegung, deren Feind ist ebenfalls das Geld.

Boyles Online-Verein hat schon Zehntausende Unterstützer in mehr als 150 Ländern. Besonders nachgefragt wird seine Botschaft vom billigen, solidarischen Leben da, wo das böse Geld den Kapitalismus gerade mächtig entzaubert hat. Nirgendwo hat der geldlose Ökonom mehr Fans als in Griechenland. Weit oben stehen auch Irland und Portugal, die gleichfalls kurz vor dem Staatsbankrott stehen. Und neuerdings, so hat Boyle festgestellt, „wächst das Interesse rasant in Italien“ – ein schlechtes Omen für die gesamteuropäische Geld-Wirtschaft.