



Foto: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt, pixelio.de

Suffizienz ist Selbstbeschränkung – aber nicht zwingend Askese.

Suffizienz: Ein Begriff, der erklärungsbedürftig ist ...

„Mehr als nur weniger“

Sichtet man die wissenschaftliche und politische Diskussion zum Thema Suffizienz, so wird klar: Einerseits bewegt man sich zu großen Teilen in einem gemeinsamen Bedeutungsfeld. Andererseits ist dieses Bedeutungsfeld diffus und schwer greifbar. Definitionen widersprechen sich nicht selten, passen nicht zu den Beispielen oder betonen schlicht unterschiedliche Aspekte.

Zur Verwirklichung einer nachhaltigen Zukunft tragen verschiedene Akteure bei – unter anderem das in Freiburg ansässige Öko-Institut. Vorrangig geht es diesen Institutionen darum, Produktions- und Konsumformen zu entwickeln, die die ökologische Tragfähigkeit der Erde nicht überschreiten.

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Victoria: *Dazu brauche ich Pferde.
Und die Schule!*

Anais: *Ja, die Schule.
Und eine Nähmaschine!*

Victoria: *Und ein Instrument spielen!*

**Victoria und Anais, beide 9
Musisches Zentrum**

Auf wissenschaftlicher Basis können keine allgemeinverbindlichen Aussagen gemacht werden, ob ein weniger ressourcenintensiver Lebensstil Verzicht bedeutet, oder ob er im Gegenteil zu mehr Lebensqualität führt. Diese Frage müssen einzelne Menschen für sich beantworten. Dass aber das verfügbare Naturkapital begrenzt ist, ist hingegen evi-

dent und belegt. Der Suffizienz-Begriff soll daher weltanschaulich neutral sein und weder individuellen Verzicht bzw. Verlust noch potenziellen Gewinn bzw. Nutzen hervorheben.

Suffizienz ist demnach eine Strategie, die einerseits in starkem Maß das individuelle Verbraucherhandeln betrifft. Andererseits ereignet sich Konsum nicht in einem kulturellen und politischen Vakuum. Alle Verantwortung auf den individuellen Verbraucher zu verlagern, ist weder fair noch zielführend. Suffizienz soll daher als „politikfähig“ erkannt werden. Der Suffizienz-Begriff soll individuelles Verbraucherhandeln hervorheben und zugleich die Möglichkeit politischer Steuerung einschließen.

Öko-Suffizienz und Güter-Suffizienz

Der Begriff der Suffizienz wird zum einen benutzt, um die Effekte einer bestimmten Produktions- oder Konsumweise zu beschreiben („Öko-Suffizienz“). Suffizient ist nach dieser Lesart eine Produktions- und Konsumweise, die die ökologische Tragfähigkeit insgesamt respektiert. Zum anderen wird der Begriff für die Veränderungen des Lebens-

stils oder Konsummusters selbst verwendet („Güter-Suffizienz“). Suffizient ist demnach der Verzicht auf Güter, Dienstleistungen oder Funktionen.

Beides hängt nicht zwingend zusammen. Beispielsweise kann eine Nutzungsdauer-Verlängerung bei elektrischen Geräten unter dem Strich sogar zu mehr Umweltbelastung führen, wenn die Geräte alt und ineffizient sind. Dennoch erscheint eine Verknüpfung sinnvoll. Eine Beschränkung auf die Wirkungsebene macht den Begriff Suffizienz ununterscheidbar vom Begriff der Nachhaltigkeit. Eine Beschränkung auf die Handlungsebene hingegen ignoriert die Frage, ob dies tatsächlich der Umwelt nutzt. Der Begriff Suffizienz soll daher für Handlungen reserviert werden, die sowohl eine Konsumveränderung als auch eine dadurch verursachte Umweltentlastung beinhalten.

„Weniger Konsum“ oder „anderer Konsum“?

Suffizienz wird häufig mit einer quantitativen „Verringerung der Nachfrage“ nach Gütern und Dienstleistungen assoziiert. Dieses Verständnis trifft etwas Wesentliches. Doch erfasst es nicht die ganze Vielfalt der Handlungen, die als suffizient bezeichnet werden. So den Verzicht auf oder die Reduzierung von besonders ressourcenintensiven Gütern (z.B. Fernseher, Fleisch), ein Weniger an Größe, Funktionen oder Komfort (eine kleinere

Wohnung, ein Auto ohne Klimaanlage), den Ersatz von Gütern durch qualitativ andere (Fahrrad statt Auto), die Verlängerung der Nutzungsdauer, eine seltenere Nutzung (z.B. von elektrischen Geräten), die Eigenproduktion oder auch die gemeinsame Nutzung.

Suffizienz ist nur einer von drei einander ergänzenden Wegen zur Nachhaltigkeit. Daneben stehen „Effizienz“ und „Konsistenz“. Weniger klar ist überraschenderweise oft, wie diese Strategien genau definiert sind. Bisweilen wird versucht, Suffizienz als „Verhaltensänderung“ den „technischen“ Strategien Effizienz oder Konsistenz gegenüberzustellen. Doch einige einfache Beispiele zeigen, dass dies nicht weit trägt. Viele Maßnahmen, die meist als Effizienz- oder Konsistenz-Beiträge

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Ich brauche eine gute E-Gitarre und einen guten Verstärker. Die Gitarre ist echt Teil meines Lebens geworden. Musik machen beruhigt mich einfach und macht mich glücklich.

Noel, 15, RIVA NORD

gelten, sind auf Verhalten angewiesen – etwa das Voll-Befüllen der Waschmaschine, das den Energie-Input pro Kilo Wäsche reduzieren soll. Ganz wird sich diese Unklarheit nie austräumen lassen. Dennoch sollte eine Definition danach streben, wenigstens analytisch die Abgrenzung zwischen den drei Strategien so deutlich wie möglich zu machen.

Suffizienz: Ein Definitionsversuch

Die folgende Definition versucht, diesen Überlegungen gerecht zu werden: Unter Suffizienz versteht man Änderungen in Konsummustern, die helfen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben, wobei sich Nutzenaspekte des Konsums ändern.

Dass von „Nutzenaspekten“ statt einfach von Nutzen gesprochen wird, soll ausdrücken, dass Güter und Dienstleistungen kaum je nur einen einzigen Nutzen haben. Fast immer bringen sie einen Strauß verschiedener Nutzenaspekte. Daher wird im Folgenden häufig von „Nutzenbündeln“ gesprochen.

Diese Definition leistet, was oben verlangt wurde:

■ Sie verbindet die Handlungs- mit der Impact-Ebene

- Sie fasst mit dem Begriff „Änderung von Konsummustern“ viele verschiedene mögliche Handlungen zusammen
- Sie fokussiert auf die Suffizienz-Effekte und macht keine Aussage über Freiwilligkeit oder Motive
- Sie enthält sich einer Bewertung hinsichtlich des „Guten Lebens“
- Sie ermöglicht eine klare Abgrenzung zu Effizienz- und Konsistenz-Strategien: Denn diese beiden wollen den gleichen Nutzen auf umweltverträglichere Weise bereitstellen: Effizienz, indem der Ressourcen-Input oder der Emissions-Output bei der Erzeugung desselben Nutzenbündels quantitativ verringert wird. Konsistenz, indem der Ressourcen-Input oder Emissions-Output durch neue Technologien qualitativ verändert wird – so, dass sie sich in Naturkreisläufe einbetten lassen.

Auszüge aus „Working Paper: Mehr als nur weniger – Suffizienz: Begriff, Begründung und Potenziale“, Corinna Fischer, Rainer Grießhammer u.a. Öko-Institut e.V., Freiburg, 2013

Vom Wandel im kulturellen Denken zu einer nachhaltigen Entwicklung

Die unterschätzte Macht der Suffizienz

Die Ausführungen über Suffizienz befassen sich mit der Frage, inwiefern ein Wandel im kulturellen Denken zu einer nachhaltigen Entwicklung führen kann und was zu diesem Zweck die Bedingungen für eine gesellschaftliche Veränderung sind.

Ein entscheidender Impulsgeber der gesellschaftlichen wie wissenschaftlichen Debatte um das Thema Suffizienz war der erste Bericht des Club of Rome „Die Grenzen des Wachstums“ (1972). Die Autoren diagnostizierten quantitative Grenzen des menschlichen Ressourcen-Verbrauchs und arbeiteten Konsequenzen des Überschreitens der Belastbarkeit des menschlichen Lebensraums heraus.

Suffizienz als Schlüsselgröße

Angesichts der wachsenden Bevölkerung und des zunehmenden Anspruchsniveaus der Menschen ist die Schlussfolgerung des Berichts indes aktueller denn je: Nur mit einem grundsätzlichen Wandel der Wert- und Zielvorstellungen des einzelnen Menschen, der Völker und auf der Weltebene kann die Zukunft der Menschheit gesichert und ein dauerhafter globaler Wohlstand geschaffen werden (vgl. Meadows et al. 1972).

Effizienz-Steigerungen aufgrund von technischen Innovationen sind ein wichtiger Bestandteil nachhaltiger Entwicklung, reichen



Gesellschaftliche Aufklärung und Entscheidung für einen persönlichen Lebensstil müssen Hand in Hand gehen.

Foto: Maren Beßler, pixelio.de

allerdings nicht aus. Denn die hierdurch erwirkten Entlastungen werden weitgehend durch eine kontinuierliche Steigerung des Umsatzes sowie des Anspruchsniveaus wieder kompensiert (Rebound-Effekt).

Wandel im kulturellen Denken

Die Effizienz-Strategien müssen daher notwendigerweise mit Suffizienz erweitert werden, um Wohlstand und Lebensqualität für alle Menschen weltweit zu erreichen. Dies bedarf der Entkoppelung von wirtschaft-

licher Entwicklung und Umweltverbrauch, was einen Wandel der Lebensstile und ein „Ethos des Genug“ voraussetzt (vgl. Reller/Holdinghausen 2011).

Derartige Lebensstile werden sich auf breiter Basis nur durchsetzen, wenn sie nicht als bloßer Wohlstandsverzicht, spartanische Genügsamkeit oder asketisches Maßhalten erlebt werden, sondern als Übergang vom mengenorientierten und verbrauchenden Konsum zum qualitätsorientierten und schonenden Gebrauchen der Güter und als Emanzipation von der „sanften Gewalt“ dauernder

Wunscherzeugung und Manipulation durch Konsumversprechen.

Gerade wer den Wert der Dinge erfahren und verstanden hat, sollte nicht nur „Verbraucher“ sein, sondern so mit ihnen umgehen wollen, dass sie für möglichst viele Nutzen bringen. Wer bewusst nach diesem Prinzip lebt, ist freier, weil er bedenkt, was er braucht und was er nicht braucht und woran er sich durch seine Kaufentscheidungen beteiligt. Zudem schafft die Unabhängigkeit von der Außenlenkung durch Konsumversprechen eine eigene Art von Souveränität und Konzentration auf das Wesentliche gelingenden Lebens. Lebensqualität ist nicht nur an dem zu messen, was man hat, sondern auch an dem, was man bewusst nicht braucht und worauf man zu verzichten vermag. Ein solcher Konsum, der maßvoll gebraucht statt verbraucht, ist ein Schlüssel für Müllvermeidung und wirkt zugleich der Wegwerf- und Verschwendungsgesellschaft als strukturelle Folge der Massenproduktion entgegen (vgl. Landeskomitee der Katholiken 2007).

Bedingungen für eine gesellschaftliche Veränderung

Ein suffizienter Lebensstil ist nicht nur eine Frage der Charakterbildung, persönlicher Souveränität und Werthaltungen, sondern auch der gesellschaftlichen Strukturen und Anreize sowie der Angebote an Information, Infrastruktur, Gütern und Dienstleistungen.

Eine Kultur der Suffizienz zu etablieren, setzt ganz wesentlich im Bereich der Bildung an. Soll diese zu Freiheit und Mündigkeit in der modernen Welt befähigen, spielen in ihr die Fragen und Kompetenzen sowie der gelebte Wertewandel für verantwortete Freiheit eine wichtige Rolle. Zur Bildung als reflexiver Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensform gehört es auch, das Wachs-

tumparadigma der Politik und Wirtschaft sowie die Wohlstands- und Konsum-Modelle selbst zu hinterfragen. Die Herausforderung besteht wesentlich darin, dieses Thema unter den Bedingungen liberaler Gesellschaft, die es gewohnt ist, Lebensstilfragen nur dem privaten Bereich zuzuordnen, zum Gegenstand öffentlicher Debatten und zivilgesellschaftlicher Initiativen zu machen (vgl. Jaeggi 2014).

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Mich würde glücklich machen, in Griechenland zu leben und alle meine Verwandten kennenzulernen – auch die, die seit Jahren mit der Familie zerstritten sind.
Maria, 16, RIVA NORD

Ein entscheidendes Bewährungsfeld eines weniger ressourcenintensiven Lebensstils, in dem sich ökologische Verantwortung und christlicher Glaube produktiv ergänzen können, ist im Bewusstmachen der vielfältigen Dimensionen dessen gegeben, was wirklich dem dauerhaften Wohl(stand) des Menschen dient. Hier können Kirchen einen attraktiven Beitrag leisten: Für die christliche Schöpfungsethik ist die Welt nicht Warenlager, sondern „Gemeinsames Haus“ (vgl. Papst Franziskus 2015) und Bestandteil der eigenen Identität. Darüber hinaus bietet das christliche Menschenbild vielfältige Ansätze für eine Kritik der Gleichsetzung von „gut leben“ und „viel haben“.

Ist ein suffizienter Lebensstil erst einmal als für sich individuell richtig erkannt, kann ein jeder tagtäglich ökosoziale Verantwortung übernehmen, indem er eine „Politik mit dem Einkaufskorb“ betreibt und dabei mitwirkt, was und wie produziert wird. Um ein eigenverantwortliches und verantwortungsbewusstes Verbraucherverhalten zu

ermöglichen, muss der Gesetzgeber den Verbraucherschutz stärken und Informations- und Wissensdefizite durch verständliche und einheitliche Darstellungen auf den Produkten/Verpackungen verlangen. Um eine suffiziente Lebens- und Wirtschaftsweise weiter zu stärken, die eine wichtige Voraussetzung für nationale wie internationale soziale Sicherheit bedeutet, ist darüber hinaus eine grundlegende Reform des politischen Handelns mit dem Ziel einer ökosozialen Marktwirtschaft essentiell.

Wie die Ausführungen zeigen, impliziert Nachhaltigkeit einen Kulturwandel, der statt beständiger Wachstumsmaximierung ein gelingendes Leben in den Grenzen der Natur anstrebt. Ein solcher Kulturwandel ist die Basis für die Ermöglichung von globaler und intergenerationeller Gerechtigkeit.

Markus Vogt und Christoph Weber,
Christliche Sozialethik, LMU München

Quellen

- Jaeggi, R., Kritik von Lebensformen, Frankfurt am Main 2013
Meadows, D. L. / Meadows, D. / Behrens, W. / Randers, J., The limits to growth. New York 1972
Papst Franziskus, Enzyklika Laudato si', Vatikan 2015
Reller, A. / Holdinghausen, H.: Wir konsumieren uns zu Tode. Warum wir unseren Lebensstil ändern müssen, wenn wir überleben wollen, Frankfurt a.M. 2011
Stehr, N.: Die Moralisierung der Märkte. Eine Gesellschaftstheorie, Frankfurt 2007
Stellungnahme des Landeskomitees der Katholiken in Bayern. Gelebter Wertewandel: Wohlstand für alle durch nachhaltige Lebensstile (Zeitansagen 12), München 2007 (Hauptautor: M. Vogt)

Suffizienz im Kleinen gedacht

Privater Konsum kann die Welt verändern!

Schwer zu glauben? Verständlich. Ist nämlich schwierig und langwierig. Aber nicht unmöglich. Wer heute bei sich anfängt, beginnt damit, den Markt zu ändern. Hier ein paar Beispiele, was man besser machen kann.

Markt funktioniert so: Hier gibt es Angebote, dort gibt es eine Nachfrage, und irgendwo dazwischen treffen sich Konsumenten und Hersteller. Die Macht der Konsumenten liegt vor allem darin, „nein“ zu sagen zu schlechten Angeboten, dafür ausdrücklich „ja“ zu sagen zu besseren, also nachhaltigeren, umweltfreundlicheren, ethischeren Angeboten.

Alle können mitmachen, ohne sich verbiegen zu müssen. Denn nicht jede/r muss gleich alles machen. Ein Auto zum Beispiel ist

nicht umweltfreundlich; aber viele können nicht darauf verzichten, weil sie sonst gar nicht zur Arbeit kämen. Macht nichts, denn dafür können sie ja viele andere Dinge tun.

Weniger Lebensmittel wegwerfen

Was Restaurants an einem einzelnen Abend wegwerfen, davon könnten viele satt werden. Das zu ändern, ist schwer. Doch die meisten Lebensmittel werden ohnehin in privaten Haushalten weggeworfen. Wir kaufen zu viel, zu planlos, weil uns Angebote im Supermarkt verführen. Das zu ändern, ist wiederum ganz leicht. Einfach besser planen, was gekocht und zubereitet werden soll. Und Angeboten aus dem Weg gehen, stets die Frage stellen: Brauche ich das wirklich?

Bio-Waren kaufen

Die ökologische Landwirtschaft will Landwirtschaft so betreiben, dass sie ohne Raubbau an der Natur nachhaltig funktioniert und sich ökonomisch rechnet. Dazu werden im Bio-Anbau unter anderem weniger Pestizide eingesetzt. Bio-Waren schmecken deshalb nicht besser. Doch die Produktion von Bio-Lebensmitteln schädigt die Umwelt weniger als konventionelle Landwirtschaft. Wie Landwirte arbeiten, können wir nicht direkt ändern. Wir können aber Produkte mit EU-Bio-Siegel oder besser noch mit den Siegeln der Bio-Anbauverbände Demeter, Bioland, Naturland kaufen.

Plastik meiden

Unsere Meere schwimmen in Plastik. Es gibt so viel davon, dass Algen sich daran ansiedeln, Meerestiere dieses Gemenge essen und am Ende so viel Plastik im Magen haben, dass sie qualvoll verenden. Schuld ist der Umstand, dass Plastik sich nicht zersetzt, sondern nur zerkleinert. Und natürlich die Tatsache, dass wir Plastik zu häufig auf zu unsinnige Weise einsetzen. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten, im Alltag auf Plastik zu verzichten. Mehrweg-Taschen mitnehmen, Wasser aus der Leitung trinken und Gemüse unverpackt auf dem Wochenmarkt kaufen.

Fairtrade-Waren kaufen

Die Produktion von Kaffee, Kakao und Tee, aber auch von Bananen und Ananas liegt oft in der Hand kleinbäuerlicher Strukturen, die Probleme haben, gegenüber Handelskonzernen ihre Preise durchzusetzen. Die Folge ist, dass zum Beispiel bei Kaffee und Kakao die Bauern kaum von ihrer Ernte leben können. Fairtrade-Organisationen versuchen, das zu ändern. Jeder Konsument kann ihre Anliegen unterstützen, indem er Schokolade, Kaffee, Tee, Bananen und andere Produkte mit Siegel wie etwa „Fairtrade“, „gepa+“ oder „Naturland fair“ kauft.

Faire Slow-Fashion tragen

Irgendwann wurde Kleidung zur Mode. Das hatte zur Folge, dass wir sie nicht mehr tragen wollen, sobald sie nicht mehr modisch



Immer mehr, immer billiger, immer schneller – so kann und darf es nicht mehr weitergehen.

ist. Das wiederum hat dazu geführt, dass große Modeketten ständig neue Kollektionen herausbringen: Fast Fashion. Damit sich die möglichst viele Menschen leisten können, müssen die Klamotten billig produziert werden. Wegen des Preisdrucks wird unsere Kleidung heute oft unter menschenunwürdigen Bedingungen produziert, zugleich wird die wasserverschlingende Baumwollproduktion zum Umweltproblem. Was tun? Eine wachsende Zahl von alternativen Labels verwendet Bio-Baumwolle oder fair gehandelte Rohstoffe.

Weniger tierische Produkte essen

Massentierhaltung ist nicht nur ein ethisches, sondern auch ein Umweltproblem. Denn das meiste Soja wird dort produziert, wo eigentlich Regenwälder wachsen müssten – aber nicht etwa für Sojaschnitzel, sondern für Tierfutter. Zugleich gehört dieser Bereich zu den Dingen, die wir am leichtesten ändern können: indem wir weniger tierische Produkte verzehren. Niemand muss Veganer werden – aber ein fleischloser Tag pro Woche wäre ein Schritt, den jeder schaffen kann.

Konsumenten haben die Macht

Was die Politik zum Beispiel auf Klimakonferenzen beschließt, das können wir kaum beeinflussen. Doch Geld regiert die Welt, und indem wir etwas kaufen, unterstützen wir das Anliegen des Produzenten. Der eine Hersteller will vor allem Umsatz machen und Aktionäre befriedigen, der andere eben nachhaltig handeln, die Umwelt schützen und seine Lieferanten und Mitarbeiter gerecht bezahlen. Unsere Kaufentscheidung bestimmt, welches Unternehmen erfolgreicher ist. Und diese Entscheidungen haben wir täglich selbst in der Hand. So kann privater Konsum eben doch die Welt verändern. Neue Tipps und Ratschläge für besseres Handeln und Konsumieren gibt es täglich auf der Nachhaltigkeitsplattform www.utopia.de.

Andreas Winterer, Chefredakteur Utopia.de

Foto: Tony Hegewald, pixelio.de

Mobilität & Suffizienz

Freude am Fahren

Flexibilität, Freiheit, Spontanität, Gesundheit und Wohnqualität. Das sind Werte, die Suffizienz im Zusammenhang mit Mobilität ermöglicht. Aber wie können diese Vorzüge durch Suffizienz erreicht werden? Der Begriff steht schließlich für das Bemühen um einen möglichst geringen Rohstoff- und Energieverbrauch. Viele stellen sich dann vor, selbst bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad zu fahren, um möglichst nachhaltig unterwegs zu sein.

Die Autoindustrie wirbt hingegen mit „Freude am Fahren“ oder „Nichts ist unmöglich“. Aber ist das wirklich so? Ist es tatsächlich besser, bequemer und flexibler mit dem eigenen Auto mobil zu sein? Wer zu den Stoßzeiten in Großstädten unterwegs ist oder dort einen Parkplatz sucht, weiß, dass es mit der medial angepriesenen Freiheit oft nicht weit her ist. Es kommt hinzu, dass der motorisierte Individualverkehr einer der



ParkingDay: alternative Nutzungsform eines Parkplatzes, der sonst natürlich nur für Autos bestimmt ist.

Foto: Linkshaender e.V.

Hauptverursacher für Luftverschmutzung und Lärmbelastung ist, was zu Herzinfarkten, Asthma oder anderen sogenannten Zivilisationskrankheiten führen kann. Besonders in dicht besiedelten Räumen ist es wichtig, dass der Flächenverbrauch für den Verkehr möglichst gering gehalten wird. Neben den genannten Ressourcen Zeit, Luft, Ruhe und Raum macht sich der Erwerb eines eigenen Autos immens im eigenen Portemonnaie bemerkbar. Laut dem Verkehrsclub ADAC liegen die Gesamtkosten für einen günstigen Mittelklassewagen zwischen 497 und 546 Euro im Monat*. Viele verzichten deshalb auf den Besitz eines Autos. Sind sie dann weniger oder unbequemer mobil? Ganz im Gegenteil! Wer einmal den richtigen Mobilitätsmix für sich gefunden hat, weiß, dass man mit der sogenannten Multimodalität um einiges besser fährt als mit dem immer gleichen eigenen Fahrzeug.

Der Mix macht's

Städte bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten: von Bus, Tram, Bahn, Taxis bis zu einer Fahrrad- und Fußgänger-Infrastruktur. Auch Car-Sharing-Flotten stehen mittlerweile flächendeckend bereit. So steht nicht nur der eigene Kleinwagen zur Verfügung,

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Ich finde Freunde und Familie das Wichtigste. Wenn man gesund ist, ist das auch sehr positiv. Wenn man die Möglichkeit hat, Kultur- oder Bildungsangebote wie Theater oder Musik zu nutzen oder Hobbys hat, mit denen man sich beschäftigen kann, dann ist das eine Glücksbereicherung.

Irene, 16, Musikalisches Zentrum

sondern Cabrios, Smarts, Vespas, Pedelecs, Lieferwagen oder sogar emissionsfreie Elektro- oder Wasserstoff-Fahrzeuge. Dieses Teilen spart Ressourcen und Geld bei gleichbleibender oder sogar erhöhter Flexibilität. Sehr suffizient also, denn die Belastungsgrenzen der Stadt und unserer Umwelt können eingehalten werden, während die Mobilität weiterhin im selben Maß gewährleistet ist.

Einige Stadtmenschen gehen sogar einen Schritt weiter. Sie möchten sich nicht nur vom Besitz eines Autos befreien, sondern versuchen, zumindest in näherer Umgebung ihrer Wohnung möglichst autofrei zu leben. Die Belastungen betreffen schließlich alle, die in der Stadt leben – auch diejenigen, die gar kein Auto besitzen. So sind zum

Beispiel Kinder durch ihre Größe besonders stark durch Luftschadstoffe gefährdet. Um dem entgegenzuwirken, entstehen in vielen Städten autoreduzierte Quartiere, in denen die Bewohnerinnen und Bewohner weitestgehend ohne die Nachteile des motorisierten Individualverkehrs leben können. Flächen, die normalerweise für Autostellplätze verwendet werden, werden zu Grünflächen oder Wohnraum. Ein Mobilitätskonzept aus öffentlichem Nahverkehr sowie Bike- und Car-Sharing gewährleistet den Menschen, die in solchen Quartieren wohnen, eine suffiziente und zufriedenstellende Mobilität.

Durch den Willen der Verbraucherinnen und Verbraucher, Hersteller und der Politik ist eine suffiziente und nachhaltige stadtverträgliche Mobilität in Städten möglich. Der weitere Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs, der Fuß- und Fahrrad-Infrastruktur und das Vorantreiben von (emissionsfreiem) Car-Sharing könnten das eigene Auto künftig obsolet machen.

Andrea Sperling, Green City

* www.handelsblatt.com/auto/nachrichten/auto-unterhaltskosten-unter-300-euro-im-monat-geht-kaum-was/6309912.html

Suffiziente Lebensmittel-Mengen

Wie viel ist viel genug?

Landwirte stecken viel Zeit und Energie in die Erzeugung von Lebensmitteln. So wird Gemüse gewässert, gedüngt, teilweise mit umweltbelastenden Pestiziden vor Schädlingen geschützt. Und dann wird es weggeworfen – zumindest geht es 30 bis 40 Prozent aller produzierten Nahrungsmittel so.*

Der Weg von Lebensmitteln ist lang. Für manche endet er schon vor der Ernte, weil die Landwirte krumme Karotten oder anderes „hässliches“ Gemüse kaum an Händler verkaufen können. Hat eine Karotte die erste Hürde gemeistert, ist gerade und formschön gewachsen, wird sie geerntet.

Für diese Karotte geht die Reise weiter. Mit ein wenig Glück überlebt sie den technischen Ernteprozess, die Reinigung und den Transport. Etwa 5 Prozent aller Landwirtschaftsprodukte schaffen diesen Schritt nicht. In Deutschland ist die Qualität von Erntemaschinen, Lagerung und Transport sehr hoch, der Verlust von Lebensmitteln an dieser Stelle aber kaum vermeidbar.

Einige Karotten gehen direkt in den Groß- und Einzelhandel, andere machen einen

* Alle Zahlen stammen aus der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen – Vom Acker bis zum Verbraucher: Ausmaß und Umwelteffekte der Lebensmittelverschwendung in Deutschland“ von 2015



So nicht!

Foto: Schnappschuss, pixelio.de

Umweg und werden weiterverarbeitet. Aus unserer Karotte wird jetzt eine Nudelsoße. Manch andere Karotte wurde zuvor schon aussortiert, weil sie etwa die falsche Größe für die technischen Voraussetzungen der Produktionsanlage hatte. Aber auch unsere Gelbe Rübe hat Teile an die Mülltonne verloren. In Deutschland passiert dies ca. 4 bis 7 Prozent aller zur Verarbeitung gebrachten Lebensmittel.

Respekt vor Lebensmitteln

Jetzt hat es unsere Karotte fast geschafft. Sie kommt in den Groß- oder Einzelhandel. Wie viele Lebensmittel dort im Abfall landen, ist unklar, da die Datenlage nicht gesichert ist. Der „World Wide Fund For Nature“ (WWF) kommt in einer Studie auf bis zu 7 Prozent aller angelieferten Produkte.



Lieber so – mit dem Fair-Teiler-Kühlschrank im JIZ

Foto: JIZ

In Deutschland wären das 3,4 Millionen Tonnen pro Jahr. Das Alarmierende dabei ist, dass 90 Prozent dieser Abfälle vermeidbar wären. Dies liegt unter anderem daran, dass es aus gewinnmaximierenden und Marketing-Perspektiven für Händler sinnvoller ist, essbare, aber nicht (mehr) perfekte Lebensmittel zu entsorgen.

Unsere Karotte in der Nudelsonne hat inzwischen den Supermarkt in einer Einkaufsstüte verlassen und kam in einem Haushalt an. Ob sie letztendlich gegessen wird, wissen wir nicht. Insgesamt landen rund 7,2 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Mülltonnen der Verbraucherinnen und Verbraucher.

Viele Lebensmittel gelangen in Restaurants und Kantinen. Auch hier gehen viele der verbrauchsfertigen Waren verloren, obwohl

der überwiegende Teil des Verlusts vermeidbar wäre.

Was können wir gegen das Wegwerfen von Lebensmitteln tun? Wir alle können den Umgang mit Lebensmitteln beeinflussen. Durch politische Arbeit oder in der eigenen Küche. Planvolles und gezieltes Einkaufen vermindert das Risiko, zu viele Produkte auf Vorrat zu haben und sie nicht rechtzeitig, bevor sie verderben, verbrauchen zu können. Auch die Lagerung der Lebensmittel spielt dabei eine Rolle. Brot sollte am besten als Laib gekauft, Fisch und Fleisch sollten auf der untersten Ebene des Kühlschranks aufbewahrt und Tomaten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden (Tipps unter www.zugutfuerdietonne.de oder www.was-wir-essen.de).

Ein weitverbreiteter Irrtum ist zudem, dass mit dem Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) Lebensmittel verdorben sind. Doch auch nach Ablauf dieses Datums können Produkte noch genutzt werden. Vorsicht ist allerdings bei leicht verderblichen Produkten geboten, wie Gerichten mit rohen Eiern oder Fisch. Auf diesen Produkten ist ein Verbrauchsdatum aufgedruckt. Nach Ablauf dieses Datums sollten diese Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden.

Und ist doch einmal zu viel im Kühlschrank, gibt es eine gute Möglichkeit, die genießbaren Produkte nicht wegwerfen zu müssen. Übrige Lebensmittel können

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Für mich sind gute Freunde sehr wichtig. Freunde, auf die ich zählen kann und die mir alles erzählen, sodass ich ihnen immer helfen kann.

Melanie, 16, RIVA NORD

übers Internet unter www.foodsharing.de mit anderen geteilt werden oder bei einem Fair-Teiler abgegeben werden. Fair-Teiler sind Weiterverteilungsorte für Essbares. Dort dürfen alle vorbeikommen und Lebensmittel abgeben und/oder mitnehmen. Solche Fair-Teiler gibt es in München im Eine-Welt-Haus und im Jugendinformationszentrum (JIZ) des KJR in der Sendlinger Straße 7.

Isabell Marquardt und Vincent Reindl, JIZ, KJR

Postwachstum, Genügsamkeit und die Frage nach dem Sinn des Lebens

Neues Denken

Dieser Tage begegne ich in vielen Zeitschriften, auf Werbeplakaten und in persönlichen Gesprächen der Suche nach dem richtigen Maß. Auch ich sehe mich als Teil dieses Diskurses, wenn ich für Commit e. V. Workshops zum Thema „kritischer Konsum“ oder „Postwachstumsökonomie“ anleite. Im Folgenden sollen Konzepte vorgestellt werden, die mein Verständnis von Genügsamkeit bzw. Suffizienz geprägt haben. Zur Vertiefung ist übrigens die Postwachstumstheorie von Niko Paech zu empfehlen.¹

Der gängigste Begriff unter den drei Standbeinen ist wohl die Effizienz. Effizientes Handeln kann bedeuten, statt verschwenderischem Verbrauch eine bestmögliche Nutzung der Rohstoffe und Güter anzustreben. Oft werden bei einer solchen Kosten-Nutzen-Anschauung die Kosten als monetär und nicht als Umweltkosten gedacht. Konsistente und effiziente Lösungen streben nicht nur eine

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Mich macht es glücklich, wenn einfach alles zusammenpasst. Zum Beispiel, wenn ich einen schönen Satz sage, also mit guten Überleitungen. Oder auch in der Musik oder sonst im Leben.

Malcolm, 16, RIVA NORD

effiziente Nutzung von Rohstoffen an, sondern zudem ein nachhaltig „gutes Leben“² auf diesem Planeten. Effiziente und nachhaltige Lösungen sind auch unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten relevant. Es bräuchte also keinen gesellschaftlichen Wandel, um effiziente und konsistente Lösungen als „Mainstream-Ideal“ zu propagieren. Bei der Suffizienz geht es um die persönliche Einstellung in Bezug auf Konsum und die Gewährung der eigenen Bedürfnisse. Worte wie Verzicht, Genügsamkeit und „das rechte Maß“ umrahmen dieses Konzept. Nur

wenn alle drei Begriffe in Betracht gezogen werden, können wir also ganzheitliche Lösungen finden.

Warum Suffizienz so schwierig ist

Veränderungen persönlicher Einstellungen, die unser Leben und uns selbst ausmachen, fallen den meisten Menschen schwer. Genügsamkeit entspricht nicht dem Wachstumsgedanken, den zwar viele von uns kritisieren, dessen Mustern wir aber nicht so leicht entkommen. Deswegen brauchen wir Methoden, die uns dabei begleiten und bestärken, andere Wege zu gehen.² Ein Ansatz kann die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten sein. Stimmen meine Handlungen mit meinen Werten überein? Welche Methoden können mir dabei helfen, Werte und Handlungen näher zueinander zu bringen?

Ich sehe diese Verhaltensänderungen als Lernprozess, der für verschiedene Menschen unterschiedlich verlaufen kann. Klar ist



Und wächst, und wächst, und wächst ... der Elektro-Schrott-Müllberg

Foto: Karl-Heinz Laube, pixelio.de

jedoch, dass für jede Veränderung Energie aufgebracht werden muss. Ich benötige Energie, um „mein Selbst“ zu „regulieren“. Wir müssen also unsere Kompetenz der Selbstregulation stärken.³

Gedanken zur Genügsamkeit

Ich stelle mir gern diese Frage: Was brauche ich wirklich? Ich lasse mich von Minimalis-

tinnen und Minimalisten inspirieren und trenne mich von Materiellem, das ich als Belastung empfinde. Das Loslassen zu üben und das Vorhandene wertzuschätzen, stärkt Kompetenzen, die für eine nachhaltige Lebensweise wichtig sind. Um Suffizienz in unser Leben zu bringen, müssen wir nicht unbedingt auf Konsumverzicht setzen. Es ist vielmehr eine grundsätzliche Einstellung zu Dingen, die unser Handeln führt.

Ein wichtiger Punkt, der oft vernachlässigt wird, ist die Struktur unseres Alltags. Das Konsumverhalten umzustellen ist eine Seite. Ein Leben zu führen, das mir Freiheit und Zeit gibt, Gewohnheiten zu reflektieren und sie gegebenenfalls zu ändern, ist die andere Seite. Ich denke, wir müssen mutiger werden, uns von den Zwängen der Wachstumsgesellschaft freizumachen. Lasst uns die vermeintlich alternativlosen Verhaltensweisen in unserem Leben erkennen und verändern. Lasst uns unserer eigenen Vergänglichkeit bewusst werden und lernen, den Moment und immaterielle Werte zu schätzen. Lasst uns ernsthaft die Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen und daraus die Konsequenzen ziehen. Lasst uns – in all unserer Vielfalt – neue Wege wagen!

Lena Schützle

1) Niko Paech: *Befreiung vom Überfluss – Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*, 2013, München

2) siehe z.B. das Lebenskonzept „Buen Vivir“ oder Matthieu Richard in „Glück“

3) K. Hamann, A. Baumann, D. Löschinger: *Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*, München, 2016 (S. 73 – „Selbstregulation stärken“)

4) Hamann et al. (S. 64 – „Wie können wir die Umsetzung von Intention fördern?“)

Geistig-spirituelle Dimension von Suffizienz im Leben der Franziskaner

Vom rechten Maß

Während Suffizienz in der wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Debatte vor allem mit einem möglichst geringen Rohstoff- und Energieverbrauch übersetzt wird, bedeutet es für viele auf persönlicher Ebene Konsumverzicht oder gar Askese. Für die Mitglieder des Franziskaner-Ordens verbirgt sich dahinter aber noch mehr – und als Askese verstehen sie Suffizienz auch nicht. Eine Begegnung mit Bruder René.

Was steckt im franziskanischen Verständnis hinter dem Begriff Suffizienz?

René: Es gibt keine für mich passende deutsche Übersetzung. Selbstbeschränkung vielleicht. Aber Selbstbeschränkung würde ich meine Lebensform als Ordensbruder nicht nennen. Franziskus sagte „Du bist unser Reichtum zur Genüge“. Er meint damit Gott den Schöpfer und Vater. Darin zeigt sich, dass man im Glauben etwas gefunden hat, das es ermöglicht, mit wenig zu leben.

Also kein Verzicht?

Nicht in erster Linie. Bei Franziskus stand am Anfang, dass er Gott als Vater und Mut-

ter gleichsam empfunden hat. Er nennt die Schöpfung deshalb auch „Schwester“, „Bruder“ oder „Mutter“ und spürt Verbundenheit mit der Schöpfung. Franziskus hat das schon interreligiös empfunden.

Wenn das aber so ist, ist Schöpfung etwas, mit dem man sorgsam umgeht – sie nicht ausbeutet. Schöpfung wird zum Geschenk, weil sie immer an den einen Gott erinnert. Der Mensch steht in diesem Zusammenhang an besonderer Stelle – er ist Mitgeschöpf. Wir sind nicht das „erste Geschöpf“, sondern Mitgeschöpf.

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Ich brauche Freunde, um glücklich zu sein. Und Eltern, denen du vertrauen kannst. Ich glaube, das ist es!

Tariro, 20, Musesches Zentrum

Also kann man Kants kategorischen Imperativ zum Vergleich heranziehen?

Das könnte man so sagen. Aber nicht aus einer Vorsicht heraus motiviert, etwas kaputt zu machen, sondern aus Liebe zur Schöpfung.

Dieses Denken zeigt sich in einer grundsätzlichen Zugewandtheit zu den Menschen und den Dingen um ihn herum. Man könnte es auch Achtsamkeit nennen.

Mir kommt da ein Lied der Band „Silbermond“ in den Kopf. Darin heißt es „Mit leichtem Gepäck“ unterwegs sein. Hier wird beschrieben, welche Konsequenzen es hat, wenn man einerseits mit unnützen Dingen zugemüllt wird – es andererseits erfährt, wie erlösend es sein kann, wenn man all das loslassen kann. Vieles braucht man schlicht nicht. Was ich brauche, darf ich gebrauchen, das ist mir geschenkt.

Wie können Menschen zu dieser Erkenntnis gelangen?

Da habe ich leider kein Patentrezept. Mir fällt aus eigener Erfahrung ein, dass es wertvoll ist, sich auf die Menschen einzulassen und ihnen zuzuhören. Ich glaube, dass es wenig zielführend ist, Menschen über Suffizienz belehren zu wollen oder Selbstbeschränkung einzufordern. Das müssen die Menschen selbst erkennen.

Wenn ich jemandem Zeit schenke, ist das etwas Besonderes; wenn ich Empathie zulasse, ist das etwas Besonderes. Dinge, die man



Es ist genug für alle da

Foto: Timo Klostermeier, pixelio.de

nicht kaufen kann. Und je mehr ich mit dieser Art des gegenseitigen Umgangs in Berührung komme, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich schließlich selbst darauf komme, was wirklich wichtig ist im Leben.

Ich habe diese Erkenntnis als Krankenpfleger gewonnen, wenn ich Menschen auf dem Sterbebett habe liegen sehen. Spätestens dann kommen diese Fragen nach dem Sinnvollen, dem Unnützen und der Beschränkung.

Wie kann diese Botschaft in die Jetztzeit übersetzt werden?

Durch persönliche Erfahrung. Wenn Menschen miteinander in Beziehung treten, wenn

man die Möglichkeit hat, dass man jemandem zuhört und dass andere Menschen einem selbst zuhören, dann kann man Interesse an dieser Botschaft finden. Dafür braucht es aber Räume – wie sie beispielsweise in der Jugendarbeit eröffnet werden.

Das alles klingt nach dem Schlüssel zu einer friedlichen Welt ...

Bei den Franziskanern steht das nicht auf irgendeiner Agenda, von wegen: „heute Welt retten“. Bei mir steht aber im Kalender: Taufgespräch führen, Jugendarbeit, ... Das sind die Gelegenheiten, diese Botschaft zu verbreiten. Bei Aktionen der Jugendarbeit

etwa wollen wir erreichen, dass sich die Jugendlichen Fragen stellen, die sie sich bis dahin nie gestellt hatten.

Ressourcen-Schonung – als Übersetzung von Suffizienz – greift zu kurz und ist in meinem Verständnis wohl zu technisch gedacht. Suffizienz findet sich im Umgang mit sich selbst.

Und lassen sich junge Menschen tatsächlich auf diese Diskussionen ein?

Ich stehe in meiner neuen Wirkungsstätte in Dortmund noch am Anfang meiner Arbeit

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Ich glaube, am wichtigsten sind Freunde und Familie. Die Familie ist zwar meistens immer da, und man gewöhnt sich an sie. Manchmal nerven sie aber auch. Doch wenn sie nicht mehr da wären, würde man erst merken, wie wichtig sie sind.

Freshta, 15, RIVA NORD

mit Jugendlichen. In den Gesprächen, die ich bisher mit ihnen geführt habe, habe ich gemerkt, dass man in eine Gruppe von Jugendlichen schwer mit solchen Themen reinkommt. Trifft man sie dann allein, sind sie sehr wohl aufgeschlossen. Man darf sie in solchen Situationen nicht überfordern. Auf absolute Verschlussheit bin ich aber noch nicht gestoßen.

Interview: Marko Junghänel

Erfahrungen mit Wachstumskritik in der KLJB

„Ausgewachsen – Wie viel ist genug?“

Die Katholische Landjugendbewegung (KLJB) Bayern setzte von Mai 2015 bis November 2016 mit dem Projekt „Ausgewachsen – Wie viel ist genug?“ einen wachstums- und konsumkritischen Schwerpunkt. Wie kommt die KLJB dazu, eine Wachstumsdebatte im Verband anzuregen? Wie sah die Umsetzung in die Praxis aus?

In dem mit langem Vorlauf geplanten Projekt stellte die KLJB Bayern die Frage, wie die Zukunft der Welt aussehen könnte. Das Projekt nahm vor allem die Problematik der Grenzen des Wachstums in den Fokus. Die Ziele des Projekts ließen sich im etablierten KLJB-Dreischritt formulieren:

- Sehen: Zielgruppen sind über Auswirkungen des Wirtschaftswachstums informiert und wissen um Alternativen.
- Urteilen: Zielgruppen üben Kritik und reflektieren ihren Lebensstil sowie eigenes Handeln.
- Handeln: Zielgruppen handeln alternativ und probieren neue Wege aus, die die Ressourcen schonen, das soziale Zusam-

menleben stärken und die auch mit Spaß verbunden sind.

Das Projekt wurde in drei Phasen aufgeteilt, die die Dimensionen des Themas aufgreifen sollen:

- Wie viel ist genug für die Erde? Ressourcen-Frage, Ökologie, Ausbeutung.
- Wie viel ist genug für unsere Gemeinschaft? Gerechtigkeit, Solidarität, Teilen.
- Wie viel ist genug für meine Zufriedenheit? Lebensstil, Zeit, Glück.

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Ich bräuchte dazu eine Schule, in der es entspannter ist. Meine ist ziemlich stressig. Und sie dürfte auch ein bisschen später beginnen. Weniger Hausaufgaben wären auch toll. Und die Mittelschule, die Realschule und das Gymnasium sollten zusammen sein. Ich find's blöd, dass nach der Vierten alle getrennt werden.

Shirel, 13, Musisches Zentrum

Die Kommunikation über das Projekt sollte einen grundsätzlich positiven Ansatz verfolgen und Botschaften „mit erhobenem Zeigefinger“ vermeiden. Vorteile von „weniger ist mehr“ und Spaß durch gemeinschaftliche Lösungen der Jugend sollten angeregt werden. Einen inhaltlichen Hintergrund bot die Frage nach dem „buen vivir“, dem guten Leben, und die im Juni 2015 erschienene Enzyklika *Laudato si'* von Papst Franziskus. In vielfältiger Form wurde diese Enzyklika jugendgerecht aufgenommen.

Praxisideen und Aktionen

Für die erste Projektphase „Wie viel ist genug für die Erde?“ wurden zwei bayernweite Aktionen ausgewählt:

Upcycling-Aktion: Aufgabe war es, alte Produkte möglichst kreativ zu nutzen und ihnen eine neue Verwendung als Weihnachtsgeschenke oder -dekoration zu geben. Fotos und Bastelanleitungen wurden über Facebook gestreut. Erster Preis war ein „24-Stunden-Erlebnis“, bei dem im Sommer 2016 „Ausgewachsen“ – in einer Art einer

Outdoor-Gruppenerfahrung – erlebbar wurde.

Postkarten-Aktion: Im Dezember 2015 wurden im Verband „Je t'aime“-Postkarten mit persönlichen Forderungen zur Weltklimakonferenz in Paris verteilt. Diese konnte der KLJB-Landesvorsitzende Rupert Heindl als deutscher UN-Jugenddelegierter für Nachhaltige Entwicklung in Paris an Bundesumweltministerin Barbara Hendricks persönlich übergeben.

Aktionen und Methoden-Vorschläge für die weiteren Phasen wurden im Januar 2016 beim Praxistag „Ausgewachsen. Ausprobiert“ getestet und auf ihre Übertragbarkeit in die Praxis geprüft – ein Format, das sehr gut angenommen wurde. Alle Angebote praktischer Methoden für die Gruppenarbeit wurden auf der Projekt-Website und dem „Ausgewachsen-Blog“ www.ausgewachsen.org bekannt gemacht.

Weite Verbreitung und Begeisterung fand ein „Erklärvideo“, das in drei Minuten auf die Fragen im Projekt hinwies. Der Aktionstag mit dem „Eine-Welt-Netzwerk Bayern“ im Oktober 2015 im Landtag und ein Stand der KLJB Bayern beim „Zentral-Landwirtschaftsfest“ (ZLF) im September 2016 unterstützten die Kommunikation mit Medien und Politik besonders; die Mit-Mach-Aktionen an einer „Griff-ins-Klo-Wand“ fanden besonderen Zuspruch.



Kreativer Projektstart bei der Landesversammlung im Mai 2015 in Herrsching – mit dem Dresscode „Etwas Gelbes, etwas zu Großes, etwas zu Kleines!“

Foto: KLJB

Bewertung und Ausblick

Das Projekt „Ausgewachsen – Wie viel ist genug?“ kam bereits in ersten Reflexionen zum Projektabschluss sehr gut im Verband an. Alle 900 Ortsgruppen in Bayern können damit allerdings nicht erreicht werden. Die persönliche Begeisterung und Beteiligung

von KLJB-Aktiven mit Bezug zur Landesebene ist dagegen bemerkenswert. Ganz offensichtlich wurde hier der Zeitgeist der Landjugend getroffen, der sich mit „weniger ist mehr“ und „so kann die Welt nicht weitermachen“ treffend beschreiben lässt.

Dr. Heiko Tammema

Nachhaltigkeitsinitiativen im Fokus

Da geht schon was

Gute Beispiele für alternative Gesellschafts- und Wirtschaftsmodelle muss man nicht lange suchen. Eine kleine Auswahl.

Rehab Republic e. V.

Der Verein rehab republic ist eine Gruppe junger Menschen mit unterschiedlichen

Biografien, die neue Wege gehen wollen, um die Themen Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und Umweltschutz weiter in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Ihr Motto: Trotz aller Ernsthaftigkeit sollte die Arbeit an diesen Themen Spaß machen. Das Team von rehab republic möchte mit kleinen Schritten dazu beitragen, den Weg in eine nachhaltige

Zukunft zu gestalten – eine Zukunft, in der Menschen zufrieden und in Wohlstand leben, ohne andere auszubeuten und ohne unseren Kindern die Chance zur Entfaltung zu nehmen. Durch kreative Aktionen, Hintergrundinformationen und positive Beispiele aus Gesellschaft und Wirtschaft zeigt rehab republic Alternativen auf und macht Mut



Ohne Worte

Foto: Petar Ir, fotolia.de

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

[überlegt lange] Dass meine Eltern gesund sind und viel Geld haben.

Helena, 7, Musisches Zentrum

zur Veränderung. Bei ihren regelmäßigen Schnibbelpartys in der Glockenbachwerkstatt oder den Club Mobs im Münchner Nachtleben beschäftigen sie sich damit, wie man Energie sparen bzw. „saubere Energien“ nutzen kann oder welcher Ernährungsstil gesund und gleichzeitig umweltfreundlich ist. Mit Aktionen wie der Silent Parade, eine Kombination aus Musikveranstaltung und Demonstration – unterhaltsam und informativ, machen sie auf Missstände oder Herausforderungen aufmerksam und zeigen, dass das Thema einer nachhaltigen und gerechten Welt uns alle angeht.

Kontakt und Infos: <http://rehab-republic.org/>

Commit e. V. München

Im Verein Commit München engagieren sich vor allem Studierende. Der Verein thematisiert Strukturen globaler Ungerechtigkeit und möchte die Öffentlichkeit in Deutschland dafür sensibilisieren, dass jeder Mensch Teil dieser Strukturen ist und diese durch sein persönliches Handeln reproduziert. Ihr Selbstverständnis: Der Weg zu einer gerechteren Welt führt über eine Einstellungs- und Verhaltensänderung der Menschen in den Ländern des globalen Nordens. Deshalb möchte Commit Bewusstsein für die asymmetrischen Beziehungen zwischen globalem Norden und Süden schaffen und dazu motivieren, das persönliche Umfeld mitzugestalten. Im Fokus der globalen Bildungsarbeit stehen Themen wie Anti-Rassismus oder die kritische Auseinandersetzung mit Konsum und Welthandel, Entwicklungszusammenarbeit und entwicklungspolitische Freiwilligendienste. Dabei stützt sich das Team sowohl auf die akademische Auseinandersetzung als auch auf praktische Anwendung und eigene Erfahrungen. Ihre Bildungsprojekte erstrecken sich vom Wochenseminar „Perspektiven bilden“, in dem junge Menschen

Raum haben, über sich zu reflektieren, Fähigkeiten zu entdecken und verschiedene Lebens- und Berufswege kennenzulernen, über Angebote für Schulklassen bis zum alternativen Stadtrundgang.

Infos: <https://commitmuenchen.com>

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Um glücklich zu sein, braucht man Liebe, eine Partnerin, mit der man sich gut versteht, und Frieden, also einfach keinen Streit zwischen den Menschen.

Justin, 15, RIVA NORD

OuiShare

OuiShare ist ein weltweites Netzwerk, das sich als Think- und Be-Tank für eine kollaborative Gesellschaft versteht. In Deutschland ist es in fünf Städten vertreten. Auch in München gibt es eine aktive Gruppe. OuiShare vernetzt Menschen und Organisationen bzw. fördert Projekte, um ein wirtschaftliches, politisches und soziales System

auf den Werten von Kollaboration, Offenheit und Fairness zu schaffen. Dazu gehört beispielsweise die Vision einer kollaborativen Wirtschaft. Es wird eine Welt entworfen, in der Mitgestaltung durch die Anwendung von Praktiken, die auf horizontalen Netzwerken und Beteiligung einer Gemeinschaft basieren, möglich ist. OuiShare entwickelt durch Forschungsprojekte und in thematischen Arbeitsgruppen Ideen, wie sich die wichtigsten Grundpfeiler der Collaborative Economy – Collaborative Consumption (z.B. Car-Sharing oder Food-Coops), Collaborative Produktion (z.B. Urban Gardening oder Open-Source-Software), Open Knowledge (z.B. Wikipedia), Collaborative Funding (z.B. Crowdfunding) umsetzen lassen. Das Netzwerk organisiert auch internationale Konferenzen und Festivals wie das OuiShare-Fest oder das Innovationscamp Éco2Fest und fördert Start-up-Projekte. Außerdem gibt es das OuiShare-Magazin, in dem Neuigkeiten und detaillierte Informationen über die transformative Qualität der kollaborativen Wirtschaft zu finden sind.

Kontakt und Infos: <http://ouishare.net/en>

Zusammengestellt von Asya Unger

Suffizienz – Ein Plastikprojekt im Mooskito

Plastik-freie Zone

Der im Mooskito über zwei Wochen gesammelte Plastikmüll bildete die Grundlage für das „Forschungs-Projekt“, bei dem die Teilnehmenden unter anderem selbst Codierungen für bestimmte Materialien im Internet recherchierten: Was bedeuten PE, PET, PVC etc., aus welchem Rohstoff besteht Plastik, ist Plastik abbaubar, in welchem Zeitraum?

Die Überraschung war groß, da zum Beispiel ein Mineralwasser-Hersteller auf der Plastikflasche damit wirbt, dass diese abbaubar sei. Leider entspricht diese Behauptung nicht der Wahrheit. Überraschend war für viele zudem, dass Plastik größtenteils aus Erdöl hergestellt wird. Die Teilnehmenden stellten ihre Ergebnisse schließlich in einer Austauschrunde vor. Darüber ergaben sich weitere Fragen zu Werbung und Vermarktung, Haltbarkeit von Plastik sowie den Kosten.

Anschließend sahen wir den YouTube-Clip: „Plastikkreislauf im Meer“, der die Teilnehmenden beeindruckte, weil er anschaulich zeigt, wie stark die Meere bereits vermüllt sind, wie Plastik-Nanoteile nachweislich über die Nahrungskette bis in den menschlichen Organismus gelangen, und was das für Auswirkungen hat. Zum Abschluss wurde besprochen, was die/der Einzelne zur Vermeidung von Plastik-Produkten beitragen könnte. Viele Ideen



So viel Plastik!?

Foto: Kinder- und Jugendtreff Mooskito

entstanden: beim Einkauf Stofftaschen verwenden oder insgesamt kritischer mit dem eigenen Konsum umgehen.

Ein weiteres Projekt zum Thema Plastik wurde im Rahmen des Jungennachmittags angeboten. Dieses beschäftigte sich mit Gebrauchsgegenständen aus Kunststoffen und ihrer Austauschbarkeit durch Gegenstände aus anderen Materialien. Zur Verdeutlichung wurden zahlreiche Dinge aus Plastik gesammelt ... und vergleichbaren Produkten

aus anderen Materialien gegenübergestellt. Hierdurch wurde deutlich, dass (fast) alles auch ohne Kunststoff herstellbar ist. Schließlich gingen die Teilnehmenden durch das Mooskito, um die Dinge zu zählen, die aus Kunststoff hergestellt wurden. Eine ziemlich große Zahl, die da zusammenkam.

Karin Feige, Ralph Heberlein,
KJT Mooskito, KJR

Suffizienz als Fotoprojekt

Lieblingssachen

Was ist euch wirklich wichtig? Auf welche eurer Lieblingssachen würdet ihr auf keinen Fall verzichten? Was tröstet euch, wenn ihr traurig seid, beruhigt euch, wenn in der Schule mal wieder alles schief gelaufen ist, oder gibt euch ein gutes Gefühl, wenn ihr aufgeregt seid? Klar, das Handy ist da ganz vorn. Aber als die Kinder in ihrem fiktiven Heißluftballon einen Gegenstand nach dem anderen über Bord werfen mussten, blieb am Ende doch der Lieblingst Teddy, das heißgeliebte Skateboard oder das Armkettchen von Oma übrig.

Und was hat das mit Suffizienz zu tun? Jede Menge, denn oft waren es kleine, einfache oder sehr alte Dinge, die das Rennen gemacht hatten. Eine Tasse, die ihre Farbe wechselt und an einer Ecke schon angeschlagen ist, ist einer der wenigen persönlichen Gegenstände, die Bara (12 Jahre) aus Syrien mitgebracht hat und die ihn an seine Heimat erinnern. Muna (9 Jahre) wollte sich nicht von ihrem Duschgel trennen, denn der Duft ist so unglaublich gut, dass er sie einfach ein klein wenig glücklich macht. Suna (11 Jahre) geht seit kurzem aufs Gymnasium, muss jede



Und worauf könntest du auf gar keinen Fall verzichten?

Foto: Freizeittreff Lerchenauer

Menge lernen und ist bei den Schulaufgaben oft nervös. Da hilft es ihr ein bisschen, wenn sie mit den Fingern das kühle Metall ihres Armkettchens fühlt und ihren Namenszug nachzeichnet. Reneza (8 Jahre) kann auf ihrem Pennyboard Dampf ablassen, wenn sie damit im Garagenhof cruist, und Lorenz würde seinen Wall-E niemals hergeben, denn den hat er schließlich „schon immer“.

Um die „Lieblingssachen“ würdig in Szene zu setzen, hat sich die Fotografin Silvia Beres ein Konzept ausgedacht, bei dem in einer er-

sten Fotosession die jeweiligen Gegenstände vor einem weißen Hintergrund abgelichtet und später auf eine ebenfalls weiße Leinwand aufgezogen wurden. In einer zweiten Fotosession durften sich dann die Kinder mit ihrer jeweiligen Fotocollage vor der Kamera darstellen. Die Fotos entstanden rund um und in unserer Einrichtung Freizeittreff Lerchenauer, sie sind bunt, fröhlich und

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Schwer zu sagen. Ich glaube, ich bin glücklich und zufrieden, wenn ich mit Freunden zusammen bin.

Henri, 8, Musisches Zentrum

vielfältig. Die Ausstellung ist momentan im Lerchenauer zu sehen. Außerdem wird es bis zum Jahresende einen Fotokalender mit einer Bildauswahl geben, den sich dann jedes Kind zu Hause an die Wand hängen kann und sich so hoffentlich das ganze nächste Jahr über immer wieder an die kleinen Dinge im Leben erinnert, die manchmal doch so wichtig sind.

Silvia Ober, Freizeittreff Lerchenauer, KJR

Suffizienz – eine Bestandsaufnahme

Immer und immer wieder

Zwischen energie- und rohstoffsparender Beschränkung im Alltag und der Vermittlung sinnstiftender Selbstbegrenzung in der Offenen Arbeit mit Grundschulkindern war das Rumfordschlössl ein dreiviertel Jahr lang auf der Suche nach inhaltlichen Konturen zum Thema Suffizienz.

Den Start bildete die „BNE-Aktionswoche Textilien“. Eine Woche lang beschäftigten sich alle Kinder mit dem Thema Textilien und: „der Reise einer Jeans-Hose“. Woher kommt sie, wie und wo wird sie genäht, gefärbt und was hat das mit einer Reise zu tun? Die Kinder lernten Wissenswertes: von den Wegen, die eine Hose zurücklegen muss, über die Gefahren, die beim Färben bestehen, Kosten der Herstellung, Verdienst der Näherin bis hin zur Frage, wie viel an Kleidung man eigentlich wirklich braucht. Es wurden Klammottenläden aufgesucht, umweltfreundliche Labels gefunden und aus alten Textilien neue gemacht. Wissen, Aktivität, Erlebnis. Doch ist das Suffizienz?

Suffizienz erfordert im Alltag vor allem Kreativität, ein gewisses Maß an Disziplin, einen kulturellen und sozialen „Sättigungs-

grad“ aber auch kontroverse Diskussion und das Setzen von Grenzen. Suffizienz ist keinesfalls widerspruchlos. Die Komplexität bleibt uns auch hier nicht erspart. Wird Suffizienz in pädagogischen Angeboten umgesetzt? Ist es nicht eher Haltung, verändertes Denken und echte Einsicht, Verbindlichkeit, Verzicht?

Suffizienz provoziert Fragen und Widerspruch

Hier stehen wir im Augenblick: Mit den alten Stelzen nochmal laufen, diese gemeinsam reparieren, „nein“ sagen zu halb bekratztem Malpapier, „nein“ sagen zu



Wie viel Arbeit und welche Ressourcen stecken in meinem T-Shirt? Im Rumfordschlössl bekommen die Kinder eine Antwort auf diese Fragen.

Foto: Natur- und Kulturtreff Rumfordschlössl

halb ausgefüllten Mandalas, „nein“ sagen zu einem übervollen Teller. „Nein“ sagen zu offenstehenden Türen, beleuchteten Räumen bei Abwesenheit oder laufenden CD-Playern im leeren Jungenzimmer. Aber „ja“ sagen zum gemeinsamen Saubermachen des Geländes, Heizungen runterdrehen, Fenster schließen, ein Lagerfeuer anzünden, Hilfsangebote von Eltern nutzen, aufräumen, aussortieren ... Immer und immer wieder den Sinn betonen, kommunizieren und trotzdem gleichzeitig Verständnis haben für „unvollkommenes“ Kinderverhalten oder Widerstand.

Suffizienz ist auch: Raus aus der Einrichtung zum Seifenblasen-Künstler, gemeinsam zum Flaschen- und Kunststoff-Container, Basteln mit Abfall. Gemeinsam eine Sandburg bauen, auf dem Klettergerüst toben, mit dem Karussell fahren, zu dritt auf einem Ast

hocken, reimen und dichten oder gar „Räuber und Gendarm“ spielen.

Kinder aus dem Rumfordschlössl sind gut versorgt. Mit allem. Vielleicht fällt es ihnen deshalb leicht, sich auf konsumreduzierte Aspekte einzulassen. Wer bereits erfahren hat, dass im Materiellen nicht alles zu finden ist, was einen wirklich gesunden, nachhaltigen und trotzdem lebensfrohen Lebensstil ausmacht, der ist gut dran.

Viele gehören noch nicht dazu. Sie erliegen den Verlockungen kurzfristigen Konsums und möchten sich für den Kuchen zum bevorstehenden Kindergeburtstag nicht unbedingt drei Straßen weiter einen Mixer ausleihen müssen und anschließend ihren verliehenen Rasenmäher suchen. Und das, obwohl Teilen eine wichtige Säule im Suffizienz-Netz ist. Suffizientes Verhalten im Alltag ist (noch) ein Puzzle.

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

*Was mich glücklich macht?
(ohne Zögern) Schwimmen! Egal in welchem Schwimmbad oder im Meer. Das macht einfach so viel Spaß.
Salih, 9, RIVA NORD*

Bei allen Kindern gut angekommen ist übrigens das Kleidertausch-Regal, das während der neun Projektmonate bereitstand und von den Kindern gern genutzt wurde. Suffizienz – ganz alltagstauglich.

Sabine Laske, Natur- und Kulturtreff Rumfordschlössl, KJR

Raum und Ideen für Selbstversorger

Selbst gemacht, Spaß gebracht!

Seit Jahren macht das Team des Abenteuer-Spiel-Platz Neuhausen (ASP) die Erfahrung, dass wir Kindern „komplexe“ Inhalte in Verbindung mit Essen und Spaß ganz gut vermitteln können. So hatten wir unser Vorgehen für das diesjährige Jahresthema im Bereich „Bildung zur nachhaltigen Entwicklung“ auch geplant.

Suffizientes Verhalten zeichnet sich auch etwa durch Selbstversorgung, beispielsweise mit Lebensmitteln, aus. Vorräte zu schaffen, beschäftigt unsere Kinder schon seit Jahren und so wurde zu Beginn des Spielplatzjahres eine umfangreiche Planung für die dies-

Was brauchst du, damit du glücklich und zufrieden bist?

Ich habe eine große Familie mit sechs Geschwistern und ich freue mich, wenn Weihnachten alle zusammen sind. Das ist leider selten der Fall. Ich reite gern und ich habe ein kleines Pony. Wenn ich reite, bin ich glücklich.

Anna, 13, Muisches Zentrum

jährige Pflanzsaison gemacht. Um Vorräte anlegen zu können, wurden die Gemüsebeete nicht wie in den Vorjahren mit vielen Sorten bepflanzt, sondern es gab drei Beete, die eine Bevorratung zuließen. Ein Pizza-Beet (mit Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen) für selbstgemachte Passata, ein Bratkartoffel-Beet (Kartoffeln und Rosmarin) sowie ein Gemüsesuppen-Beet (Kürbis, Karotten, ...) wurden angelegt. Mit diesen Zutaten konnten wir eigene Veranstaltungen mit eigenen frischen Zutaten versorgen und Vorräte für den Winter anlegen.



Aus alt mach neu – und schön. Seine Möbel selbst zu gestalten macht jedenfalls riesigen Spaß.

Foto: ASP Neuhausen

Das Angebot im Bereich Obst und Gemüse im ASP konnte 2016 auch um die „Ernte“ von tierischen Produkten ergänzt werden. Im Frühjahr zog ein Bienenvolk auf dem ASP-Gelände ein. Dieses wurde im Sommer erfolgreich geteilt. Jetzt gibt es selbstgemachten Honig. Vor den Sommerferien bekam die ASP-Familie Nachwuchs durch vier braune Hühner, die uns aufgrund des für Hühner paradiesischen Umfeldes fast täglich mit je einem Ei versorgten.

In den Sommerferien liefen dann die Marmeladentöpfe über. Durch die Bestäubungsarbeit der fleißigen Bienen verdoppelte sich der Ertrag bei der Obsternte – alles wurde von den Kindern eingekocht. Einigkeit allenthalben: Selbstgemacht schmeckt es am besten!

Eine weitere Facette von suffizientem Verhalten ist, weniger zu konsumieren. Hier richteten wir für die kleinen und großen Besucherinnen und Besucher eine Tauschbörse ein. Ein Schwarzes Brett für Aushänge wurde installiert und eine „Verschenk-Kiste“ für nicht mehr benötigte Dinge aufgestellt.

Seit der ASP 1979 eröffnet wurde, ist Recycling ein wichtiges Thema. 2016 wurden „wertfreie Stoffe“ zu kreativen „Müllmonstern“ umgestaltet, Plastikabfälle zu Spielzeug verarbeitet und alte Möbel mit frischer Farbe aufgemotzt und anschließend ungewöhnlich zusammengeschraubt. Alle diese Aktionen erinnern beim Essen und Ansehen nachhaltig an die Aktionen in diesem Jahr.

Susanne Kußmaul, ASP Neuhausen, KJR