

**Zeitschrift:** Rote Revue : Zeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Herausgeber:** Sozialdemokratische Partei der Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ich kann mir auch ein bisschen Mühe geben : über Bedeutung und Bemühung um ethischen und nachhaltigen Konsum  
**Autor:** Lemmle, Julia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-342160>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Ich kann mir auch ein bisschen Mühe geben»

Über Bedeutung und Bemühung um ethischen und nachhaltigen Konsum

Julia Lemmle

Moral ist ein Marktfaktor geworden. Ökologisch und fair produzierte Produkte sind laut taz-Artikel zur «fairen Woche» vom 12./13. 9. ein «Trend, der selbst der Wirtschaftskrise trotzt.» Viele sehen darin den Weg in eine sogenannte Verbraucherdemokratie oder sprechen von einer «Abstimmung mit dem Einkaufszettel» – so auch die taz: «Denn anders als der Wahlbürger kann der Konsumbürger schliesslich täglich seine Wahl treffen – beim Einkauf.» Doch die Veränderung des eigenen Einkaufsverhaltens kann nur ein Anfang zu einem anderen Konsumieren sein und selbst dieser erste Schritt fällt oft schwer.

## Für wen oder was stimme ich beim Einkaufen?

Für den Herbst möchte ich Leggings kaufen – das schliesst einen Einkauf bei der ersten «fair trade zone» der Welt, der **nicaraguanischen Arbeiter\_innenkooperative COMAMNUVI**, leider aus, denn sie fertigen bisher nur T-Shirts. Bei *H&M*, *C&A*, *Mango* etc. könnte ich Leggings für knappe zehn Euro bekommen. Doch diese Unternehmen zahlen den Textilarbeiter\_innen keinen fairen Lohn, diktieren die Preise und setzen die Subunternehmer unter Druck. *American Apparel*, das nun auch mit eigenen Läden in Berlin vertreten ist, gilt als fair, ökologisch und vor allem hip. Produziert wird alles an einem Standort in den USA, so bleiben Arbeitsrechte und Sicherheitsstandards gewahrt. Bezahlt wird der doppelte Mindestlohn, dazu gibt es für die Angestellten Englischkurse, Massage und Yogastunden. Verhältnismässig billig ist die Kleidung sicher auch, weil für die Werbung keine teuren Models bezahlt werden, sondern häufig die Arbeiterinnen diesen Job gleich mit übernehmen. *American Apparel* wirbt oft mit amateurhaften Fotos junger Frauen, die in Hotelzimmern an den Reissverschlüssen ihrer goldenen Latexbadeanzüge ziehen und die Beine spreizen. Davon wird mir schlecht. Fairer Handel sieht für mich anders aus. Als drei Arbeiterinnen 2005 den Gründer und Chef Dov Charney wegen sexueller Belästigung anzeigen, ist seine Antwort darauf ein Plakat mit ihm in Unterhosen und dem Spruch: «Dies ist Dov. Er liebt seine Angestellten. Vielleicht ein bisschen zu sehr.» Für welche Art der Ausbeutung soll ich mich in diesem Fall entscheiden?

Wenn ich als bewusste Konsumentin Dinge kaufe, deren Herstellung weniger Ressourcen verbraucht, die Rinder vor ihrer Schlachtung etwas würdiger leben lässt und die Produzierenden nicht versklavt, sondern zu geringen Löhnen

anstellt – dann kann man in der gegenwärtigen Situation sagen, dass es sich um eine Verbesserung handle. Das zeigt aber auch, wie katastrophal das ist, was als Normalität gilt: Nämlich Ausbeutung und Versklavung und der Raubbau an der Natur. Wird etwas getan, um diese Zustände ein bisschen zu lindern, dann wird es mit einem speziellen Prädikat wie *bio* oder *fairtrade* «ausgezeichnet» und als ethische Alternative gelobt. Dabei stehen diese Label doch eigentlich nur für einen absoluten Mindeststandard in der Produktionsweise. Wie kann ich mich aber als alternative Konsumentin begreifen, die Verantwortung übernimmt und sozusagen etwas «besser macht», wenn das «Bessere» meistens gerade mal eine weniger brutale Form der Ungleichheit darstellt?

## Luxus und Verschwendung als Norm(alität)

Unser (Konsum)Alltag zeichnet sich durch einen selten hinterfragten Anspruch auf eine grosse Bandbreite von Produkten aus. Doch viele Waren können wir nur preiswert in unsere alltäglichen Konsumgewohnheiten integrieren, weil wir von ungleichen Machtverhältnissen profitieren, die ihren Ursprung in kolonialer Versklavung und Ausbeutung haben. Auch fairer Handel profitiert von ungerechten Machtverhältnissen, weil durch die geringen Lohnkosten auch eine höhere Entlohnung die Endkosten nicht wesentlich erhöht. Selbst wenn ich also etwas bewusster mein Geld ausbebe, taste ich damit noch nicht diese grundsätzliche Ungleichheit an. Da mir hier die eigenen Privilegien tendenziell normal erscheinen, kann ich sie erst als solche erkennen, wenn ich mich erstens mit den politischen Forderungen der Produzierenden beschäftige und mir zweitens das Ausmass meiner Verschwendung verdeutliche. Für letzteres kann der eigene ökologische Fussabdruck eine Annäherung sein. Die Summe in Globalhektar (gha) gibt an, welchen Anteil an den Ressourcen der Welt der eigene Lebensstil verbraucht. Teilt man die weltweit vorhandenen Ressourcen auf alle Menschen auf, so stehen jeder Person ca. 2,1 gha zu. Der durchschnittliche Verbrauch in Deutschland und der Schweiz beträgt jedoch ca. 5 gha. Das heisst, würden alle so leben, wie wir es für normal halten, müsste es diesen Planeten 2,4-mal geben. Mein eigener Fussabdruck liegt zwar mit 3,6 gha unter dem Durchschnitt, weil ich z.B. nicht Auto fahre, und weder Fleisch noch Fisch esse, dennoch heisst das, ich verbrauche immer noch doppelt so viel an Ressourcen, als mir zustehen. Ich mag also hier schon etwas bewusster und sparsamer konsumieren – wenn ich meine gesamte Um\_Welt mit einbeziehe, lebe ich immer noch ein verschwenderisches Luxusleben, das auf neokolonialen Strukturen basiert. Oder anders gesagt: An Menschenrechte glauben, sich gar als deren Verfechter\_in zu sehen und so zu leben wie wir in Westeuropa leben, das geht eigentlich nicht.

*Bio- und Fairtrade-Label stehen doch eigentlich nur für einen absoluten Mindeststandard in der Produktionsweise.*

Ich will damit nicht sagen, dass es sinnlos ist, anders einzukaufen. Im Gegenteil. Es ist sehr wichtig, sich über Produktionsbedingungen zu informieren und sie als Entscheidungsgrundlage zu nehmen. Dies ist jedoch bei einigen Produkten,

*Ich kann nicht den Anspruch auf reflektiertes Konsumieren erheben, ohne reflektieren zu wollen.*

etwa Lebensmitteln, die regional und ökologisch produziert leicht verfügbar sind, einfacher als bei anderen, z. B. Kleidung. Ich halte aber alternatives Einkaufen für überbewertet, wenn es als hinreichende politische Aktivität dargestellt wird. Immer wieder, wenn es um ethisches Konsumieren geht, wird als persönliche Handlungsweise lediglich ein anderes, an Labeln ausgerichtetes Einkaufsverhalten gefordert. Label werden so aber lediglich eine andere normative Instanz, eine Autorität, die mir sagen soll, was denn «richtig» ist. Aber ich kann nicht den Anspruch auf reflektiertes Konsumieren erheben, ohne reflektieren zu wollen – und das bedeutet ein bisschen Mühe. Der Anspruch der Lifestyle-Ökos, der sogenannten «Lohas» (lifestyles of health and sustainability) ist paradox: Ich will nachhaltig und anders konsumieren, aber meinen Lebensstil beibehalten. Wie soll das denn gehen? Es wird für mich da interessant, wo der taz-Artikel sein Fazit zieht. Beim Konsumieren gehe es darum, die richtige Wahl zu treffen. In meinem oben beschriebenen Konflikt gibt es aber für mich nicht die Möglichkeit, richtig zu entscheiden. Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass ich, so lange ich mein Konsumbedürfnis und meinen Lebensstil nicht verändere, immer noch in Strukturen eingebunden sein werde, die ich nicht unterstützen möchte.

### **«Ich kann mir auch ein bisschen Mühe geben»**

So hat meine Freundin Julia zusammengefasst, warum man von sich selbst und anderen schon erwarten kann, kein Fleisch mehr zu essen. Das habe ich selten so ehrlich und klar gehört. Denn als gutes Leben gilt, was ohne Mühe funktioniert. Etwas nicht zu konsumieren, also zu «verzichten», wird fast immer als negative Ein- und Beschränkung wahrgenommen. Für diese Perspektive muss ich jedoch eine Menge verdrängen. Denn wenn ich mich darauf einlasse, dass mein Lebensstil nicht zu rechtfertigen ist, dann heißt das eben, ich muss nicht nur anders konsumieren, sondern vor allem viel weniger (ver)brauchen. Nicht Auto fahren. Nicht fliegen. Weder Fleisch noch Fisch essen. Wenig Wohnraum und Energie in Anspruch nehmen. Kaum neue Kleidung kaufen. Für viele hört sich das nach einem tristen, genusslosen Leben an, einem Leben, das man auf gar keinen Fall führen will. Wenn ich bei Einladungen Fleisch ablehne, kommt darauf von denjenigen, die Fleisch essen, fast nie eine positive Reaktion. Stattdessen erlebe ich häufig Aggression oder werde belächelt: «Auf Diät? Hat dir das deine WG eingeredet? Weil es dir nicht schmeckt?» Nein, einfach nur, weil ich Fleischkonsum, insbesondere in der Art, in der jetzt Tiere quasi massenhaft «produziert» werden, moralisch nicht zu rechtfertigen finde. Woher kommt diese abwehrende Haltung denjenigen gegenüber, die mit weniger auskommen? Eine Freundin, die selbst Fleisch isst, findet, Dokumentationen über Massentierhaltung und -schlachtung sollten täglich statt der Werbung auf den im öffentlichen Raum aufgehängten Bildschirmen laufen. Wenn die Leute jeden Tag sehen müssten, wie Fleisch produziert wird, würden sie aufhören, es zu essen. Steckt hinter ihrer Idee der Wunsch, zu etwas gezwungen zu werden, was man sich aus eigener Kraft nicht zutraut?

Ich glaube hinter Aggression, Spott und Abwehr der «tristen Askese» steckt oft die Frustration über die eigene Unfreiheit und Unfähigkeit. Diese wird aber nicht oft weder erkannt noch benannt, sondern von Pseudo-Argumenten verdeckt oder damit betäubt, dass es «normal» ist und die anderen es auch so machen. Sobald jemand, und sei es in noch so einem kleinen Bereich, diese Norm sichtbar macht, indem er sich gegen sie entscheidet, entsteht Abwehr. Ich selbst kann diese Gefühle sehr gut nachvollziehen und entdecke sie immer wieder an mir. Denn die Norm(alität) bietet Sicherheit und klare, von vielen geteilte Werte, auch wenn sie die eigene Perspektive und Handlungsfähigkeit begrenzt. Der quasi-religiöse Glauben an «Wachstum» stellt paradoxerweise eine Beschränkung dar. Denn er lässt mich vergessen, dass ich Lebensqualität auch anders definieren könnte. Der gefürchtete und verpönte «Verzicht» kann mir aber genau diese Perspektive eröffnen. Auf praktische Art und Weise, durch konkretes Handelnüben – kann ich dem näher kommen, was gutes Leben unabhängig von Konsumansprüchen heissen könnte.

## Was hält mich von Veränderung ab?

Der Grossteil meiner Konsumansprüche richtet sich auf Produkte, die ich nicht zum Überleben brauche. Ich brauche keinen Kaffee, keine Schokolade, keinen Kleiderschrank voller Kleider, kein Steak vom Grill und so weiter. Aber unsere Kultur und damit auch meine Identität definieren sich zu grossen Teilen über den Konsum. Deshalb «brauche» ich all diese Dinge, aber ich brauche sie emotional und soziokulturell. Dann aber kann es nie reichen, auf der rationalen Ebene zu wissen, dass es schlecht ist, sie zu konsumieren. Das erklärt auch, warum so viele Menschen wissen, welche katastrophale Auswirkungen z. B. Baumwollanbau, Massentierhaltung, Garnelenzucht und Textilverarbeitung haben, dieses Wissen aber nicht zu einer Veränderung ihres Konsums und ihres politischen Engagements nutzen. Es geht nicht darum, zu wissen. Ich weiss um die ausbeuterischen Strukturen in der Textilindustrie, aber ich will immer noch in modischen Kleidern gut aussehen. Ich habe immer noch das Gefühl, neue Kleidung zu «brauchen». Denn meine Vorstellung von meinen Bedürfnissen und einem guten Leben sind nicht rational, sondern internalisiert, so dass ich sie sogar körperlich spüre. Sie ist so verinnerlicht, dass sie mir nicht mehr als kulturelle Prägung, sondern als natürliches und wahres Bedürfnis erscheint. Diese Verinnerlichung haben Bourdieu in seinem Habitus-Konzept und Foucault für die Funktionsweise von Macht beschrieben: Ideologie ist nichts rein Intellektuelles, sondern schreibt sich auch in die Körper ein, das macht sie so effektiv. Ist der Vorgang der Einschreibung durch Sozialisation erfolgreich beendet, dann glaube ich an das, was ich gelernt habe. Denn es zeigt sich mir nicht mehr als abstrakte Entscheidung, die auch anders möglich wäre, sondern als intuitives Gefühl, dessen Herkunft ich nicht mehr rückverfolgen kann, als «natürliche» Reaktion: Hunger nach Fleisch. «Hunger» nach schönen, neuen Dingen. In dem Moment aber, in dem ich diese Reaktion für eine unveränderliche «Wahrheit»

*Ideologie ist nichts rein Intellektuelles, sondern schreibt sich auch in die Körper ein, das macht sie so effektiv.*

halte, wird mein Handlungsspielraum sehr klein. Wie soll ich denn auf Fleisch verzichten, mein Körper sagt mir doch, dass ich es brauche! Jetzt habe ich so hart gearbeitet, jetzt kann ich mir doch auch mal was Schönes gönnen! Insbesondere die Bedürfnisse, die körperlich empfunden werden, scheinen einem nur unter grosser Kraftanstrengung veränderbar, es scheint, als müsse man einen disziplinierenden Kampf gegen «natürliche» Gefühle und Bedürfnisse führen. Darum glauben mir Menschen, die Fleisch essen, nie, dass ich mich nicht disziplinieren muss, dass ich nicht auf irgendeine Art und Weise leide. Tatsächlich fühle ich mich aber besser durch «Verzicht». Denn ich mache jetzt nicht mehr etwas, was mir Unbehagen und schlechte Gefühle bereitet, die ich verdrängen muss, sondern ich handle – endlich! – im Einklang mit meiner eigenen Einsicht und Überzeugung. Darüber hinaus sind meine früheren «Bedürfnisse» verschwunden. Ich verzichte also auf nichts, denn ich spüre keinen Mangel. Ich bin selbst erstaunt, wie sehr sich auch scheinbar existentielle (körperliche) Bedürfnisse verändern und immer weiter verändern lassen. Aber es ist eigentlich klar: Was ich erlernt habe, kann ich auch verlernen. Ich muss mir lediglich klar machen, dass dies nicht sofort und in allen Bereichen gleichzeitig geschehen kann. Ausserdem muss ich mir ein bisschen Mühe geben, auch wenn mir meine Umgebung signalisiert, es gebe keine Veranlassung zur Veränderung.

*Nachhaltiger Konsum sollte auch politisches Engagement bedeuten.*

Wenn ich soweit gekommen bin, dann kann ich mich auch darauf einlassen, dass zu meiner individuellen und alltäglichen Veränderung von Konsumverhalten das Interesse und die Beteiligung an einer Veränderung der politischen Struktur gehören. Es reicht nicht, nur am eigenen Leben herum zu feilen, sondern nachhaltiger Konsum sollte auch politisches Engagement bedeuten. Beides ergänzt und bedingt sich gegenseitig, auch wenn es oft voneinander getrennt wird. Ich kann schwer Verteilungsgerechtigkeit fordern, wenn ich mir nicht vorstellen kann, selbst weniger zu (ver)brauchen. Gleichzeitig ist es auch eine Form von Narzissmus, wenn ich meine Energie ausschliesslich auf den eigenen zu perfektionierenden Konsum-Kosmos konzentriere.

Julia Lemmle, Jg. 1980, ist Dozentin und Performerin. Sie hat Literaturwissenschaft und Geschichte studiert und befasst sich künstlerisch und wissenschaftlich mit den Themen Konsum, Feminismus und Postkolonialismus.