

Anja Haider-Wallner · Mona Haider



SO KLAPPT'S

MIT DEM
WELT-RETTEN

... LESEPROBE ...

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Das offizielle Ideenbuch
zur Initiative
»Enkeltauglich Leben«

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anja Haider-Wallner · Mona Haider
So klapp't's mit dem Welt-Retten
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-550-9
1. Auflage Februar 2020

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Konzeption Spiel: Hans Glück, Tobias Trübenbach; KBW Traunstein

Bildnachweis:
© **Birgit Machtinger**, www.birgitmactinger.com 4 o., 5 m., 6, 8, 14–15, 52, 80, 83,
98, 101, 102, 104–105, 111, 120, 124, 126, 149 o., 154
© **stock.adobe.com** 4 u., 5 o., 34–35: Felix; 5 u., 130: Rawpixel.com; 10: Jenny Sturm;
43: Klanarong Chitmung; 46: ximich_natali; 60: JeanLuc; 71: New Africa; 95:
Peeradontax; 112: contrastwerkstatt; 123, 149: Daniel Berkman; 129: t4nkyong;
137: Photobank; 143: Africa Studio
© **Michael Messal** 20; © **Christoph Krug** 66; © **Foto Schreiner** 69; © **privat** 88

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche
Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu
100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion.
Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Rat-
schläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne
Gewähr. Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder
Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch
vorgestellten Anwendungen ergeben.

Vorwort

Welt-Retten klingt nach einer großen Aufgabe, vor der viele Menschen schnell in die Knie gehen. Ich und die Welt retten? Das hört sich ein wenig vermessen an. Was soll ich schon groß machen?! Ja, die großen Schrauben können wir, jeder Einzelne von uns, sicher nicht drehen. Politische Rahmenbedingungen für die Industrie, den internationalen Handel und die weltweite Mobilität müssen von den Mächtigen dieser Welt gesetzt werden. Fast alle Klima-Expert*innen proklamieren, dass nur eine global umgesetzte CO₂-Steuer oder der erweiterte Handel mit CO₂-Zertifikaten die Klimakatastrophe bremsen und das Erreichen der Klimaziele gewährleisten wird. Dazu kannst du vielleicht nicht direkt etwas beitragen, aber indirekt sehr viel. Wenn du dein Leben veränderst, wenn du dich engagierst in der »Fridays for Future«-Bewegung, politisch oder einfach nur in deinem Freundeskreis, dann setzt du kleine Schritte und motivierst auch andere dazu. Viele kleine Schritte versetzen Berge.

Welt-Retten darf Spaß machen. Welt-Retten, das sind auch die ganz kleinen Veränderungen. Welt-Retten beginnt heute. Mit dir?

Inhalt

Vorwort	3
Unser Fußabdruck in der Welt	6
Anja Haider-Wallner: »Ich genieße den nachhaltigen Lebensstil sehr.«	6
Mona Haider: »Es muss sich etwas verändern!«	8
Selbsttest: Und wie lebst du?	10
Gemeinwohl-Selbsttest	12
Ökologischer Rucksack	12
Ein guter Tag hat 100 Punkte	13



»Enkeltauglich Leben« 15

Ein Spiel, das deine Welt verändert	16
Die Gemeinwohlökonomie als Wurzel	17
»Enkeltauglich Leben« entsteht	18
Spillerisch die Welt retten	19
So geht's zum Selberspielen	20

Ökologische Nachhaltigkeit 35

Kochen und Essen	36
Umweltschonend zubereiten	36
Regional ist das neue Bio	38
Der Trend zum Selbstversorgen	40
Einkochen und Haltbarmachen	42
Vegetarisch und vegan versus Fleischkonsum	47
Nachhaltiger Fisch	52
Bio & Fairtrade	53
Infoseite: Die liebe Ernährung	56
Wohnen	58
Stadt versus Land	58
Bauen und Instandhalten	59
Ökologisch reinigen	63
Muss es immer groß sein?	65
Nachhaltiger Konsum	67
Exkurs – Exponentielles Wachstum	67

Teilen statt kaufen	70
Reparieren	72
Tauschen	75
Streaming und Co.	79
Minimalismus	82
Plastikfasten	85
Buy local	89
Infoseite: Das Klima leidet – und die Menschheit mit	90
Finanzen und Finanzierung	92
Mobilität	95
Im Alltag	97
Auf Reisen	98



Menschenwürde 105

Selbstfürsorge und der Blick auf die Mitmenschen	106
Nach sich selbst schauen	106
Die Balance halten	109
Sinnsuche im Beruf	112
Gelingende Beziehungen	119
Infoseite: Ertrag versus Menschlichkeit	128



Solidarität und Demokratie 131

Einstehen für Solidarität und ein demokratisches Miteinander	132
Zivilgesellschaftliches Engagement	132
Politik	136
Aktivismus	138
Demokratie im Kleinen	139
Verteilungsgerechtigkeit	142
Infoseite: Mangelware Wasser	150
Faire Arbeitsbedingungen	152

Schlusswort	156
Danke	157
Register	158

Selbsttest: Und wie lebst du?

Bevor du dich auf die Reise begibst, die Welt zu retten, ist eine Bestandsaufnahme gefragt. Wie enkeltauglich, also ökologisch nachhaltig, sozial, gerecht, demokratisch und solidarisch lebst du eigentlich? Wenn du weißt, von wo aus du startest, kannst du dich später über die Auswirkungen deiner Welt-Retter-Maßnahmen freuen. Damit diese nicht verpuffen, brauchst du einen Rahmen, um die Verbesserung auch messen zu können. Zum Einstieg in das Buch stellen wir dir einige Tests vor. Welchen du wählst, liegt bei dir. Nur der Gemeinwohl-Selbsttest macht auch soziale und ethische Aspekte sichtbar, bei allen anderen wirken sie dennoch ebenso mit. Denn wer regional einkauft, spart nicht nur CO₂ und Ressourcen, sondern unterstützt auch faire Arbeitsbedingungen. Um die Veränderung sichtbar zu machen, solltest du bei einem Standard bleiben, oder du machst einfach alle Tests für dich durch und entscheidest dann, was dir am ehesten liegt.



ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

INFO

Der ökologische Fußabdruck beschreibt jenen Flächenbedarf, den jeder Einzelne durch sein persönliches Verhalten, seinen Lebensstil und Lebensstandard (Ernährung, Mobilität, Wohnen, Konsum) und den allgemeinen gesellschaftlichen Anteil (»Grauer« Fußabdruck) in Anspruch nimmt.

Obwohl Mona und ich sehr nachhaltig und bedacht im Umgang mit den Ressourcen leben, verbrauchen wir dennoch zu viel. Hätten alle Erdenbürger*innen meinen Fußabdruck, bräuchten wir 2,4 Planeten, um allen den gleichen Zugriff auf Ressourcen und Energie zu ermöglichen.

Österreichischer Fußabdruck-Rechner des Bundesministeriums:

mein-fussabdruck.at

Foodprint-Rechner des WWF:

wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner

Für Deutschland gibt es einen sehr guten CO₂-Rechner:

uba.co2-rechner.de

Gemeinwohl-Selbsttest

Der Gemeinwohl-Selbsttest beruht auf denselben Werten wie das »Enkeltauglich Leben«-Spiel – auf jenen aus der Gemeinwohl-Bewegung. Er wurde von der Regionalgruppe in der Steiermark initiiert und umfasst neben Fragen zur ökologischen Nachhaltigkeit auch solche zu Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, Mitbestimmung und Demokratie. Das Ergebnis wird als Balkendiagramm dargestellt, das Handlungsfelder sichtbar macht. Die Fragen sind an der Oberfläche, für Details kann man sich vertiefen.

Gemeinwohl-Selbsttest der Gemeinwohl-Ökonomie Steiermark: gwoe-steiermark.at/selbsttest

Ökologischer Rucksack

Das Tool des Wuppertal Instituts liefert eine umfassende Analyse des eigenen Ressourcenverbrauchs. 28 Tonnen Rohstoffe verbraucht der/die durchschnittliche Bundesbürger*in jedes Jahr. Der Fragebogen umfasst die Kategorien Wohnen, Konsum, Ernährung, Freizeit, Mobilität und Urlaub. Viele Angaben, wie etwa zum Heizen, müssen nicht hundertprozentig genau sein. Zusammengerechnet ergibt sich daraus, wie viele Tonnen Rohstoffe der Einzelne ungefähr pro Jahr verbraucht – auch solche Rohstoffe, die indirekt am Produktionsprozess beteiligt sind. Wer sein Leben nachhaltiger gestalten

möchte, erhält dazu Tipps, wenn er sich erneut durch alle Fragen klickt. Du kannst beim zweiten Durchgang auch bereits Zielwerte eingeben und live sehen, welche Veränderung sie bewirken. Für den Test solltest du dir zehn Minuten Zeit nehmen.

Der »ökologische Rucksack« des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie: ressourcen-rechner.de

Ein guter Tag hat 100 Punkte

Unsere Lebensweise bewirkt einen Ausstoß von Klimagasen – allen voran CO₂. Wissenschaftler*innen haben ausgerechnet, dass jeder Mensch 6,8 Kilogramm CO₂ pro Tag ausstoßen darf, damit es unserem Klima auch in Zukunft gut geht. Um das einfacher zu machen, wurden die 6,8 Kilogramm in 100 Punkte umgerechnet: Jeder Mensch hat jeden Tag 100 Punkte zur Verfügung. Auf der Website gibt es einen Punkterechner. Du kannst dich registrieren und die Wirksamkeit der kleinen Veränderungen an deinem Lebensstil gleich überprüfen. Gibt's auch als Handy-App!

Ein guter Tag (eine Initiative von Kairos – Institut für Wirkungsforschung & Entwicklung, Bregenz, und Integral Ruedi Baur, Zürich): eingutertag.org
Zum besseren Verständnis gibt es auf YouTube ein Erklärvideo: youtu.be/z8RnPzs62Gg



»Enkeltauglich Leben«

Wenn viele Menschen jeden Tag viele kleine Dinge angehen, dann verändern sie nicht nur ihr eigenes Leben, sie verändern die Welt.

Mit dem »Enkeltauglich-Leben«-Spiel geht das einfach und macht richtig Spaß!



Ein Spiel, das deine Welt verändert

Die Zahl der Menschen wächst, die sich Gedanken über einen nachhaltigen Lebensstil machen. Was kann ich tun, um die Umwelt zu schonen, nicht zu viel Müll zu produzieren oder Menschen in Armut oder Not zu unterstützen?

Als einzelne Person fühlt man sich bei diesen Fragen oft machtlos. »Enkeltauglich Leben« ist ein intensiver Weg, um den eigenen Lebensstil in Sachen Nachhaltigkeit zu hinterfragen und zu ändern. Es gibt mehrere Möglichkeiten, das Spiel zu spielen. Eine ist, dir eine Gruppe Gleichgesinnter und einen ausgebildeten Spielleiter zu suchen. Dazu findest du nähere Informationen auf [enkeltauglich-leben.org](https://www.enkeltauglich-leben.org). Oder du startest selbst eine Gruppe!

Aber natürlich kannst du auch das Buch lesen und dich selbst überprüfen, hinterfragen und deinen Lebensstil in Richtung Nachhaltigkeit optimieren. Manche Themen werden hier nur gestreift, andere vertieft, wie es eben im Rahmen eines handlichen Ratgebers möglich ist. Nutze Links, Apps, Buchtipps und Formulare, um selbst weiterzukommen – vertiefe Themen, die dich interessieren, durch eigene Recherche.

Wie auch immer – fang an und sieh es als Startpunkt für eine Veränderung!

Die Gemeinwohlökonomie als Wurzel

Eine Wirtschaft, in der Lebensqualität über dem Profit und das gute Leben von Mensch und Tier im Einklang mit der Umwelt stehen? Eine Wirtschaft, in der Kooperation, Solidarität und Gerechtigkeit, Demokratie und Mitbestimmung die entscheidenden Werte sind? Ist das denn möglich? Und was hat Wirtschaft überhaupt mit dir und mir zu tun?

Wenn man in Gruppen fragt, was Wirtschaft ist und wie wirtschaftlicher Erfolg aussieht, erhält man durchaus unterschiedliche Antworten. Für die einen hat Wirtschaft mit internationalen Konzernen zu tun, den Erfolg zeigt der monetäre Gewinn an. Andere sehen den regionalwirtschaftlichen Aspekt, kaufen am Bauernmarkt oder beim örtlichen Tante-Emma-Laden. Viele jedoch haben ein sehr nebulöses Bild von Wirtschaft und das Gefühl, wenig bis nichts damit am Hut zu haben. Mit Fakten wie Kinderarbeit in Entwicklungsländern, Umweltverschmutzung, ungerechte Verteilung von Vermögen u. v. m. konfrontiert, zucken sie mit den Schultern und meinen: »Was kann ich da schon tun?!«

Seit 2010 gibt es einen alternativen Entwurf zum gelebten System des neoliberalen Kapitalismus. Die internationale Gemeinwohl-Bewegung setzt ausgehend von Wien mit Frontmann Christian Felber Zeichen für eine wertorientierte Wirtschaft, in der Kooperation und gelingende Beziehungen zentral sind. Hunderte Unternehmen und Institutionen wenden dieses Modell bereits an, um

Erfahrungen zu sammeln und Vorbild zu sein. Innerhalb der Bewegung gibt es schon lange Bestrebungen, auch Privatpersonen einzubinden. Der Weg zur Veränderung führt – neben einem gemeinwohlorientierten gesetzlichen Rahmen, den die Politik vorgeben soll – über viele kleine Initiativen in Gemeinden, Landkreisen und privaten Haushalten. Gleich einer Grassroot-Bewegung, die von unten nach oben wächst.

»Enkeltauglich Leben« entsteht

Das Katholische Bildungswerk Traunstein ist ein kleiner Verein im südöstlichsten Teil Bayerns und seit 1973 für die offene Bildung von Erwachsenen im Landkreis zuständig. Im Jahr 2014 holte es verschiedenste Visionäre, welche sich zu einer nachhaltigen Zukunft Gedanken machen, im Zuge des »Festivals der Utopie« in den Landkreis.

Mit dabei war auch Christian Felber, der geistige Gründer der Gemeinwohlökonomie. Angesteckt von dessen Ideen wurde im Jahr 2017 ein Projekt zur Gemeinwohlökonomie geplant. Als ein Zufallsprodukt dessen entstand das Spiel »Enkeltauglich Leben«, das vor Ort so viele Menschen begeisterte, dass es bald seine Ausbreitung über die Landkreisgrenzen hinaus fand. Zwei Jahre später, im Jahr 2019, wurde das Spiel bereits 52-mal in ganz Deutschland und Österreich gespielt und findet weiterhin Verbreitung.

Spielerisch die Welt retten

Eine Gruppe von Personen trifft sich über ein halbes Jahr jeden Monat mit einem/einer Spielleiter*in. Die Aufgabe der Teilnehmer*innen besteht in selbst gewählten Vorschlägen und Veränderungen für eine »enkeltauglichere« Zukunft, die sie bis zum nächsten Treffen in ihrer Welt – also bei sich und in ihrer Umgebung – umsetzen wollen. Der Kern des Spiels ist also, aktiv zu werden!

Es gibt bei jedem Treffen Schwerpunktthemen wie ökologische Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Solidarität, Menschenwürde oder Demokratie. Die Mitspieler geben sich gegenseitig Punkte für die einzelnen Aktionen. Es ist erstaunlich, wie die Gruppendynamik die Verhaltensänderung voranbringt und welches Potenzial das Spiel hat: Die Mitspieler*innen in den ersten Runden setzten von 450 selbst gestellten Aufgaben 90 Prozent in die Realität um!

In den bestehenden Gruppen sind schon viele große und kleine Veränderungen passiert, von Knuts Selbstversuch einer veganen Lebensweise über Antons Bürgerinitiative für einen Radweg bis hin zu Sophias Kontowechsel zu einer ökologischen Bank.

Jeder Teilnehmer entscheidet selbst von Monat zu Monat, wie groß oder klein, wie weitreichend die eigene Aktion ist. Wichtig dabei ist der Spaß an der Sache, daher verzichtet »Enkeltauglich Leben« auf den erhobenen Zeigefinger und geht die Veränderungen spielerisch an.


Monas Sicht

»Ich verzichte seit knapp fünf Jahren vollkommen auf Fleisch. Damals sprachen wir in der Schule über den Fleischkonsum und vegetarisches oder veganes Leben. Ich begann, mehr darüber nachzudenken, und beschloss

schließlich, gar kein Fleisch mehr zu essen, auch keine Gummibärchen mit Gelatine oder Hühnersuppe. Anfangs war die Umstellung schwierig, doch mittlerweile kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, Fleisch zu essen. Obwohl es in meiner Familie damals keinen Vegetarier gab, unterstützten mich alle bei meiner Entscheidung. Zur Zeit eröffnen in vielen Städten neue und mehr vegane Restaurants, was ich sehr gut finde. Generell gibt es mittlerweile in den meisten Restaurants vegetarische oder sogar vegane Speisen.

In vielen Schulen werden die Themen um den Klimawandel im Unterricht behandelt. Es gibt Vorträge von Expert*innen und verschiedenen Organisationen, auch über Ernährung. Für die Zukunft sollten wir alle anstreben, den Fleischkonsum zu reduzieren. Ich bin überzeugt: Den meisten wird es nicht sehr schwerfallen.«

Nachhaltiger Fisch

Die Meere sind überfischt und industrielle Aquakultur sowie Müll im Wasser und die Erwärmung der Weltmeere zerstören sensible Biosysteme wie Mangrovenwälder oder Riffe. Mal ganz davon abgesehen, dass sich bei Aquakultur der Einsatz von nicht artgerechtem

Futter und Medikamenten wie Antibiotika negativ auf die eigentlich gesundheitsfördernden Aspekte von Fisch auswirkt und die Systeme belastet.

Daher:

- ▶ Kaufe Fisch aus deiner Region. Die Transportwege sind kurz, und wenn du auch auf Biozertifizierung und -gütesiegel achtest, triffst du sicher eine gute Wahl. Auch wenn Gütesiegel wie FSC und MSC von Umweltschutzorganisationen immer wieder kritisiert werden, gilt: Fisch mit Gütesiegel ist allemal besser als Fisch ohne.
- ▶ Kaufe keinen Fisch, der gefährdet ist oder dessen Fang andere Fischbestände gefährdet (Stichwort: Fangnetze).

Der Fisch-Ratgeber des WWF ist bei der Wahl der Fischarten hilfreich: [fischratgeber.wwf.de](https://www.fischratgeber.wwf.de)

Bio & Fairtrade

Gütesiegel werden heutzutage häufig kritisiert – nicht nur jene für Fisch und Mode, auch »Die große Bio-Lüge« war eine Zeit lang in aller Munde. Nein, wir glauben nicht, dass in der biologischen Landwirtschaft alles eitel Wonne ist und die Bilder von glücklichen Hühnern und das entzückende Schweinchen aus der Fernsehwerbung Realität sind in einer von Handelsketten getriebenen Landwirtschaft, auch wenn sie nach den strengen

Qualitätskriterien der Bio-Gütesiegel arbeitet. Aber es ist eine belegte Tatsache, dass die Bio-Landwirtschaft zwar nicht immer die heile Welt, aber doch die deutlich bessere Alternative ist. Schon allein der Verzicht auf mineralische Dünger trägt zu einer positiveren Klimabilanz und zur Bodengesundheit bei.

Transparenz ist der erste Schritt hin zu einem Systemwechsel. Wenn Konsument*innen ehrlich hinschauen und dann entsprechend handeln, wenn es um den Kauf geht, können und werden sich die Betriebe verändern. Noch liegt der Anteil der biologisch wirtschaftenden Höfe in Deutschland bei 10 Prozent, in Österreich immerhin schon bei fast 20 Prozent. Der Wandel geht mäßig schnell, aber stetig voran.

Wagen wir ein kleines Gedankenexperiment:

Was, wenn Bio die Norm wäre? Wenn also alles, was nach den strengen Kriterien der biologischen Landwirtschaft erzeugt wurde, normal und ohne weitere Kennzeichnung verkauft werden würde. Auf Lebensmitteln, die jedoch mit Mineralöldünger, Pestiziden, Fungiziden behandelt wurden, wo Tiere ohne Not mit Antibiotika, Hormonen und artfremdem Kraftfutter gefüttert und unter leidvollen Bedingungen gehalten wurden, müsste das auch exakt aufgelistet sein. Ähnlich, wie auf Zigarettenpackungen Warnhinweise und -bilder abgedruckt werden. Würde es etwas ändern?

Das Fairtrade-Siegel (→ auch Seite 153) sagt nicht unbedingt etwas über die Umweltauswirkungen der

Produkte aus. Da diese aber immer aus den Ländern des globalen Südens stammen, haben sie auf jeden Fall viele Transportkilometer auf dem Buckel. Viele Fairtrade-Produkte sind biologisch produziert, aber nicht alle. Auch wenn die ökologischen Auswirkungen von Fairtrade nicht so berauschend sind – das Siegel trägt zu mehr Gerechtigkeit und Respekt vor der Menschenwürde bei. Faire Löhne, langfristige Verträge und freiwillige Sozialleistungen kommen den Menschen zugute, die unseren Kakao, Kaffee oder Bananen ernten. Recherchiere vor Ort und besuche Biobetriebe in deiner Umgebung. Stelle den Landwirt*innen Fragen zu ihrer Arbeit, schau dir die Art und Weise der Produktion an. Sag offen, was dir wichtig ist. Welche Art von Produkten willst du kaufen?

Deutschland: [oekolandbau.de](https://www.oekolandbau.de)

Österreich: [bio-austria.at](https://www.bio-austria.at)

Schweiz: [bio-suisse.ch](https://www.bio-suisse.ch)

TIPP

Eine Reise in den »Siegel-Dschungel«

Siegel dienen Verbrauchern als praktischer Rat beim Einkauf. Sie sind Zusatzhinweis für eine bestimmte Qualität eines Produkts oder einer Dienstleistung. Hierbei den Durchblick zu bewahren ist oftmals schwierig. [label-online.de](https://www.label-online.de) bietet eine gute Übersicht über rund 400 (!) unterschiedliche Siegel und Labels in Deutschland.

Die liebe Ernährung

Tatsache ist: In Deutschland sind die Ernährung, die Produktion und der Transport von Lebensmitteln, die wir essen, für ein Fünftel aller klimaschädlichen Treibhausgasemissionen verantwortlich. So kannst du gegensteuern:

✓ Weniger Fleisch essen

Mit 60 kg Fleischverzehr pro Person und Jahr liegen die Deutschen über dem EU-Durchschnitt. Hochgerechnet auf ein Menschenleben verzehrt jede*r Deutsche mehr als 900 Hühner, 46 Schweine und vier Rinder. Ein riesiges Problem in der Tiermast, vor allem bei Schweinen und Geflügel, ist der Einsatz von Soja. Soja wird in der EU zu mehr als zwei Dritteln aus Südamerika importiert. Dort wird Soja auf Flächen angebaut, wo früher Tropenwald oder Savannenland war; das Zerstören von Tropenwald verursacht den Hauptanteil der CO₂-Emissionen. Vor allem der derzeitige Trend zu Rindfleisch aus Brasilien und Co. ist eine Katastrophe für das Klima.

✓ Saisonalen Lebensmitteln den Vorzug geben

Das ganze Jahr über werden im Handel Waren aus aller Welt feilgeboten. Erkauft wird das ständig verfügbare Schlaraffenland durch lange Transportwege. Prinzessböhnchen aus Kenia oder Äpfel aus Chile etwa finden nur per Flugzeug den Weg zum hiesigen Gemüsestand.

Der Transport durch die Luft ist besonders klimaschädlich. Ähnlich kritisch sind lange Lagerzeiten, auch im eigenen Land.

✓ Klug einkaufen

Was wir oft nicht bedenken: Die letzten Kilometer, die ein Lebensmittel zurücklegt, können den Klimafußabdruck des Produkts noch mal enorm vergrößern. Wenn man für ein paar Kilogramm jedes Mal ein rund 1500 Kilogramm schweres Auto in Bewegung setzen muss, belastet das die Umwelt sehr.

✓ Bio ist besser

Das zeigte eine Studie, die 18 ökologische und zehn konventionelle Pflanzenbaubetriebe aus Bayern verglichen hat. Sie belegt, dass Biobetriebe, bezogen auf die Endprodukte, nur rund 25 Prozent der Menge an Treibhausgasen von konventionellen Betrieben erzeugen. Bezogen auf die Fläche liegen Biobetriebe bei nur etwa 67 Prozent der Treibhausgase verglichen mit konventionellen. Das gilt auch bei Fleisch: Wenn es schon auf die Teller kommen muss, dann Biofleisch – auch wenn es aus der EU importiert ist. Denn biologisch und ohne Soja erzeugtes Fleisch verursacht 50 Prozent weniger CO₂ als heimisches Fleisch, das konventionell hergestellt wurde. Zudem ist Biofleisch gesünder – und wenn es zusätzlich nach Tierwohl-Kriterien produziert wurde, ist auch das Gewissen beruhigt.

Wohnen

Mehr als die Hälfte der CO₂-Emissionen entstehen weltweit bei der Produktion von Wärme und Strom. Erst danach kommen Industrie und Transport. Wie und wo wir wohnen, hat enorme Auswirkungen – zum einen durch die Energie, die wir verbrauchen, zum anderen durch unsere Mobilität, die Bodenversiegelung und die verwendeten Materialien, die womöglich einmal als Sondermüll entsorgt werden müssen.

Stadt versus Land

Weltweit wächst der Anteil der Bevölkerung, der in Städten lebt. In Deutschland und Österreich ist es immerhin ein Drittel. In der Stadt gibt es gute Jobs, Kultur und Wohnraum. Das zieht die Menschen an und hat auch positive Auswirkungen aufs Klima. Im verdichteten Wohnbau ist der Wärmeverlust geringer, Transportwege sind kürzer, Schneeräumung und Instandhaltung von Straßen effizienter, und Kanalsysteme, Strom- und Wasserleitungen müssen geringere Distanzen überbrücken. Dadurch werden im Verhältnis zur Bevölkerung, die die Infrastruktur nutzt, weniger Ressourcen verbraucht. Während strukturschwache ländliche Gegenden überall in Europa mit dem Weggang der Jugend zu kämpfen haben, gibt es einen Gegentrend von Städter*innen, die vom idyllischen Landleben träumen. Sie kaufen ver-

lassene Höfe und wollen als Selbstversorger*innen ihr Glück finden. Ob sie tatsächlich ökologischer leben, ist umstritten. Auf dem Land geht ohne Auto oft gar nichts. Der öffentliche Verkehr ist schlecht ausgebaut, und die Zeitintervalle beim Fahrplan sind häufig sehr unpraktisch. Die Infrastrukturkosten sind in spärlich besiedelten Gebieten hoch. Um die Arbeitsstätte zu erreichen, müssen Pendler*innen weite Strecken bewältigen.

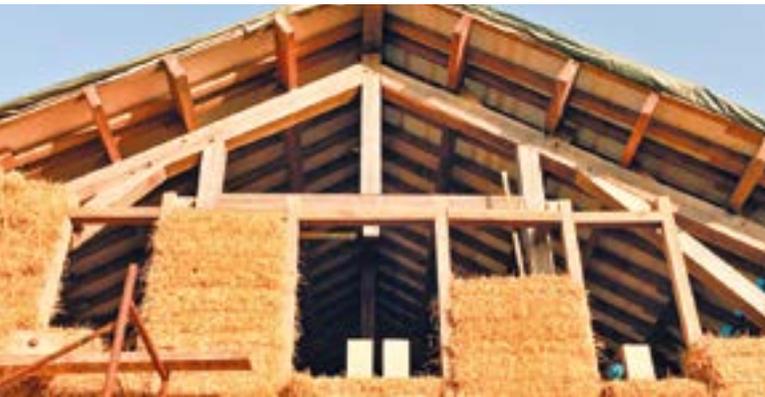
Bauen und Instandhalten

14 Prozent der gesamten CO₂-Emissionen in Deutschland (120 Millionen Tonnen) kommen aus dem Gebäudesektor. Seit Jahren gibt es einen Trend zum Vollwärmeschutz. Je dicker ein Haus eingepackt ist, desto besser und ökologischer ist es. Heizkosten werden eingespart, da die Wärme nicht entweichen kann. Häufig wird eine Fassade aus Styropor, mit Silikatputz verkleidet, verwendet. Die Dämmplatten werden aus Erdöl hergestellt, die Fassade ist etwa 20 Jahre haltbar und muss danach entsorgt werden. Ökologische Alternativen sind vorhanden und werden immer kostengünstiger! Doch nicht nur die Fassaden können ein Problem im Hausbau sein. Vom Fußbodenbelag über die Wandfarbe bis hin zur Betondecke – Herstellung und Transport sind ressourcenintensiv. Die weltweite Zementproduktion bläst viermal so viel CO₂ in die Luft wie der gesamte globale Flugverkehr. Viele im Bau verwendete Materialien sind gesundheit-

lich wie ökologisch bedenklich und müssen fachgerecht entsorgt werden.

Wenn du ein altes Haus umbaut, achte zuerst auf die Dichtheit von Fenstern und Türen und dämme die oberste Geschossdecke mit ökologischen Materialien wie Hanf oder Stroh. Diese Maßnahmen sparen Energie ein, die Kosten sind überschaubar, und die Substanz wird nicht beschädigt.

Wenn du neu baust: Informiere dich über ökologische Bauweisen wie Holzbau und Holzriegelbau oder die Strohbauweise, kombiniert mit alten Kulturtechniken wie Lehmputz und Kalken der Wände. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Such dir eine*n Planer*in mit Erfahrung im Öko-Hausbau und schau dir Referenzprojekte an. Achte dabei auf Raumklima, Dämmeffekt sowie auf Optik und Haptik von Wänden und Böden. Im Zuge der Klimaveränderung wird Kühlung und Beschattung immer wichtiger – mit viel Know-how geht das auch ökologisch!



TIPP

Energie- und Wassersparen

- ▶ 21 °C Raumtemperatur sind genug. Zieh Kuschelpulli und Wollsocken an – das ist gemütlich und hält warm.
- ▶ Lüfte im Winter mehrmals täglich kurz bei komplett geöffnetem Fenster, anstatt es zu kippen. Das sogenannte Stoßlüften sorgt für ein angenehmes Raumklima bei möglichst geringem Wärmeverlust.
- ▶ Auch im Sommer hat sich Stoßlüften am Morgen und Abend bewährt, um die Raumtemperatur kühler zu halten und auf eine Klimaanlage verzichten zu können. Den Rest des Tages: Fenster zu und Rollläden runter, wenn es zu heiß draußen ist.
- ▶ Verwende abschaltbare Verteilerleisten, um Geräte, die auf Stand-by laufen, über Nacht abzuschalten. Schätzungen zufolge ist der Stand-by-Betrieb von Elektrogeräten für immerhin 1 Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen verantwortlich. Mal ganz abgesehen von den völlig unnötigen Stromkosten!
- ▶ Schließe die Kühlschrankschranktür immer wieder so schnell wie möglich. Überprüfe die Temperatur deines Kühlschranks, viele Geräte sind zu kühl eingestellt. Die optimale Temperatur liegt bei 5–7 °C.
- ▶ Tauge den Tiefkühler regelmäßig ab, denn eine dicke Eisschicht will erst mal überwunden werden. Stelle das Gerät, wenn möglich, in den kühlen Keller, denn je

Aktivismus

»Random Act of Kindness« ist ein internationaler Trend von positivem Aktivismus, der auch und gerade für schüchterne Menschen ideal ist. Wer den Film »Die fabelhafte Welt der Amelie« gesehen hat, erinnert sich vielleicht daran, dass sie den Gartenzwerg ihres Vaters auf Reisen geschickt hat. Die Postkarten aus aller Welt haben das Leben des Vaters erhellt und ihm ein klein wenig den Lebenswunsch zu reisen erfüllt.

FILM TIPP

»Die fabelhafte Welt der Amelie« (2001)

TIPP

Gutes tun!

- ▶ *Café sospeso: Hinterlasse an der Kasse eine Summe im Wert eines Kaffees und bitte die Servicekraft, den nächsten Gast damit auf einen Kaffee einzuladen.*
- ▶ *Buch auf Reisen: Hinterlasse ein Buch, das dich inspiriert hat, mit einer netten Karte an einem öffentlichen Platz. Schreibe in die Karte, dass das Buch in Umlauf bleiben und nach dem Lesen wieder weiterwandern soll. Wenn du nicht anonym bleiben willst, den Weg deines Buches verfolgen und vielleicht sogar in Kontakt mit zukünftigen Leser*innen kommen magst, kannst du die Plattform [bookcrossing.com](https://www.bookcrossing.com) nutzen.*

...

TIPP

...

- ▶ *Hinterlasse Botschaften auf Spiegeln in öffentlichen WCs, sei hilfsbereit oder schenke einfach jemandem ein Lächeln, der aussieht, als hätte er es nötig. Solche kleinen und größeren anonymen Aktionen können zum rechten Zeitpunkt das Leben von Menschen verändern. Und es ist erwiesen, dass Freundlichkeit unser Gehirn verändert und wir selbst Glück empfinden, wenn wir Gutes tun. Unter [#randomactofkindness](https://www.instagram.com/randomactofkindness) findest du auf Instagram und Facebook Inspirationen und kannst deine guten Taten teilen (yourak.org/index.html).*

Demokratie im Kleinen

Eine Familienkonferenz (→ Seite 122) ist bereits ein wichtiger Schritt hin zu mehr Demokratie in der Familie. Auch im Freundeskreis oder im Verein gibt es mehr oder weniger formelle Sitzungen, um gemeinschaftlich Entscheidungen zu treffen. In der Realität gibt es immer wieder Themen, wo selbst die beste Gemeinschaft an ihre Grenzen kommt. Da krachen unterschiedliche Weltbilder und Meinungen aneinander. Der oder die Lauteste setzt sich in Diskussionen durch, und manch eine*r wird mit zunehmendem Aggressionspotenzial immer stiller, obwohl er oder sie einen wichtigen Beitrag zur Lösung liefern könnte.

Die gängigste Entscheidungsmethode ist der Mehrheitsentscheid: »Bist du dafür oder dagegen? Für A oder B?« Wer oder was mehr als 50 Prozent der Stimmen erhält, hat gewonnen. Dieses System fördert Polarisierung und den Auseinanderfall von Gruppen. Beispiel: Ein Vereinslokal soll renoviert werden, und zwei Varianten liegen auf dem Tisch. Die Abstimmung geht nach langer Diskussion 11:9 für Variante A aus. Was glaubst du, mit wie viel Energie die neun »Verlierer*innen« sich in den Umbau einbringen werden?

Eine recht neue Alternative zur Mehrheitsentscheidung ist das sogenannte systemische Konsensieren. Dabei werden zuerst viele unterschiedliche Lösungen für ein Problem gesammelt. Danach wird je Lösungsvorschlag der Widerstand gemessen:

- ▶ Zwei Hände hoch – voller Widerstand, das geht gar nicht.
- ▶ Eine Hand hoch – ich kann damit leben, bin aber nicht voll überzeugt.
- ▶ Hände unten – kein Widerstand, das ist gut für mich.

Jede Hand wird als 1 Punkt gezählt. Die Lösung mit den wenigsten Punkten ist jene mit der höchsten Akzeptanz unter allen Mitgliedern. Sie wird als konsensierte Lösung bezeichnet!

Da du dich nicht für eine Lösung entscheiden musst, sondern theoretisch drei oder vier für dich »gleich gut«

sein dürfen, wird die kämpferische Energie herausgenommen. Ziel ist nicht, »deine« Lösung durchzusetzen, sondern die beste Lösung für die Gruppe zu finden. Schon Babys wissen genau, was sie nicht wollen, und tun es mehr oder weniger lautstark kund. Wir spüren schnell, was wir ablehnen, und können das auch in unterschiedlicher Stärke benennen.

Mehr Informationen dazu gibt es auf sk-prinzip.net. Ein Onlinetool für Entscheidungen in größeren Gruppen findest du auf acceptify.at/en/start.

Demokratie leben

Wo kannst du zu mehr Demokratie beitragen und das systemische Konsensieren einbringen?

- ▶ Engagierst du dich im Betriebsrat?
- ▶ Gibt es eine Mieterversammlung oder Nachbarschaftsinitiative, wo du mitreden kannst?
- ▶ Organisiere Bürgerversammlungen oder Initiativen zu Themen, die dir wichtig sind.
- ▶ Elternvereine und Kindergarten-Elternabende könnten manchmal auch mehr Struktur vertragen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.