



Fahrrad fahren, Dinge reparieren, Musizieren: Der Konsumkritiker Niko Paech hat einige Vorschläge, wie man mit den derzeitigen Entsaugungen umgehen kann.

FOTO: DPA

NACH CORONA...



... wieder Mexikaner statt Teams

VON DIRK DÖRMANN

Jetzt war es wieder soweit. Die Winterversteigerung stand für uns Fußball-Bundesliga-Manager an. Reale Spieler abgeben, reale Spieler kaufen und das alles mit einem seit Jahren in unseren Regularien festgelegten Budget. Natürlich nur ein Spiel, aber sehr ernsthaft. Wer in diesem Zusammenhang glaubt, die haben sie doch nicht alle, mag möglicherweise recht haben. Für uns (mittlerweile 15) Manager bedeutet es allerdings seit fast 30 Jahren intensive Gemeinschaft und das Ausleben unserer Fußball-Verrücktheit. Mit fünf Mann rein ins Auto, Fahrbier und Kicker-Sonderheft raus, und dann quer durch die Republik. Am Zielort wartet regelmäßig ein nach eigenem Rezept zubereitetes Mix-Getränk namens Mexikaner auf die durstigen Manager. Nach dem ein oder anderen Gläschen schmiss ich schon des Öfteren meine vorher in vielen Nächten ausgeklügelte Versteigerungstaktik über den Haufen. Doch am Wochenende war alles anders. „Teams“ hieß das Zauberwort. So versteigerten wir erstmalig in einer Videokonferenz. Nach zwei Stunden waren wir durch. Kein eigenes Fußballspiel, kein gemeinsames Essen. Und vor allem kein Mexikaner. Das Ergebnis durfte ich später auf meiner Versteigerungsliste betrachten. Blödsinn eingekauft. So kann ich einfach nicht gewinnen. Ich freue mich schon wieder auf Versteigerungen der persönlichen Art.

Dirk Dörmann (57) ist Sportredakteur und kann auch in seiner Freizeit nicht vom Fußball lassen.

„Ein entschleunigtes Leben ist wohltuend“

INTERVIEW Der Ökonom Niko Paech über die Vorteile, die die Pandemie bieten könnte

Niko Paech gilt als einer der schärfsten Kritiker des permanenten wirtschaftlichen Wachstums und plädiert auf mehr Verzicht. Der 60-jährige Volkswirt plant und forscht als außerplanmäßiger Professor an der Universität Siegen im Bereich der „Pluralen Ökonomik“. Sein Mantra lautet: „Less is more, weniger ist mehr.“ Jens Greinke unterhielt sich mit Paech darüber, welche Lehren und Schlüsse wir aus der aktuellen Pandemie-Situation in den zukünftigen Alltag mit herrüberretten sollten.

Sie plädieren seit Langem für das Motto „Less is more“. Bringen Sie für uns bitte möglichst prägnant noch einmal auf den Punkt: Warum ist weniger mehr?

Moderne Konsum- und Industriegesellschaften stehen vor psychischen Wachstumsgrenzen. Der Stress, die Reizüberflutung und Orientierungslosigkeit nehmen grassierend zu. Weiterhin macht käuflicher Wohlstand abhängig von entsprechend hohem

Einkommen. Mit der Gewöhnung an ein bestimmtes Ausstattungsniveau steigt folglich die Angst davor, den Job zu verlieren, weniger zu verdienen oder dass Krisen eintreten.

Die Corona-Pandemie und die daraus resultierenden Lockdowns haben unser vorher so durchgetaktetes Leben heruntergefahren wie noch nie. Weniger Flüge, weniger Konsum, weniger Verkehr – fast alles in unserem Alltag ist weniger geworden. Welche Auswirkungen auf Menschen und Gesellschaft, aber auch auf die Umwelt stellen Sie fest?

Schon jetzt zirkulieren Beobachtungen, aus denen eine prägnante Entlastung mancher Umweltmedien hervorgeht. Es bestätigt sich die These der wachstumskritischen Nachhaltigkeitsforschung, nämlich dass die Wiederherstellung der ökologischen Überlebensfähigkeit unserer Zivilisation voraussetzt, die globale Industrie, insbesondere den Verkehr,



Niko Paech
Volkswirt

zurückzubauen. Die Wirkung der Corona-Krise auf Menschen ist zweigeteilt: Zum einen bedeutet der Lockdown für manche, endlich zur Besinnung zu kommen und zu erkennen, dass ein entschleunigtes Leben wohltuend ist, vor allem nicht jeder Luxus vonnöten ist. Zum anderen leiden viele Eltern mit kleinen Kindern unter einer neuen Belastung, weil sie plötzlich ohne den üblichen Erziehungsservice dastehen und nun ihre Kinder selbst betreuen müssen. Weiterhin bahnt sich ein Strukturwandel an, der sich zulasten kleiner, inhabergeführter Unternehmen auswirkt.

Mit dem Weniger zu leben, gehört derzeit zum

Alltag. Welchen Nutzen kann jeder einzelne aus der aktuellen Situation Ihrer Meinung nach ziehen? Welche Effekte haben Sie selbst bereits bei den Menschen beobachtet?

Die Krise bedeutet, auf den Boden der Realität zurückzukehren, nämlich den verletzlichen Charakter unseres Wohlstandsmodells, das einem Kartenhaus gleicht, zu erkennen. Weiterhin wird der Gesellschaft ein nicht beabsichtigtes Übungsprogramm für Genügsamkeit auferlegt.

Glauben Sie, dass sich etwas vom derzeit erzwungenen Verzicht in die Post-Corona-Phase herüberretten lässt, weil die Menschen vielleicht festgestellt haben, dass es auch ohne gewisse Dinge geht, auf die sie vorher scheinbar unmöglich verzichten konnten?

Insofern der Homo sapiens ein übendes Lebewesen ist, lässt sich gut vorstellen, dass wir durch die Corona-Folgen

„ **Ohne eine De-Globalisierung und Reduktion der Technikabhängigkeit wird die Zivilisation nicht überleben.**

Niko Paech

lernen, was ohnehin nötig wäre, um die ökologische Krise zu meistern.

Viele Menschen sind durch die vielen Einschränkungen mittlerweile frustriert und suchen psychologischen Rat. Viele düstern es nach dem vielen Weniger wieder nach mehr. Und wie lautet Ihr Ratschlag, wie man mit den Entsaugungen am besten umgehen kann?

Dinge reparieren, aufräumen, sauber machen, den Garten pflegen, spazieren, mit dem Fahrrad fahren, Lesen, Musizieren et cetera sind die neuen Praktiken, auf die es ankommt.

18 FITNESS-ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE: SO BLEIBEN SIE AUCH IM LOCKDOWN BEWEGLICH

Folge 17: Wadenheben (Treppenstufe)

Mindestens bis Mitte Februar bleiben Fitnessstudios und Sporthallen geschlossen, draußen Sport zu treiben ist bei Kälte und früher Dunkelheit nicht jedermanns Sache. In Bewegung können Sie aber auch zuhause kommen. Zusammen mit



Lisa-Marie Linn und
Thomas Isdepski
Personal-Trainer

den Personal-Trainern von „Deine-Coaches“, Lisa-Marie Linn und Thomas Isdepski, stellen Ihnen Handballer Markus Fuchs vom ASV Hamm-Westfalen und Leichtathletin Emma Wöhrmann vom SCE Hamm 18 Übungen vor, die Sie ganz leicht in den eigenen vier Wänden nachmachen können. Die Übungen bauen aufeinander auf. Heute geht es weiter mit unserer 17. und damit auch schon vorletzten Übung: Wadenheben (Treppenstufe).



Video von der Übung:
www.wa.de/sport

Stellen Sie sich bei dieser Übung mit den Fußballen auf eine Treppenstufe.

Wie die Übung ausgeführt wird: Sie stehen mit den Fußballen auf einer Treppenstufe. Sie senken die Ferse leicht ab und drücken sich nun so hoch wie möglich mit der

Kraft Ihrer Waden nach oben. Führen Sie drei bis fünf Runden mit acht bis zwölf Wiederholungen durch. Als Variation können Sie das Wadenheben einbeinig ausführen.



Dann senken Sie in einem zweiten Schritt die Fersen leicht ab.

Dadurch erhöhen Sie die Intensität. **Was die Übung bringt:** Kräftigung der Wadenmuskulatur



Drücken Sie sich nun so hoch wie möglich mit der Kraft Ihrer Waden nach oben.

und Mobilisation der Sprunggelenke. **Worauf man achten sollte:** Nur leicht am Geländer oder Wand

festhalten. Die Kraft kommt aus den Beinen. Die Knöchel hoch/runter bewegen, sie sollen nicht nach innen oder außen drehen.

(aufgezeichnet von Patrick Droste)

FOTOS: BRUSE