

„In erster Linie mache ich es für mich“

Die Nürnbergerin Tina Braun will 2015 jeden Monat auf etwas verzichten, das ihr wichtig ist



Auf der Internet-Seite www.meinmonatohne.de kann jeder an Tina Brauns Verzicht-Experiment teilhaben.

Foto: privat

Tina Braun hat für 2015 gleich viele Vorschläge gefasst: Ein Jahr lang will die Nürnbergerin jeden Monat auf etwas verzichten, das ihr normalerweise wichtig ist. Über ihre Erfahrungen berichtet sie in ihrem Blog „Mein Monat ohne“.

Was steckt genau hinter Ihrem Blog-Projekt „Mein Monat ohne“?

Tina Braun: Die Idee ist, ein Jahr lang jeweils einen Monat lang auf eine Sache zu verzichten, von der ich weiß, dass es mir schwerfallen wird. Und es soll etwas sein, das nicht nur mich persönlich tangiert, sondern auch andere Menschen interessiert und denen meine Erfahrungen vielleicht auch nützen.

Wie kamen Sie überhaupt auf die Idee?

Braun: Ich arbeite als Redakteurin bei der *Pegnitz-Zeitung* in Lauf und hatte Lust, mal wieder privat etwas zu schreiben, einfach der Nase nach. Das war der Anstoß. Der andere, dass eine Freundin vegan lebt. Das fanden mein Mann und ich interessant und wollten das auch mal ausprobieren. Und dann sind uns gleich noch mehr Dinge eingefallen.

Auf was werden Sie alles verzichten?

Braun: Noch steht nicht alles fest. Jetzt im Januar lebe ich vegan, das heißt, ich verzichte auf alle tierischen Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier

oder Honig. Einen Monat will ich aufs Autofahren verzichten, auch in der Arbeit und möglichst auch nirgends mitfahren. Außerdem steht auf meiner Liste: keinen Plastikmüll produzieren, nicht fernsehen und nicht lügen. Manches wird sich auch im Lauf des Jahres noch ergeben. Gerne würde ich auch Vorschläge der Blog-Leser aufgreifen und dafür vielleicht den Dezember nutzen.

Im August aufs Auto zu verzichten ist aber vielleicht einfacher als im November.

Braun: Ich habe schon versucht, die Vorhaben nicht in Monate zu legen, in denen es leichter geht. Im August zum Beispiel werde ich nicht aufs Fernseh-

hen verzichten, sondern wahrscheinlich aufs Lügen. Das geht auch im Urlaub.

Haben Sie auch Vorhaben abgeschlossen?

Braun: Ja. Ich kann nicht aufs Internet verzichten, weil ich sonst nicht arbeiten kann. Und oft kam auch der Vorschlag, auf Sex zu verzichten. Aber das bringt ja niemandem was. Ich möchte auf Dinge verzichten, die auch für andere Menschen interessant sind.

Wie oft und was werden Sie im Blog berichten?

Braun: Ich werde mehrmals die Woche posten. Meine persönlichen Erfahrungen, aber auch Hintergrundinformationen, die ich zu dem jeweiligen Thema des Monats recherchieren werde.

Im Januar leben Sie vegan. Was ist das erste Fazit? Gibt es schon überraschende Erkenntnisse?

Braun: Damit geht es mir bisher ganz gut. Ich versuche auch, sehr streng zu sein. Wenn ich nicht sicher herausfinden kann, ob ein Produkt tierische Bestandteile enthält, esse ich es nicht. Und Interessantes gab es schon, ja. Zum Beispiel habe ich herausgefunden, dass manche Bäcker für ihre Brezen Schweinefett verwenden. Damit sind sie nicht mal für Vegetarier geeignet! Und auch Vollkornbrot enthält oft Hühnereiweiß. Das wusste ich zum Beispiel nicht.

Was erwarten Sie sich persönlich von dem Projekt?

Braun: Ich hoffe, dass ich durch das Projekt dazu angeregt werde, manche meiner Verhaltensweisen zu überdenken. Viele sagen: „Darauf könnte ich nicht verzichten“, aber woher will man es wissen, wenn man es nicht ausprobiert? Von manchen Dingen ist man vielleicht gar nicht so abhängig, wie man denkt. Ich hoffe, dass ich manche alternative Verhaltensweise auch nach dem Jahr beibehalten kann. Auch wenn ich über meinen Blog andere Menschen an „Mein Monat ohne“ teilhaben lasse und mich über Anregungen und Kritik der Leser freue: In erster Linie mache ich „Mein Monat ohne“ für mich.

Interview: C. THURNER