

Christian Mangold



# DIE NACHHALTIGKEITS

# FALLE

Welt retten geht *anders*

Impressum:

©2021 Christian Mangold

[www.nachhaltigkeits-falle.de](http://www.nachhaltigkeits-falle.de)

Umschlagbild: OJO Images; iStock Lic.

Lektorat, Satz & Umschlaggestaltung:

Angelika Fleckenstein; Spotsrock

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Christian Mangold

**DIE  
NACHHALTIGKEITS  
FALLE**

Welt retten geht *anders*

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für  
diese Welt.“*

- Mahatma Gandhi -

*Für Mama und Papa, Alexander und Bodo.*

*Ohne sie würde es dieses Buch nicht geben.*

## Inhalt

Prolog	8
Einleitung	9
Umweltzerstörung durch Mangel und Angst	17
Arbeitsplätze nützen nichts	17
Ist der Klimawandel menschengemacht?	24
Die Nachhaltigkeits-Falle	28
Wer trägt eigentlich die Verantwortung?	35
Der Armutsvirus	46
Trennung und Verbundenheit	57
Meine eigene Geschichte	57
Trennung zwischen Mutter und Kind	66
Trennung von der Natur	69
Leere durch Konsum füllen	75
Bewusstsein	82
Wer wir wirklich sind	82
Fokus ändern	89
Wie wollen wir leben?	92

Verantwortung	98
Die fünf wichtigsten Hebel für ein zukunftsfreundliches Verhalten	98
Verantwortung für sich selbst übernehmen	134
Unser bestes Leben erschaffen, dann retten wir auch die Welt	141
Hommage an Corona	144
Epilog	145
Meine Buchempfehlungen	147
Meine Filmempfehlungen	149

## Prolog

Hallo Welt,  
wisst ihr eigentlich, dass ihr total verarscht werdet?  
Dass euch da draußen niemand sagt, wer ihr wirklich seid?

Und euch deshalb beim Thema Nachhaltigkeit nur Angst gemacht wird?

Letztlich geht es nur darum, euch weiter in der Angst zu halten und in den Mangel zu bringen.

Was *wahre* Nachhaltigkeit bedeutet, spielt überhaupt keine Rolle.

Aber wenn ihr in euch geht und Zugang zu euch selbst findet, wisst ihr, was Nachhaltigkeit wirklich bedeutet.

Und ich möchte euch den Weg dahin zeigen.

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

von wem werden wir verarscht? Wer erzählt uns nicht, wer wir wirklich sind? Puh, das sind ehrlich gesagt viele, fast alle da draußen. Regierungen, Religionen, Medien, die großen Unternehmen ...

Du fragst Dich jetzt vielleicht: „Was erzählt der mir da? Ist das ein Verschwörungstheoretiker, von denen es inzwischen überall welche gibt? Hat der zu viel davon auf YouTube gesehen?“

Weit gefehlt, aber dazu muss ich Dir ein bisschen aus meinem Leben erzählen.

Seit über 25 Jahren beschäftige ich mich mit ökologischen Themen und Nachhaltigkeit. In der Waldorfschule und durch meine Familie habe ich gelernt, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen, Fragen zu stellen, Dinge nicht einfach als gegeben zu akzeptieren. Zur Zeit des ersten großen Umweltgipfels 1992 in Rio de Janeiro begann ich als 16-Jähriger, mich für Politik und Weltgeschehen zu interessieren, und als naturverbundener Mensch, der ich damals schon war, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass die Menschheit so nicht weiter-

machen kann, will sie nicht ihre eigenen Lebensgrundlagen auf dieser Erde zerstören.

Während des Studiums der Internationalen Betriebswirtschaft lernte ich die andere Seite kennen, die der Wirtschaft. Aber einen Punkt verstand ich von Anfang an nicht: Wie soll das mit dem Wachstum funktionieren? Für einzelne Unternehmen, ja ... für einzelne Volkswirtschaften, ja ... aber *global*? Auf einem begrenzten Planeten mit begrenzten Ressourcen? Mir war damals schon klar, dass ein Großteil der Wirtschaft auf der Ausbeutung von Mensch und Natur basiert. Das Wachstum einzelner Unternehmen und Volkswirtschaften kann also immer nur auf Kosten anderer funktionieren. Womit wir beim Konkurrenzkampf in unserem kapitalistischen System wären, den heute jeder Einzelne bewusst oder unbewusst wahrnimmt; davon bin ich überzeugt.

Nach dem Studium arbeitete ich in zwei Unternehmen, die beide als Pionier nachhaltigen Wirtschaftens gelten. Meine Absicht war es, durch meinen Arbeitseinsatz zu einer besseren Welt beizutragen. Gleichzeitig verfolgte ich auch im Privaten das Ziel, so nachhaltig und ressourcenschonend wie möglich zu leben. Doch hat sich in all den Jahren etwas geändert? Ja, ich habe sehr wohl die vielen kleinen Pflänzchen eines besseren, nachhaltigeren Lebens, die es überall auf der Welt gibt, wahrge-

nommen. Aber das große Ganze geht weiter in Richtung Exodus. Die Umweltzerstörung schreitet mit ungebremster Geschwindigkeit voran. Die Menschen um mich herum schienen und scheinen das bis zum heutigen Tag jedoch kaum wahrzunehmen. Und ich wusste auch lange Zeit nicht, wie ich es ihnen bewusst machen sollte, denn ich wollte ihnen nicht zu nahe treten.

So habe ich irgendwann den Glauben daran verloren, dass Regierungen und andere Autoritäten, denen wir Menschen Macht geben, unser Bestes wollen. Gleichzeitig wurde auch ich zunehmend verunsichert. Mein Weltbild wurde mit der steigenden Polarisierung in Politik, Medien, Wirtschaft und Gesellschaft im Sinne von „Was ist nachhaltig, was schont unsere Umwelt?“ immer stärker auf die Probe gestellt und geriet ins Wanken. Widersprüchliche Informationen haben diese Verunsicherung vertieft, glaubte ich doch eigentlich zu wissen, was „richtig“ ist. Fakten, Fake News ... wem kann man noch glauben und vertrauen?

Häufig hören sich die Geschichten der sogenannten Verschwörungstheoretiker für mich viel plausibler an – und das hat nichts damit zu tun, dass sie vermeintlich einfache Antworten auf komplexe Situationen haben. Sondern es ist schlicht darin begründet, dass sie genau *die* Fragen stellen, die ich mir schon immer gestellt habe. Und Fakt ist doch,

dass wir weder die Aussagen von Regierungen und Unternehmen noch die der anders Denkenden auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen können. Viele der Fehlentwicklungen, die ich in diesem Buch aufzeige, werden von Wissenschaftlern auch systemisch erklärt, oft haben sich Entwicklungen einfach verselbstständigt.

Es geht auch zunächst nicht darum, ob hinter all den negativen Entwicklungen ein größerer Plan zur Versklavung der Menschheit steht oder nicht. Erst einmal sollte die Situation objektiv wahrgenommen werden. Und deshalb geht es auch nicht um Schuldzuweisung, sondern darum, dass wir Menschen nicht länger ungefragt Meinungen übernehmen, sondern wieder lernen, *selbst* zu erkennen, *selbst* zu denken, aus unseren Erfahrungen zu lernen, und vor allem: zu entdecken, *wer wir wirklich sind*.

Über die Jahre habe ich also weiterhin versucht, mit meinem bescheidenen persönlichen Einfluss die Welt zu retten, wurde dabei allerdings immer unglücklicher. Nicht zuletzt dadurch, dass ich in einem eigentlich wunderbaren Unternehmen, das nach meiner Wahrnehmung jedoch im gnadenlosen weltweiten Wettbewerb im Begriff ist, seine Seele zu verlieren, einem Job nachging, den ich nicht liebte, der mir keine Erfüllung brachte, weil ich mich als Fachfremder in der IT nicht in „meiner

Welt“ bewegte. Und ich spürte immer deutlicher, dass das herkömmliche Konzept, einen Job zu machen, der einem den Lebensunterhalt sichert, weil man das hierzulande ja so macht, und „das Leben“ auf die Freizeit, den Urlaub und irgendwann in 20 Jahren den Ruhestand zu vertagen, mich krank macht. Gleichzeitig fragte ich mich, ob das schon alles war in meinem Leben. Äußerlich war ja alles gut. Ordentlicher Job in einem tollen Unternehmen, verheiratet mit einer liebenswerten Frau, wir wohnen in netter Nachbarschaft in einem hübschen Häuschen. Aber was ist mit all den anderen Träumen? Hatte ich die begraben? Wusste ich überhaupt noch, welche Träume ich früher hatte?

Ich war unglücklich!

Parallel stellte ich mir schon lange die Frage: Was ist eigentlich meine Aufgabe in diesem Leben? Was will ich beitragen, in die Welt bringen? Doch! Das ist es! Wenn ich für etwas brenne, neben dem Tennissport und dem Skifahren, dann ist es, für den Schutz unserer wunderschönen Erde einzutreten, für den Erhalt von Leben, für ein gutes Leben mit Rücksicht auf unsere Mitwelt. Mein Lebensziel ist es, dazu beizutragen, dass die Menschen untereinander und mit der Erde in Frieden und im Einklang leben! So bin ich irgendwann zu der Einsicht gekommen, dass ich nur dauerhaft glücklich und zufrieden sein kann, wenn ich auch mit meiner

beruflichen Tätigkeit meiner Bestimmung folge. Und so fasste ich den Entschluss, aus dem Hamsterrad auszusteigen und das in die Welt zu bringen, was ich beizutragen habe.

Der erste Schritt dazu ist dieses Buch.

Wie Du sicher schon bemerkt hast, ist dies ein sehr persönliches Buch, eine Mischung aus Essay und Autobiografie. Warum das autobiografische Element? In einem Workshop für persönliche Weiterentwicklung habe ich meine drei grundlegenden Prinzipien identifiziert – meine wichtigsten Werte, die ich in meinem Leben zum Ausdruck bringen möchte: Verantwortung, Respekt und Authentizität. Dabei durfte ich erfahren, dass es hier nicht nur um Verantwortung für andere und für die Welt sowie um Respekt vor anderen und vor der Welt geht, sondern auch um Verantwortung für mich selbst und Respekt vor mir selbst, und damit um Authentizität: mich so zu zeigen, wie ich bin. Das habe ich nämlich all die Jahre nicht getan. Aus Angst. Angst, abgelehnt zu werden. Angst, nicht verstanden zu werden. Angst, in meinem Anderssein komisch angeschaut zu werden. Kennst Du das auch?

Auf jeden Fall ist das der Grund, weshalb dieses Buch so persönlich sein darf und muss.

Eines ist mir noch wichtig, bevor es richtig losgeht: In diesem Buch belege ich bewusst meine Aussagen nicht mit Quellenangaben und erhebe keinen Anspruch auf die Richtigkeit einzelner Aussagen. Ich bin kein Wissenschaftler. Das Verfassen von wissenschaftlichen Arbeiten ist gegen meine Natur. Das war mir schon im Studium zuwider, und ich glaube, dass es auch generell nicht der Natur des Menschen entspricht, weil alles Wissen in uns vorhanden ist. Wir brauchen diese Nachweise eigentlich nicht. Nichtsdestotrotz hat für mich eine ehrliche Wissenschaft, die nicht von Interessen geleitet ist, in der Welt, wie sie heute noch ist, ihre Berechtigung. Und bestenfalls ist sie in der Lage, das geistige Wissen um unsere innere Weisheit und die Gesetze des Universums, auf die ich mich an verschiedenen Stellen mal explizit, mal indirekt beziehen werde, zu erklären.

Doch hier in meinem Buch geht es nicht darum, Fakten zu belegen. Alle meine Aussagen lassen sich recherchieren, wenn auch nicht unbedingt in den etablierten Medien. Aber jeder, der mit offenem Geist durchs Leben geht, kann auf diese Dinge stoßen. Es ist nichts, was ich einfach erfunden habe, sondern es sind Puzzleteile, die ich in meinem Leben gesammelt habe und die zusammen mein Weltbild ergeben. Mir geht es darum, meine Sicht der Welt darzulegen in dem Wissen, dass es *die* allein gültige Wahrheit nicht gibt.

Die Erzählungen aus meinem Leben dienen dazu, anschaulich und authentisch zu sein. Ich will zeigen, dass ich angreifbar bin, wenn man mich angreifen möchte. Das, was ich sage, muss für Dich nicht stimmig oder gültig sein, aber Du darfst Dich bei allem fragen – oder besser spüre mal in Dich hinein: *Inwiefern trifft dies auch auf mich zu?* Sinn und Zweck dieses Buches und mein innigster Wunsch ist es, Dich aufzurütteln, zum Nachdenken anzuregen und zu berühren.

Damit Du einen Eindruck bekommst, was Dich in diesem Buch erwartet, möchte ich meine Kernbotschaften an dieser Stelle schon vorwegnehmen: Welt retten ohne Spiritualität führt meist nur zu Schwarz-Weiß-Denken, Gut und Böse, Richtig und Falsch. Doch es geht beim Thema Nachhaltigkeit nicht um Fakten im Sinne von Schwarz-Weiß, um Richtig oder Falsch. Letztlich geht es um Trennung und Verbundenheit. Durch fehlende Spiritualität und die damit verbundene Getrenntheit scheitern die bisherigen Ansätze zur Lösung der großen Probleme dieser Welt. Es geht nicht darum, die Welt zu retten. Die Erde ist nicht auf uns angewiesen. Wenn wir so weitermachen, wird sie sich eines Tages des Störenfriedes Mensch entledigen. Viel wichtiger ist es daher, Dich selbst zu retten, Dich daran zu erinnern, wer Du wirklich bist. Dann kommt das „Welt retten“ fast von selbst.

# Umweltzerstörung durch Mangel und Angst

## Arbeitsplätze nützen nichts

Als ich im Teenageralter begann, mich für Politik und Weltgeschehen und im Speziellen für Umweltthemen zu interessieren, fiel mir schnell auf, dass sehr oft vom Erhalt von Arbeitsplätzen gesprochen wurde. Insbesondere wenn es um die vermeintliche deutsche Schlüsselindustrie, den vielbeschworenen Motor des deutschen Wohlstandes ging: die Automobilindustrie. Ich wurde damals Mitglied des alternativen *Verkehrsklub Deutschland e. V.*, der sich für eine Gleichberechtigung aller Verkehrsteilnehmer einsetzt, und damit im Wesentlichen die Belange von Fußgängern, Fahrradfahrern und öffentlichem Verkehr vertritt. Wenn ich dann die von Zeit zu Zeit vom ADAC herausgegebenen, politischen Infoheftchen zum Auto- und Straßenverkehr in die Hände bekam, habe ich das als Propaganda empfunden. Für mich war dies eines der ersten Beispiele, an denen ich gesehen habe, dass es so etwas wie Lobbyismus gibt, dass Unternehmen und Organisationen versuchen, massiven Einfluss auf die Politik zu nehmen – direkt durch Beeinflussung

von Politikern oder indirekt durch Kampagnen, die sich an die Wähler richten.

Ich habe nun also immer wieder wahrgenommen, wie das Thema Umwelt- und Naturschutz mit dem Thema Arbeitsplätze kollidierte. Und dass dabei so gut wie jedes Mal dem Argument mit dem Erhalt oder der Schaffung von Arbeitsplätzen der Vorrang gegeben wurde. Was mir ganz besonders Sorgen machte, war die fortschreitende Versiegelung der Landschaft. Überall sprossen neue Gewerbe- und Industriegebiete aus der Landschaft, die grüne Wiese boomte. Leider tut sie das bis heute, und das Schlimme ist: Selbst ich empfinde das inzwischen als normal. Der Mensch gewöhnt sich an Dinge ... Und immer öfter fragte ich mich angesichts der fortschreitenden Umweltzerstörung: Was nützen uns eigentlich die Arbeitsplätze, wenn wir keine Erde mehr zum Leben haben? Wahrscheinlich bin ich zu dieser Zeit zum ersten Mal dem Leitspruch der Umweltbewegung begegnet und habe ihn sofort als richtig empfunden: *„Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet ihr merken, dass man Geld nicht essen kann.“* So stellte ich mir immer wieder die gleichen Fragen: Warum muss die Wirtschaft kontinuierlich wachsen? Warum ist Wirtschaftswachstum notwendig, um Arbeitsplätze zu schaffen und zu erhalten?

Nochmal zurück zum Verkehr: Warum eigentlich nimmt der Verkehr ständig zu? Ständig werden neue Straßen gebaut und vorhandene ausgebaut. Und trotzdem nehmen die Staus nicht ab. Irgendwann habe ich den Spruch gehört: „*Wer Straßen baut, wird Verkehr ernten.*“ Richtig. So simpel ist es. Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, kann genau das beobachten. Wissenschaftler können das sogar erklären. Und wieder stelle ich heute wie damals die Frage: Warum handelt es sich hier um Entwicklungen, die man einfach akzeptieren muss, die man nicht hinterfragen darf, wo man *nichts machen kann* und wir hilflos sind?

Ich sage: Nein! Wir sind nicht hilflos! Wir können es ändern!

In diesem Zusammenhang finde ich auch die Frage interessant, ob der Autoverkehr per se schlecht ist. Wenn man den Verkehr heutzutage betrachtet, wie viel Mobilität stattfindet, wäre es meines Erachtens undenkbar, das alles nur mit Autos abzuwickeln. Da ergibt sich die schiere Notwendigkeit, den Anteil des öffentlichen Verkehrs zu erhöhen. Aber muss man deshalb dogmatisch sein und das Auto verteufeln? Im ländlichen Raum ist es vielfach mit großen Einschränkungen verbunden, kein Auto zu haben. Aber ist es überhaupt sinnvoll, den öffentlichen Nahverkehr im ländlichen Raum so auszubauen, dass er das Auto annähernd ersetzen kann?

Ist es überhaupt möglich, das Angebot so attraktiv zu gestalten (und ich rede hier nicht in erster Linie vom Preis), dass die Menschen es annehmen? Man könnte doch ganz anders an das Thema herangehen.

Wäre es nicht legitim, mal die Frage zu stellen, ob wir am Mobilitätsbedürfnis etwas ändern können? Die Frage ist doch: Muss das Verkehrsniveau so hoch bleiben oder wäre es für uns Menschen nicht viel erstrebenswerter und sinnhafter, ein viel geringeres Mobilitätsniveau zu haben? Ist es der Aufstieg auf der Karriereleiter wert, täglich eine Stunde oder noch viel länger im Auto zu sitzen? Müssen wir als Gesellschaft manche Menschen zwingen, drei Stunden täglich im Auto zu sitzen, damit sie überhaupt einen Job haben? Oder gibt es Alternativen, die auch volkswirtschaftlich mehr Sinn machen? Wollen unsere Kinder überhaupt nach der Schule von der einen zur nächsten Freizeitaktivität kutschiert werden? Wenn wir an diese Stellschrauben herangehen würden und das Verkehrsvolumen zurückginge, dann wäre das Auto wahrscheinlich kein Problem mehr.

Weitere Fragen tauchen bei mir zum Beispiel beim Güterverkehr auf. Was ist mit den Straßen, die allein aufgrund der Menge an Schwerlastverkehr zerstört werden? Müssen wir das einfach akzeptieren? Ach so, weniger Verkehr ist ja schlecht fürs

Wirtschaftswachstum. Und die neu gebauten Straßen, die nach 5 Jahren schon wieder sanierungsbedürftig sind? Warum ist das so? Ist die Qualität so mangelhaft, weil um jeden Preis gespart werden muss? Oder wird gespart, damit man in ein paar Jahren wieder sanieren muss? Damit wird ja schließlich auch die Wirtschaft am Leben gehalten. Oder liegt es ausschließlich an der enormen Zunahme des Güterverkehrs auf den Straßen?

Ich kann diese Fragen nicht beantworten. Aber sind diese Entwicklungen deshalb alternativlos?

Als leidenschaftlicher Skifahrer kann ich auch aus diesem Metier ein paar Beispiele aufzählen. „Wie bitte?“, fragst Du jetzt vielleicht. „Du redest von Nachhaltigkeit und fährst Ski? Wie kannst du das verantworten?“ Ganz einfach, und hier werde ich mich im Laufe des Buches sicher noch wiederholen: weil es beim Thema Nachhaltigkeit nicht darum geht, ein Heiliger zu sein. Und weil ich der Überzeugung bin, dass Skifahren durchaus umweltverträglich möglich ist. Aber nicht so, wie die Realität heute vielfach aussieht.

Die Entwicklung geht dahin, dass viele Skigebiete immer mehr aufrüsten und expandieren. Die Erhöhung von Kapazitäten, wie zum Beispiel einen 2er-Sessellift durch einen 6er- oder 8er-Sessellift zu ersetzen, halte ich noch für vertretbar, doch es beschränkt sich eben nicht allein darauf.

Insbesondere in Österreich findet ein massiver Ausbau von Skigebieten in immer höhere und sensiblere Bergregionen statt. Skigebiete werden zusammengeschlossen. Diesen Wachstumswahn halte ich aus ökologischen Gründen für inakzeptabel.

An dieser Stelle komme ich zum ersten Mal auf das Thema Angst zu sprechen: Die Betreiber der Skigebiete haben Angst, im großen Konkurrenzkampf um die Gunst der Gäste als Verlierer dazustehen. Darüber hinaus haben sie das Damoklesschwert des Klimawandels im Rücken. Kaum ein Skigebiet, das noch ohne künstliche Beschneigung auskommt. Das erwarten die Gäste schließlich.

Ganz ehrlich: Als ich vor ein paar Jahren mit dem Skiclub in Österreich war, sind wir auf weißen Bändern gefahren und ringsum war alles grün. Mich hat das traurig gemacht und die Freude, die ich normalerweise beim Skifahren habe, wollte sich nicht einstellen. Den anderen schien das nichts auszumachen. Sind die Menschen schon so entfremdet von der Natur, das sie es nicht befremdlich finden, auf einem weißen Band inmitten grüner Natur Ski zu fahren?

Auch auf das Thema Entfremdung werde ich noch zu sprechen kommen.

Ach ja, ein weiteres Beispiel, womit manche Skigebiete um Gäste werben, sind Rockkonzerte auf

2.000 m Höhe mit Tausenden von Menschen, ein massentouristisches Event. Das ist eine Form von Erlebniskonsum, die mich immer schon abgeschreckt hat und die ich letztlich nicht in Ordnung finde, weil sie keine Rücksicht auf die Tiere nimmt, die ein wenig abseits der Pisten leben.

Um nochmal auf das technische Aufrüsten zurückzukommen: Eine Sache habe ich auch nie verstanden. Falls Du nicht Ski fährst: Bei Sesselliften werden die Ausstiegsstellen durch Hinweisschilder angekündigt, und beim Aussteigen selbst muss man die Skispitzen anheben, damit man nicht am Beginn der geplanten Schneefläche hängen bleibt. Irgendwann wurden die herkömmlichen Schilder aus Blech durch leuchtende und blickende Infotafeln ersetzt, und am Beginn der Schneefläche brachte man Leuchtbänder an. Meiner Ansicht nach ist das völlig überflüssig! Es benötigt nur unnötig Strom und Ressourcen für elektronische Bauteile. Für mich sind das Pseudo-Innovationen, vermeintliche Verbesserungen, die keinerlei Nutzen bringen und nur dem Einzelnen die Eigenverantwortung absprechen, nämlich aufmerksam zu sein. Der arme Mensch muss ja geschützt und behütet werden – dazu komme ich später noch.

Ich bin nicht technikfeindlich, aber diesen elektronischen Schnick-Schnack braucht kein Mensch! Früher ging es doch auch ohne. Aber für das Wirt-

schaftswachstum, für Arbeitsplätze ist es natürlich gut.

Hast Du Dir schon mal Gedanken über die Umweltauswirkungen von Militär und Waffenindustrie gemacht? Wahrscheinlich nicht. Ich bis vor Kurzem auch nicht. In einem Vortrag bin ich zum ersten Mal mit dieser Frage konfrontiert worden. Zuvor hatte ich noch nie etwas davon gehört oder gelesen. Brauchen wir Militär? Ich sage entschieden: **NEIN!** Kein Mensch will Krieg, aber alle denken, dass wir Militär brauchen. Früher habe ich das ebenfalls gedacht. Es ist eine dieser selbstverständlichen Dinge, die kaum jemand infrage stellt. Wenn es aber jemand tut, dann kommt ganz sicher der Hinweis auf die Arbeitsplätze.

## **Ist der Klimawandel menschengemacht?**

Die Wissenschaft ist sich einig darüber, dass der Klimawandel menschengemacht ist. So heißt es. So schreiben es die Medien rauf und runter. Doch sind sich die Wissenschaftler wirklich einig? Ich habe inzwischen große Zweifel. Ich bin kein Experte. Weder die Argumente der Befürworter der Theorie des menschengemachten Klimawandels noch die derjenigen, die hier widersprechen, kann ich überprüfen, verstehen und beurteilen. Was ich aber weiß ist, dass es in der Wissenschaft immer These

und Antithese sowie widersprüchliche Studienergebnisse gibt. Das ist völlig normal. Und die Ergebnisse einer Studie hängen sehr häufig davon ab, welche Interessen dahinterstehen, wer die Studie in Auftrag gegeben hat, im Klartext: wer sie bezahlt. Nicht umsonst heißt es: *„Glaube keiner Studie, die du nicht selbst gefälscht oder zumindest bezahlt hast.“* Woher kommen solche geflügelten Worte? Entstehen sie nicht meist dadurch, dass sie eine gehörige Portion Wahrheit enthalten?

Hinzu kommt für mich, dass es sich bei der Theorie des menschengemachten Klimawandels, bei der Frage, wie viel CO<sub>2</sub> wir noch ausstoßen dürfen, sowie der Frage, was passiert, wenn die globale Durchschnittstemperatur um soundso viel Grad steigt, zum großen Teil um Rechenmodelle handelt. Rechenmodelle mit vielen Einflussgrößen. Werden diese alle korrekt gewichtet? Und sind überhaupt alle Einflussgrößen berücksichtigt? Allein daran habe ich große Zweifel: Das System Erde ist meines Erachtens viel zu komplex, als dass es in Rechenmodellen annähernd vollständig abgebildet werden könnte.

Trotz alledem will ich nicht den Klimaskeptikern das Wort reden, im Gegenteil. Ich bin zu der Einschätzung gekommen, dass es sehr wohl einen Einfluss des Menschen gibt, nur der Anteil ist für mich fraglich. Wie komme ich zu dieser Einschätzung?

Ganz einfach: Mein gesunder Menschenverstand sagt mir, dass es nicht ohne Folgen bleiben kann, wenn die Menschheit in wenigen Jahrhunderten unvorstellbare Mengen an Kohle, Öl und Erdgas verbraucht, die in Jahrmillionen entstanden sind. Ganz zu schweigen von den enormen Umweltschäden, die mit ihrer Gewinnung, der Produktion und dem Transport verbunden sind: Öl-Katastrophen, Zerstörung ganzer Landschaften durch den Kohle-Tagebau, Eintrag von Chemikalien in die Erde, um schwer zu fördernde Quellen zu erschließen (Fracking). Erst vor ein paar Tagen erzählte mir jemand, dass durch den auftauenden Permafrost in Sibirien riesige Erdöl- und Erdgasvorkommen zugänglich werden.

Wollen wir die nun etwa auch noch ausbeuten? Ernsthaft? Wollen wir weiterhin in dieser Weise mit unserem wunderschönen Planeten Erde umgehen? Möchtest Du das?

Ich möchte an dieser Stelle vorwegnehmen, dass die Erde ein komplexer, lebender Organismus ist, mit dem wir alle verbunden sind. Allein das verbietet in meinen Augen den raubbauenden, ausbeuterischen Umgang mit ihr. Was mich in der öffentlichen Diskussion zum Klimawandel allerdings am meisten stört, ist die viel zu einseitige Ausrichtung auf das Thema CO<sub>2</sub> und Treibhausgase. Es gibt nämlich weitere bedeutende Einfluss-

faktoren, die nicht so sehr im Fokus stehen – und diese sind ohne jeden Zweifel menschengemacht.

Da wäre als Erstes der Einfluss der Landwirtschaft. Hier ziele ich überhaupt nicht auf das von Rindern ausgestoßene Methan ab. Das ist für mich eine Scheindiskussion, die zum einen die Aufmerksamkeit wieder auf das Thema Treibhausgase lenkt, zum anderen von manchen Vertretern der veganen Bewegung genutzt wird, um Fleischessern in Schwarz-Weiß-Manier ein schlechtes Gewissen zu machen. Doch die Art der Landwirtschaft hat unmittelbare Auswirkung auf die Qualität unserer Böden. Und die natürliche Humus-Schicht unserer Böden wiederum ist einer der größten Kohlenstoff-Speicher, dessen Bedeutung viel mehr Beachtung verdient hätte.

Damit bin ich beim nächsten Faktor, den Wäldern. Deren Bedeutung wurde zwar längst erkannt, aber was nützt das medienwirksame Marketing-Instrument „Bäume pflanzen“ (es gibt ohne Frage auch seriöse Projekte, das will ich hier klarstellen), wenn durch Brandstiftung weltweit Urwälder zerstört werden und mit ihnen eine große biologische Vielfalt (der Fachbegriff dafür ist Biodiversität), die für das komplexe System Erde ebenfalls von elementarer Bedeutung ist. Zu guter Letzt bleibt noch die Frage, welchen Einfluss die Sonne auf das Klima unseres Planeten hat.

Unterm Strich tragen die soeben genannten Faktoren nach meiner Überzeugung mindestens genauso viel zu den Klimaveränderungen bei wie die Ausbeutung fossiler Ressourcen.

Abrunden möchte ich das Thema Klimawandel mit einer allgemeinen Kritik wissenschaftlicher Ansätze. Worauf ich hinaus will: Ist es wirklich wichtig zu wissen, ob der Mensch der Hauptverursacher des Klimawandels ist? Ob wir CO<sub>2</sub>-neutral werden müssen, um das Klima zu retten? Kann man ein Klima überhaupt retten? Voraussetzung wäre ja, dass das Klima der Erde konstant wäre. Das war und wird es jedoch nie.

Wissenschaftliche Ansätze zur Eindämmung des Klimawandels wie auch zur Rettung der Erde im Allgemeinen sind für mich Ausdruck eines materialistischen Weltbildes und tragen – davon bin ich aus tiefstem Herzen überzeugt – *nicht* zur Heilung der Erde und zum Überleben der Menschheit bei.

## **Die Nachhaltigkeits-Falle**

Womit ich beim Titel dieses Buches angekommen wäre: Nachhaltigkeit ist inzwischen sehr en vogue. Schon seit Jahren gibt es kaum ein größeres Unternehmen, das keinen Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht, dessen Umweltmanagement nicht in

irgendeiner Form zertifiziert ist. Je größer das Unternehmen, desto mehr wird es zur Pflicht. Zur *lästigen* Pflicht. Oder etwa nicht? Ist es vielleicht sogar eine große Chance für die Unternehmen? Uns weiszumachen, dass wir so weitermachen können wie bisher, nur eben in Grün?

Genau das geschieht inzwischen immer häufiger. Die Unternehmen werben mit Nachhaltigkeit sowie den Farben Grün und Blau um ihre neuesten Produkte, die so viel besser für die Welt sein sollen als die bisherigen. Damit erwecken sie den Eindruck, dass man tatsächlich mit Konsum die Welt retten könne, und zwar mit weiterhin stetig steigendem Konsum. Denn daran ändert sich nichts. Der Konsum steigt.

Wir brauchen ja Wirtschaftswachstum, wegen der Arbeitsplätze. Das sagen uns schließlich die Politiker. Und die werden es ja wissen. Dass wir allein aufgrund der Digitalisierung ein riesiges Problem mit unseren Arbeitsplätzen bekommen werden, wird zwar nicht ignoriert, aber die monatliche Berichterstattung der Arbeitslosenzahlen kommt mir vor diesem Hintergrund etwas überflüssig vor.

Aber halt: Zusammen mit dem ebenso monatlich vorgetragenen Konsumklimaindex trägt sie ja weiterhin dazu bei, dass die Menschen denken, sie müssten weiter schön brav konsumieren – wegen der Arbeitsplätze. Und solange ich selber noch

einen sicheren Arbeitsplatz habe, kann ich ja auch konsumieren ...

Während ich dies schreibe, stelle ich bei mir einen Hang zur Ironie fest. Das liegt wohl daran, dass ich das Spiel schon so lange beobachte ...

Politik, Wirtschaft und Medien setzen also voll auf den Konsum und insbesondere auf die Technik zur Rettung der Erde. Das fängt mit der Energiewende an. Hier lässt sich die Verantwortung wunderbar auf die Konsumenten bzw. deren Geldbeutel übertragen. Hast Du Dich auch schon über die stetig steigenden Strompreise geärgert?

Viele schieben die Schuld ja auf die Energiewende, auf die erneuerbaren Energien, die nicht wirtschaftlich seien. Wusstest Du, dass der Anteil an der EEG-Umlage, die Du über die Stromrechnung zahlst, nur deshalb so hoch ist, weil die „armen“ energieintensiven Industriezweige davon befreit sind oder zumindest nur einen Bruchteil pro Kilowattstunde zahlen?

Wusstest Du, dass die Energiewende von ihren Vordenkern ursprünglich dezentral ausgerichtet war? Dass die Idee zu Beginn war, dass tatsächlich jeder Hausbesitzer, jede Eigentümergemeinschaft, jeder Kleinunternehmer sich eine Photovoltaik- oder Kleinwindkraftanlage aufs Dach setzen kann oder sich Genossenschaften bilden und solche Dachflächen mieten?

Und wusstest Du, dass der wichtigste Baustein der Energiewende ursprünglich einmal die *Senkung* des Energieverbrauchs war? Dass es darum ging, so viel Energie zu sparen wie möglich, und für den verbleibenden Rest auf erneuerbare Energien umzusteigen?

Siehst Du heute dafür noch irgendein Anzeichen?

Die Wahrheit ist: Die Energiewende wurde schon vor vielen Jahren kaputt gemacht. Die Lobbyisten der großen Stromkonzerne und der energieintensiven Industrien haben ganze Arbeit geleistet. Unter dem Deckmantel der Wirtschaftlichkeit wurde systematisch dafür gesorgt, dass nur noch die großen Spieler zum Zug kommen. Es gibt alles nur noch in Groß, ob Windpark oder Solarpark. Ausschreibungen sorgen unter dem Vorwand der Wirtschaftlichkeit dafür, dass kleine Genossenschaften kaum noch zum Zug kommen. Und so werden großflächig Landschaften zerstört und die ohnehin vorhandenen Dachflächen bleiben ungenutzt.

Gleichzeitig wirbt die Industrie für die private Energiewende. Der finanzkräftigen oberen Mittelschicht wird suggeriert: „Wenn du dir eine Photovoltaik-Anlage auf dein hochwärmegeprägtes, smartes Passivhaus montieren lässt, dazu einen Batteriespeicher in den Keller, in der Garage neben E-Bikes für die ganze Familie das kleine E-Auto als Zweitwagen steht, dann kannst du so weiter-

machen wie bisher und bald deinen Diesel-SUV durch einen elektrischen ersetzen. Damit rettetest du die Welt!“ Und alle Menschen, die meilenweit entfernt von diesem Lebensstil sind, bekommen wahrscheinlich ein schlechtes Gewissen. Aber für die gibt es ja eine Vielzahl von Apps, mit denen sie die Welt retten können. Überhaupt ist die Digitalisierung der Hoffnungsträger zur Rettung der Erde.

Energiewende, Digitalisierung, Apps hier, Apps dort. Ich will nicht die Sinnhaftigkeit technischer Innovationen völlig in Abrede stellen, viele sind durchaus sinnvoll. Aber sie entfalten ihre positive Wirkung eben nur, wenn die innovativen Produkte ihre Vorgängerprodukte erst nach Ablauf deren Lebenszeit ersetzen. Und das ist in aller Regel nicht der Fall. Dafür sorgt die Begehrlichkeits-Maschinerie bestehend aus Werbung und Medien mit großer Zuverlässigkeit. Und wir wissen doch inzwischen alle, dass die meisten Produkte auch nicht mehr auf ein langes Leben ausgelegt sind. Ob es sich um Bekleidung, Gebrauchsgegenstände oder technische Produkte handelt. Ich will hier nicht die alleinige Schuld auf Werbung und Medien schieben. Später im Buch gehe ich darauf ein, warum das Wecken von Bedürfnissen bei den meisten Menschen auf fruchtbaren Boden fällt.

Ich möchte den Kern der Nachhaltigkeits-Falle auf den Punkt bringen: Industrie und Technik werden

die Welt *nicht* retten. Es werden viel zu viele Ressourcen dafür benötigt. Und: Den Menschen fehlt dadurch das Geld für hochwertige Lebensmittel, die ein wichtiger Schlüssel für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen sind. Was in der öffentlichen Nachhaltigkeits-Debatte nämlich so gut wie keine Rolle spielt, sind Landwirtschaft und Ernährung. Dabei ist der hohe Fleisch-, Fisch- und Milchkonsum der westlichen Welt, der insbesondere auch China als Vorbild dient, einer der größten Zerstörer der weltweiten Ökosysteme. Und ohne industrielle Landwirtschaft und Massentierhaltung auf der einen sowie Überfischung der Weltmeere und Zuchtfarmen auf der anderen Seite wäre dieser nicht möglich. Das wird vor allem von einigen Vordenkern aus dem Umfeld des Silicon Valley ignoriert, die voll und ganz auf industrialisierte Landwirtschaft und Gentechnik setzen – angeblich um die Ernährung der Weltbevölkerung sicherzustellen. Und dann wollen diese Menschen mit Mini-Drohnen die Bestäubungsleistung der Bienen ersetzen, denen man zuvor die Lebensgrundlage entzogen hat.

Ich könnte jetzt einfach meine Bewertung kundtun, die Du Dir wahrscheinlich schon ausmalen kannst. Aber ich frage Dich: Wie geht es Dir damit? Findest Du das noch normal?

Um hier an einem konkreten Beispiel die Zusammenhänge zu verdeutlichen: Wusstest Du, dass in Brasilien Regenwälder brandgerodet werden, um dort Soja in Monokultur anzubauen? Dass mit diesem Soja in Deutschland Schweine in Massentierhaltung gemästet werden? Und dass das in riesigen Schlachtfabriken verarbeitete Fleisch dann mit EU-Subventionen nach China exportiert wird? Weil Fleisch „Made in Germany“ dort genauso angesehen ist wie deutsche Autos! Würdest Du mir widersprechen wollen, wenn ich das „pervers“ nenne?

Es geht mir hier nicht um die Frage, ob es grundsätzlich ethisch vertretbar ist, Tiere zu essen. Das muss jeder Mensch für sich entscheiden und keiner hat das Recht, anderen etwas vorzuschreiben. Es geht vielmehr um das richtige Maß, sprich wie viel Fleisch und Fisch wir essen, und um einen würdigen Umgang mit unseren Mitgeschöpfen.

Zum Abschluss möchte ich nochmal das schlechte Gewissen aufgreifen, das uns von allen Seiten gemacht wird. Von „Du darfst kein Fleisch essen“ bis zur „Flugscham“: Wir dürfen dies nicht, wir dürfen jenes nicht. Schwarz-Weiß. Das System – wie wir wirtschaften, wie die westliche Welt „funktioniert“ – wird jedoch nicht infrage gestellt.

Doch ohne das System zu ändern, ohne ernsthaft die Fragen zu stellen „Wie wollen wir zusammenleben? Wollen wir Menschen weiterhin dem

System dienen, oder soll das System den Menschen dienen?“ wird sich am derzeitigen Zustand der Welt nichts ändern, ökologisch wie sozial. Es geht nicht darum, Verbote zu erlassen und deren Übertretung zu bestrafen (außer bei groben Verbrechen an Mensch und Natur), oder darum, alle Details unseres Lebens zu reglementieren, sondern es geht um **Bewusstsein** – und aus diesem Bewusstsein heraus, also aus freiem Willen, zu einem anderen Handeln zu kommen.

## **Wer trägt eigentlich die Verantwortung?**

Im folgenden Abschnitt möchte ich meine Sicht auf das Thema Verantwortung mit Dir teilen, dem ersten meiner drei grundlegenden Prinzipien. Ich werde beschreiben, wie sich meine Einschätzung der Verantwortung für nachhaltiges Handeln im Laufe der Zeit gewandelt hat und wie ich ganz allgemein die gesellschaftliche Entwicklung im Kontext von Verantwortung bewerte. In der Einleitung hatte ich bereits erwähnt, dass ich mich schon seit über 25 Jahren mit Themen der Ökologie, des Umweltschutzes und der Nachhaltigkeit beschäftige. Als Waldorfschüler kam ich früh in Kontakt mit biologisch-dynamischer Landwirtschaft und lernte, in größeren Zusammenhängen zu denken. Etwa mit 16 Jahren begann ich, mich noch mehr für Politik und Weltgeschehen zu interessieren, wurde

Fördermitglied bei Greenpeace und anderen Umweltschutzorganisationen. Jahre später habe ich einige Mitgliedschaften beendet, da mir Zweifel an der Redlichkeit und den Finanzierungsstrukturen dieser Organisationen kamen.

Gegen Ende meiner Schulzeit begann ich, mich politisch zu engagieren in einer kleinen ökologischen Partei, mit deren inhaltlichen Positionen ich noch heute weitgehend übereinstimme. Mein Engagement war die logische Konsequenz dessen, dass ich Verantwortung übernehmen wollte. Denn ich hatte in der Schule gelernt, dass die Politik das Geschehen in unserem Land und in der Welt bestimmen würde. Und in den etablierten Parteien fand ich mich nicht wieder. Im Laufe der Zeit musste ich jedoch erkennen, dass meine Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen, auf diesem Wege begrenzt sind. Ein wesentlicher Grund liegt darin, dass kleine Parteien im Politikbetrieb keine Chance haben. Sie werden aufgrund der 5 %-Hürde in jedem Wahlkampf vor Bundestags- und Landtagswahlen von den großen Parteien und den Medien mit dem Argument der verlorenen Stimme zerrieben. Der Weg durch die Tretmühlen etablierter Parteien kam für mich als Alternative nicht infrage. Zu gering schätzte ich mein Potential ein, diese von innen heraus zu verändern. Nicht zuletzt, weil ich damals schon erkannte, dass es dort weniger um Inhalte als vielmehr um Macht ging. Und so wundert

es mich kaum, dass die Politik aller Länder es trotz besseren Wissens bislang nicht geschafft hat, der fortschreitenden Verschlechterung des ökologischen Zustandes der Erde Einhalt zu gebieten.

Nach dem Studium hatte ich das große Glück, 16 Jahre in verschiedenen Positionen in zwei Unternehmen arbeiten zu dürfen, die beide als Pioniere der Nachhaltigkeit gelten. Doch auch hier wurde ich wieder mit dem Thema Macht konfrontiert. Sowohl intern als auch insofern, dass kleine und mittlere Unternehmen der Macht des Marktes ausgeliefert sind. Ein mittelständisches Unternehmen, und sei es bereits Weltmarktführer in seiner Branche, muss wachsen und seine Internationalisierung vorantreiben, sonst läuft es Gefahr, vom Wettbewerb überholt zu werden und zu stagnieren. Wir wissen ja bereits, dass nach herkömmlicher Sichtweise die Wirtschaft wachsen muss, um Arbeitsplätze zu erhalten. Das gilt aufgrund von Effizienzsteigerungen in der Regel auch für einzelne Unternehmen.

Ich habe mir trotzdem immer wieder die Frage gestellt, ob das wirklich alternativlos ist, und sehe unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit nicht ein, warum ein Unternehmen aus Deutschland, das Produkte des täglichen Bedarfs herstellt – und ja, sie sind großartig –, diese unbedingt in den Märkten Australiens, Asiens und Südamerikas vertreiben muss, wenn es dort Unternehmen gibt, die eben-

falls tolle Produkte vergleichbarer Qualität herstellen. Ich bin absolut der Überzeugung, dass ein Unternehmen damit erfolgreich sein kann, diesbezüglich seine Strategie komplett zu ändern.

Aber ich verstehe durchaus, dass das Management nie den Mut hätte, solch einen Kurswechsel vorzunehmen, weil das Risiko, kurzfristig zu schrumpfen und Mitarbeiter entlassen zu müssen, ohne Zweifel vorhanden ist. Der Imageschaden wäre in unserer Gesellschaft aufgrund des Dogmas der Arbeitsplätze erheblich. Und auch hier geht es um Machterhalt – und um Angst.

Die Manager haben genauso Angst, ihren Job zu verlieren, der ihnen Haus und Familienunterhalt sichert, wie jeder andere Mitarbeiter. Es blieb für mich die Erkenntnis, dass meine persönliche Einflussnahme auch als Mitarbeiter von Unternehmen, so Wertvolles sie leisten können, begrenzt bleibt, solange es Konzerne gibt, denen der Erhalt unserer Lebensgrundlagen egal ist.

Selbstverständlich brauchen wir Unternehmen, die einen Unterschied machen. Unternehmen die anders handeln, mit Verantwortung und Respekt vor Mensch und Natur. Und das Positive ist: Es werden täglich mehr. Aber ohne die Konsumenten, die deren Produkte kaufen, können sie nicht überleben.

So reifte in all den Jahren meine Überzeugung, dass jeder Einzelne mit seinem Verhalten – ob mit den

„richtigen“ Konsumentenscheidungen oder durch bewussten Nicht-Konsum – den Unterschied macht. **Jeder Einzelne von uns ist Vorbild.** Menschen orientieren sich an anderen Menschen. Das tun sie zwar in größerem Ausmaß, als in meinen Augen gesund wäre, aber das ist im Moment nun mal noch so. Und je mehr Menschen den Konsumwahn nicht mehr mitmachen und nur noch Produkte kaufen, die Mensch und Natur nicht über deren Regenerationsfähigkeit hinaus Schaden zufügen, desto mehr verändert sich die Welt zum Positiven.

Jeder Ruf nach der Verantwortung von Politik und Unternehmen lenkt uns von unserer eigenen Macht ab. Du und ich, wir alle zusammen können weit mehr erreichen, als viele gemeinhin denken. Die Macht der Verbraucher auf Unternehmens- und auch politische Entscheidungen darf nicht unterschätzt werden.

Soweit die Schilderung, wie sich meine Einschätzung der Verantwortung für nachhaltiges Handeln im Laufe der Zeit verändert hat. Doch wie sieht es in unserer Gesellschaft allgemein mit der Verantwortung aus? Und gibt es hier vielleicht einen Zusammenhang? Nach meiner Beobachtung befinden wir uns in einer Absicherungsgesellschaft, manche sagen auch Pampers-Gesellschaft, in der versucht wird, jegliche Lebensrisiken zu minimieren. An

immer mehr Stellen wird uns die Verantwortung abgenommen und unsere Mündigkeit abgesprochen, aber konsumieren, das sollen wir doch bitte schön weiterhin! Ich möchte Dir an einigen Beispielen aufzeigen, dass das wunderbar zusammenpasst.

Angefangen hat es wahrscheinlich schon vor einigen Hundert Jahren, dass die meisten Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit abgegeben haben. An die Herren (und inzwischen natürlich auch Damen) im weißen Kittel. Ganz früher waren diese tatsächlich noch der Gesundheit ihrer Patienten verpflichtet. Mit dem Aufkommen der modernen Medizin hat sich das schleichend gewandelt. Ich möchte hier nicht die Redlichkeit der Ärzteschaft pauschal in Zweifel ziehen, aber ich sage ganz klar, dass die Ärzte heute nicht mehr unabhängig sind, weil sie es kaum mehr sein können. Allein das, was sie im Rahmen des Studiums lernen, ist stark geprägt von wirtschaftlichen Interessen. Und nach dem Ende der Ausbildung hört die Beeinflussung nicht auf. Und diese Interessen haben nicht das Wohl der Patienten im Fokus.

Heute, in Zeiten der digital vernetzten Technik, geht das Ganze noch weiter: Wir verlernen nämlich, auf die Signale unseres Körpers zu hören. Das ist auch nicht notwendig, wenn Smartphone und Smart-Watch doch inzwischen alle unsere Körper-

Parameter überwachen und sofort Alarm schlagen bzw. das notwendige Medikament wahrscheinlich gleich in der Online-Apotheke bestellen. Du hältst das für überzogen? Technisch ist das alles schon möglich.

Eine weitere Fähigkeit, welche wir verlernen oder besser gesagt nie gelernt haben, ist zu kochen und uns gesund zu ernähren. Zugegeben, der Alltag lässt uns kaum mehr die Zeit dafür. Aber auch das ist kein Problem, denn dafür gibt es ja inzwischen unzählige Apps. Angefangen hat das Abgeben von Verantwortung mit den Navigationsgeräten. Nur noch wenige Menschen haben einen guten Orientierungssinn oder können Karten lesen. Macht nichts, wir haben doch ein Navi und Google Maps.

Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie abhängig wir uns damit machen? Abhängig von der Technik, von Algorithmen, von anderen Menschen, die das alles programmieren? Wie wir dadurch unsere ureigene Verantwortung an andere abgeben? Hast Du Dir schon mal Gedanken gemacht, wie leicht wir dadurch manipuliert werden können? Wie all das dazu führt, dass wir nicht nur von den Unternehmen (das ist nachvollziehbar), sondern auch von der Politik nur noch als Konsumenten betrachtet werden?

Mach Dir bitte bewusst, was für ein Interesse die Politik daran hat: Die Steuereinnahmen, von deren

Existenz Politik und Verwaltung abhängig sind, sprudeln nun mal nur, wenn wir schön brav konsumieren!

Am Beispiel von Versicherungen lässt sich die Tendenz, Risiken zu minimieren und Verantwortung abzugeben, ebenfalls sehr gut beobachten. Versicherungen spielen gerne mit der Angst, was alles passieren *könnte*, und sei es noch so unwahrscheinlich und die finanzielle Auswirkung noch so marginal. So macht eine Reiserücktrittsversicherung bei einer 4-wöchigen Fernreise, die mehrere Tausend Euro kostet, durchaus Sinn, wenn ich für diesen Traum lange sparen musste. Aber brauche ich das für zwei Tage Hotelübernachtung in Berlin? Egal, mit nur zwei zusätzlichen Klicks schließe ich sie ab und sie kostet ja nur 1,47 Euro. Interessant ist auch die Autoreifen-Versicherung gegen Beschädigung oder Vandalismus, die im Kaufpreis inbegriffen ist. Hast Du in Deinem Leben schon einen Reifenplatzer gehabt oder hat Dir jemand einen Reifen zerstoßen? Hier hat der Reifenhersteller ein Zusatzgeschäft eingebaut, bei dem jemand anderes (die Versicherung) mitverdienen kann.

Die Krönung sind für mich die Versicherungen, die man beim Online-Shopping abschließen kann. Da kaufe ich schon bei einem Händler mit dem Siegel „Trusted Shops“ ein und kann trotzdem eine Versicherung abschließen, die mich angeblich davor

schützt, einem Betrüger aufzusitzen und mein Geld zu verlieren. Natürlich kostenlos.

Ja, was glaubst Du, wer das bezahlt? Alle Kunden bezahlen das, unabhängig davon, ob sie es in Anspruch nehmen oder nicht. Hier handelt es sich letzten Endes um eine versteckte Preiserhöhung.

Absolut grenzwertig, weil die Freiheit einschränkend, wird es für mich, wenn die Politik meint, Verantwortung für uns übernehmen zu müssen, um uns zu schützen. So gibt es zum Beispiel seit vielen Jahren immer wieder Bestrebungen, den Beruf des Heilpraktikers sowie naturheilkundliche Therapien und Arzneimittel noch weiter einzuschränken oder sogar zu verbieten.

Für mich ist schon der Status Quo im Gesundheitswesen undemokratisch. Alle Menschen werden gezwungen, in eine Krankenversicherung einzuzahlen, aber eine selbsternannte Elite, bestehend aus den nur von einer knappen Mehrheit gewählten sogenannten Volksvertretern und ihren Beratern aus Pharma- und Medizintechnik-Industrie, entscheidet, was bezahlt wird. Wir bekommen aus dem Topf nur etwas, wenn wir die „richtigen“ Leistungen in Anspruch nehmen. Viele Menschen nehmen Leistungen für die Erhaltung oder Wiedererlangung ihrer Gesundheit in Anspruch, die von den Krankenkassen nicht bezahlt werden dürfen. Warum macht der Staat solche Einschränkungen, bei

der sich die wissenschaftliche Meinung durchsetzt, die die stärkste Lobby hat? Er gibt vor, dies zu tun, um uns vor vermeintlichen Scharlatanen zu schützen.

Das ist nach meinem Menschenbild ein völlig falscher Ansatz. Es sollte vielmehr darum gehen, Menschen zu befähigen und darin zu unterstützen, eigenverantwortlich und eigenmächtig – sich ihrer eigenen Macht bewusst – zu sein. Wäre unsere Gesundheit den Entscheidungsträgern in unserem Staat wirklich ein Anliegen, würden sie ausreichend Anreize dafür schaffen, dass wir uns gesund ernähren und ausreichend bewegen. Und sie würden Ursachen für psychische Belastungen beseitigen. Damit wären die Voraussetzungen gegeben, dass alle Menschen ein gutes Immunsystem haben und gar nicht erst krank werden.

Allerdings hätte das Ganze einen gewaltigen Haken: Mit einer solchen Politik ließe sich im Gesundheitssektor irgendwann kein wirtschaftliches Wachstum mehr erzielen.

Was sehen wir also? Es wird zwar sehr häufig von Eigenverantwortung und vom mündigen Bürger gesprochen, aber de facto wird uns immer mehr Verantwortung abgenommen und die Tendenz geht sehr stark dahin, dass uns auch unsere Mündigkeit abgesprochen wird. Insbesondere von der Politik wird uns nicht mehr zugestanden, dass wir

selbst denken und entscheiden können, sondern uns wird vorgeschrieben, was wir gefälligst zu tun und zu lassen haben, sprich wie wir uns zu verhalten haben. Und es wird von der Politik gefördert, dass uns die Wirtschaft durch immer mehr Produkte und Dienstleistungen hilft, Verantwortung abzugeben.

Nun könnte man noch anführen, dass wir uns doch stärker politisch beteiligen sollen. Vom Prinzip her stimme ich zu, wenn jemand mehr politische Beteiligung einfordert und sagt, dass Menschen, die mit der Politik nicht einverstanden sind, durch ihr Engagement die Verantwortlichen zu einer anderen Politik bewegen müssen, statt nur alle vier Jahre ihre Stimme abzugeben. Aber: Das System hat uns dazu gebracht, dass wir uns kaum mehr wirklich politisch beteiligen und engagieren *können*. Wir sind, überspitzt gesagt, alle viel zu sehr mit unserem eigenen Überleben beschäftigt. Kaum einer hat die Zeit, den Abgeordneten Briefe zu schreiben, hier ins Gespräch zu gehen und dort ins Gespräch zu gehen und den Volksvertretern klarzumachen, dass sie andere Entscheidungen zu treffen haben. Entscheidungen zum *Wohle* der Menschen, von denen sie gewählt wurden, nicht den Interessen der Konzerne dienend.

Vor diesem Hintergrund bin ich der Auffassung, dass es für uns tatsächlich viel einfacher ist, durch

Konsumentenscheidungen – und sei es durch Nicht-Konsum – eine politische Stimme abzugeben.

## **Der Armutsvirus**

Vor einem Jahr bin ich zum ersten Mal mit dem Begriff „Armutsvirus“ in Berührung gekommen. Doch die Geschichte beginnt etwas früher. Ein weiteres Dreivierteljahr zuvor kam ein Buch in mein Leben. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Ich gab Bücher, die ich gelesen hatte, in einen öffentlichen Bücherschrank und schaute, was sich dort noch so befand. Und da stieß ich auf ein Buch, das mich so ansprach, dass ich es mitnahm: „Die Gesetze der Gewinner“ von Bodo Schäfer. Dieses Buch und das, was danach folgte, veränderte mein Leben. Ich war beseelt von den Inhalten dieses Buches, von der klaren und schnörkellosen Sprache, die nicht passender hätte für mich sein können, und von der tiefen spirituellen Weisheit, die ich trotz allem zwischen den Zeilen immer wieder entdeckte. So begann ich kurze Zeit später einen mehrjährigen Online-Kurs von Bodo Schäfer, in dem es um finanzielle Freiheit, wahren Wohlstand sowie um umfassende persönliche Weiterentwicklung geht.

Nach ein paar weiteren Monaten begann ich einen zweiten Kurs bei einem anderen Coach. Etwas,

wovon ich Dir unbedingt abraten möchte. Die Gefahr ist groß, sich zu verzetteln, allein aufgrund des Zeitbedarfs, wenn man wirklich an sich arbeiten und Dinge umsetzen möchte. Und doch handelt es sich um ein Phänomen, das bei vielen Menschen zu beobachten ist, die auf der Suche sind. Daher rate ich Dir: Solltest Du Dich eines Tages dafür entscheiden, an einem Coaching-Programm teilzunehmen, such Dir *einen* Coach, der zu Dir passt, von dem Du Dich am meisten angesprochen fühlst. Und ziehe das Programm durch, ohne nach rechts und links zu schauen. Damit will ich sagen: ohne Dich vom Werben all der anderen Coaches da draußen verführen zu lassen. Aber zurück zu meiner Geschichte. Mein zweiter Coach ist Alexander Mark. Und trotz der beschriebenen Schwierigkeiten, die es mit sich bringt, an zwei Programmen teilzunehmen, hatte es einen Sinn, ihm zu begegnen. Denn bei ihm habe ich neben dem Online-Kurs auch an zwei Präsenz-Seminaren teilgenommen, bei denen er mit seinen Fähigkeiten Prozesse in mir ausgelöst hat, ohne die ich heute nicht dieses Buch schreiben würde. Von Alexander kenne ich den Begriff „Armutsvirus“.

Was hat es nun mit dem Armutsvirus auf der einen und finanzieller Freiheit auf der anderen Seite auf sich? Und was hat das Ganze mit Nachhaltigkeit zu tun? Der Armutsvirus sagt Dir: Du bist reich, wenn Du viel Geld ausgeben kannst. Arme Menschen

glauben, dass reiche Menschen viel Geld für Konsum ausgeben. Das stimmt in den allermeisten Fällen nicht. Doch die wenigen Ausnahmen – Promis oder Mächtigen-Promis, die sich im Fernsehen und in den sozialen Medien mit ihrem Konsumverhalten und viel Luxus präsentieren – verstärken diesen Glauben. Der Armutsvirus sorgt auch dafür, dass die Zahl der Menschen steigt, die Konsumschulden haben, weil sie sich neue Möbel oder Urlaube auf Kredit leisten. Es gibt ihnen das Gefühl, reich zu sein. Dass viele Banken das Schuldenmachen noch durch verführerische, um nicht zu sagen aggressive Werbung fördern, halte ich für unverantwortlich und unmoralisch. Aber es ist nun mal ein Geschäft, mit dem sie sehr gut verdienen. Auch Menschen aus der Mittelschicht sind in der Regel vom Armutsvirus infiziert. Die meisten haben bereits Schulden, sei es das finanzierte Auto oder das Eigenheim, aber ihr Einkommen ist ausreichend hoch, um diese Schulden zu finanzieren. So rutschen sie zwar nicht in die Armut, bringen es aber auch nicht zu Wohlstand. Und sie sind in keiner Weise frei, sondern Sklaven ihres Lebensstils.

Wohlhabende Menschen dagegen geben ihr Geld vor allem aus, um neue Möglichkeiten zu erschließen, noch mehr Geld zu verdienen. Zunächst aber – und das ist entscheidend – sparen sie, das heißt sie geben weniger Geld aus, als sie einnehmen. Anschließend investieren sie das Ersparte in sich

selbst, nämlich in ihre persönliche Weiterentwicklung, in wertbeständige Anlagen oder Unternehmen. Wichtig ist an dieser Stelle die Unterscheidung zwischen Reichtum und finanzieller Freiheit. Es gibt Menschen, die vermeintlich sehr reich, aber alles andere als finanziell frei sind, weil sie ihr ganzes Einkommen verbrauchen, um ihren hohen Lebensstandard bestreiten zu können. Umgekehrt gibt es Menschen, die sehr bescheiden leben, jedoch finanziell frei sind.

Auch ich durfte erkennen, dass ich mit dem Armutsvirus infiziert war. Und auch ich habe mich zum Sklaven meines Lebensstils gemacht. Ich hatte gelernt, dass es völlig normal ist, ein Auto zu finanzieren. Und kein ganzes Jahr, nachdem ich meinen ersten Job angetreten hatte, habe ich meinen kleinen Peugeot 106 durch einen Audi A3 ersetzt, natürlich finanziert. Die Entscheidung war selbstverständlich „vernünftig“. Schließlich habe ich das Auto von meiner Mutter übernommen, wusste also woher es kam und dass es in einwandfreiem Zustand ist. Aber ich nahm dafür einen Kredit auf.

Einige Jahre später, der Kredit für das Auto war längst abbezahlt, verliebte ich mich heiß und innig in den neuen stylischen Audi A1. Die Werbekampagne zur Einführung des ersten Kleinwagens von Audi hatte bei mir ganze Arbeit geleistet. Sie hatte das „Haben-wollen“ in mir aktiviert. Was jetzt

folgte: Ich rechnete mir das neue Auto schön. Excel-affin wie ich bin, habe ich schön verglichen, was mich Finanzierung und Unterhalt des neuen A1 kosten würde, und was mich an Kosten inklusive voraussichtlicher Reparaturen erwarten würde, wenn ich meinen elf Jahre alten A3 behielte. Und das Absurde daran war: Ich war mir dessen bewusst, dass ich es schönrechnete! Ich war hier großzügig und habe dort ignoriert, weil ich den A1 unbedingt wollte. Ich hatte mir ja auch den schönsten A1 aller Zeiten konfiguriert. So holte ich also mein neues Auto mit Werksführung in Ingolstadt ab – und war glücklich!

Bis ich zum ersten Mal Wasser in der Heckklappe hatte ... Es brauchte mehrere Werkstattbesuche, bis der Haarriss gefunden und abgedichtet wurde, so dass kein Regenwasser mehr reinlief. Ging selbstverständlich auf Garantie. Aber die Zeit und die Sorgen, die mich das gekostet hat ... über diese Geschichte könnte ich ein separates Buch schreiben.

Danach war ich ein paar Jahre wieder happy mit meinem Auto. Bis ich ein immer schlechteres Gewissen hatte, weil der A1 doch fast einen Liter mehr Benzin auf 100 km verbrauchte als die Werksangabe versprach. Nicht dass ich nicht gewusst hätte, dass in den 10 Jahren, die zwischen der Herstellung des A3 und dem Wunsch nach dem A1 lagen, die Schere zwischen Werksangabe und Real-

verbrauch bei allen Autoherstellern immer weiter auseinander ging. Nicht dass ich bei Probefahrten diese eklatante Diskrepanz nicht hätte erahnen können. Ich habe mir eingeredet: „Für dich ist das kein Problem. Kein Mensch fährt so spritsparend, ohne gleichzeitig ein Verkehrshindernis zu sein, wie du. Sobald der Motor eingefahren ist, schaffst du es, die Werksangabe zu erreichen. Mit dem A3 hast du es ja auch geschafft, obwohl es die wenigsten Leute hinbekommen.“

Du kannst Dir sicher schon denken, dass ich es nicht geschafft habe. Und da ich inzwischen den Arbeitgeber gewechselt hatte und mein Arbeitsweg statt einer halben Stunde Fahrrad dieselbe Zeit mit dem Auto betrug, schlich sich das schlechte Gewissen ein: So konnte ich die Welt nicht retten!

Um Dich nicht länger mit meiner Autogeschichte zu langweilen, hier die nächsten vier Jahre im Zeitraffer: Audi A1 verkauft. VW Polo Diesel gebraucht gekauft. Unterm Strich 1.500 Euro draufgezahlt. Wieder Werksangabe nicht erreicht, aber sparsamer als A1. Nach einem Jahr wieder unglücklich, obwohl den schönsten Polo aller Zeiten gekauft. Hätte doch gleich ein Cabrio kaufen sollen. War schon immer mein Traum. Polo verkauft. Neun Jahre altes BMW 125i Cabrio gekauft. Unterm Strich 2.500 Euro draufgezahlt. Sechszylinder! Ein Traum! Werksangabe 8,3 Liter Benzin!!!

Natürlich auch nicht erreicht. Was für ein Umweltfrevler! Klimaschänder!!! Aber ich war angekommen – und tatsächlich glücklich!!! Was das Auto betrifft ... Inzwischen habe ich das Cabrio wieder verkauft. Ich hatte mir einen lang gehegten Traum erfüllt und gleichzeitig Raum für einen neuen Traum geschaffen: den eines selbstbestimmten Lebens. Daher habe ich den Erlös des Cabrios in mich und die Weiterentwicklung meiner Fähigkeiten investiert. Eines Tages werde ich mir vielleicht wieder ein Cabrio kaufen, jedoch erst, wenn ich finanziell frei bin.

Wie kann ein Mensch nur so widersprüchlich sein? Früher habe ich mich dafür verurteilt. Heute sage ich Dir: So widersprüchlich **dürfen** Menschen sein! Auch wenn es sicherlich Menschen geben wird, die mich mit der moralischen Keule dafür verprügeln werden. Worauf ich aber in Bezug auf den Armutsvirus hinaus will: Die Autos waren nicht das Einzige, was ich mir gegönnt habe, obwohl ich immer versucht habe, minimalistisch zu leben. Und so waren jedes Mal, wenn ich ein paar Tausend Euro angespart hatte, diese irgendwann wieder weg.

Der Armutsvirus speist sich aus unseren Glaubenssätzen, die wir uns im Laufe unseres Lebens antrainiert haben: in der Schule, in unseren Familien, in unserem gesamten Umfeld. In Bezug auf Geld sind diese Glaubenssätze oft negativ, im Sinne

von „Geld verdirbt den Charakter“. Doch dieser Spruch ist falsch. Geld reflektiert lediglich, was wir glauben, was wir fühlen und was wir tun. Geld zeigt daher den Charakter. Geld ist genauso wie Macht nicht gut oder schlecht, sondern neutral. Entscheidend ist, was wir damit machen. Und das beginnt bereits bei der Macht über unser eigenes Leben. Macht ist für mich hier gleichbedeutend mit Verantwortung, über die ich im letzten Unterkapitel geschrieben habe. Wenn wir die Macht über unser eigenes Leben nicht übernehmen, geben wir sie an andere ab. Wir wählen die Ohnmacht. Wir sind unfrei. Bodo Schäfer sagt: *„Ein unfreier Mensch braucht Dinge. Ein freier Mensch weiß: Ich will etwas, oder ich will es nicht.“* Geiz und Gier vermeiden wir, indem wir unser Leben genießen und dankbar sind. Glaubenssätze können das größte Hindernis oder die größte Kraft in unserem Leben sein. Sie entscheiden, was wir denken, was wir fühlen, was wir sagen und wie wir handeln. Und deshalb bilden unsere Glaubenssätze die Basis für unsere Lebenswirklichkeit. Wir sind die Summe unserer Glaubenssätze, Gefühle und Gewohnheiten. Erst mit diesem so unspirituell daherkommenden Wissen verstand ich folgenden Spruch (über die Quelle ist man sich uneinig), den ich schon seit so vielen Jahren kannte, immer „sehr schön“ fand, aber nie wirklich in seiner Tiefe begriffen hatte:

*Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.*

*Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.*

Siehst Du nun den Zusammenhang zwischen Armutsvirus und Konsum? Und damit den Bezug zur Nachhaltigkeit? „Weniger ist mehr“ – diesen Leitsatz habe ich schon immer tief in mir als stimmig empfunden. Im Äußeren ist er jedoch auf viele Widerstände gestoßen, da ich in meinem Umfeld immer wieder beobachten durfte, dass er auf wenig Zustimmung stößt. In Politik, Wirtschaft und Medien ist davon erst recht kaum etwas zu hören, selbst von den Grünen. Ist ja auch schlecht fürs Wirtschaftswachstum. „Weniger ist mehr“ hört sich für die meisten Menschen an wie Verzicht. Und Verzicht hat einen ganz schlechten Ruf in unserer Gesellschaft. Doch handelt es sich hier wirklich um Verzicht? Was könnte denn das „Mehr“ sein, wenn Du dem Konsum von materiellen Dingen, Erlebnissen und auch Informationen weniger

Raum in Deinem Leben gibst? Denke gerne mal kurz darüber nach, bevor ich Dir ein paar Impulse gebe, was die positiven Folgen eines „Weniger“ sein können.

Hast Du darüber nachgedacht? Welche der folgenden Vorteile des „Weniger ist mehr“ sind Dir in den Sinn gekommen? Und welche weiteren hast Du entdeckt?

- ✓ Du gewinnst Freiraum.
- ✓ Du sparst Zeit beim Suchen, sowohl von Dingen die Du schon hast als auch nach Dingen, die Du noch nicht hast.
- ✓ Du hast vielleicht weniger Angst, etwas zu verlieren.
- ✓ Du musst weniger reparieren oder ersetzen, heißt weniger kümmern und vielleicht ärgern.
- ✓ Du reduzierst dauerhaft die Zeit fürs Aufräumen.
- ✓ Schöne Dinge wirken mehr, wenn Deine Räume leerer sind.
- ✓ Du sparst richtig Geld.
- ✓ Putzen ist schneller erledigt.
- ✓ Weniger ermöglicht Dir hochwertigere Dinge.
- ✓ Du gewinnst Freiheit.
- ✓ Weniger ist oft gut für Deine Gesundheit.

Das sind nur einige Beispiele für den Gewinn, den wir durch „Weniger ist mehr“ erhalten können. Bestimmt sind Dir noch andere eingefallen.

Ich selbst habe in der Vergangenheit das „Weniger ist mehr“ in erster Linie unter dem Aspekt des Umweltschutzes und der Erhaltung der natürlichen Ressourcen dieser Erde betrachtet und gelebt. Durch das hinzugekommene Wissen um wahren Reichtum und finanzielle Freiheit hat dieser Leitsatz für mich jedoch eine ganz neue Dimension erhalten. Weniger ist *wirklich* mehr. Reichtum muss zuallererst von innen kommen. Wenn das der Fall ist, spüren wir, dass wir als Wesen die reine Fülle sind. Ein wesentlicher Grund dafür, dass die meisten Menschen nicht in der Lage sind, das zu fühlen, und weshalb auch ich mich immer noch auf dem Weg dahin befinde, die Fülle in jeder Lebenslage zu fühlen oder zumindest mich selbst jederzeit wieder dahin bringen zu können, wenn es mal nicht so ist, ist die Trennung ...

# Trennung und Verbundenheit

## Meine eigene Geschichte

Was haben Trennung und Verbundenheit mit meinem Thema Nachhaltigkeit zu tun? Um Dir das zu erklären, möchte ich Dir einen tieferen Einblick in die Geschichte meines Lebens geben, denn diese ist eine Geschichte von Trennung und Verbundenheit. Noch vor wenigen Monaten war mir dieser rote Faden in meinem Leben nicht bewusst.

Mein Leben lief nach außen hin sehr geradlinig, was sicherlich nicht zuletzt damit zu tun hatte, dass ich immer sehr bestrebt war, es anderen recht zu machen. Und meist war ich mir gar nicht bewusst, dass ich die Vorstellungen anderer, wie mein Leben zu verlaufen hat, zu meinen eigenen gemacht habe, statt meiner inneren Stimme zu lauschen. Ich bin im Übrigen felsenfest davon überzeugt, dass ich bei weitem kein Einzelfall bin, sondern dass dies bei den meisten Menschen in unserer Gesellschaft der Fall ist. Wenn ich früher – ich bin in meinem 45. Lebensjahr – auf meine Kindheit und Jugend zurückschaute, erzählte ich mir selbst und anderen davon, dass ich eine schöne Zeit des Heranwachsens hatte. Nie hatte ich ernsthafte Probleme. In der

Schule ging mir das Lernen leicht von der Hand. Nie bin ich durch eine Prüfung gerasselt, auch im Studium nicht, hatte immer gute bis sehr gute Noten. Ich war nie ernsthaft krank, habe mich nie verletzt. Besser hätte es nicht sein können ... oder habe ich womöglich einige Dinge ausgeblendet?

Ich hatte mich schon oft darüber gewundert, dass ich kaum Erinnerungen an meine Kindheit hatte. In der Regel schob ich diese Beobachtung aber mit einem „schade“ wieder zur Seite. Erst als ich im vergangenen Jahr während eines Seminars bei Alexander Mark die Aufgabe bekam, die „Meteoriteneinschläge“ in meinem Leben zu identifizieren, wurde mir bewusst, dass mein Leben keineswegs so geschmeidig verlaufen ist, wie es mir selbst – oberflächlich betrachtet – erschien. Einige Ereignisse kamen erst durch diese Arbeit mit mir selbst wieder in mein Bewusstsein. Bevor ich Dir meine schmerzhaften Erfahrungen der Trennung schildere, ist es mir enorm wichtig, Dir zu sagen, dass ich wunderbare Eltern habe. Ich bin ihnen zutiefst dankbar für alles, was sie für mich getan haben, und ich liebe sie über alles. Sie haben das Beste gegeben, das sie geben konnten, und ich weiß, dass sie mich immer geliebt haben und das bis heute tun. Es ist aber unter Therapeuten und Wissenschaftlern kein Geheimnis, dass Eltern trotz bester Absichten nicht alles richtig machen und nicht immer in der Lage sind, ihren Kindern all das zu

geben, was sie brauchen. Und so können eben auch scheinbar belanglose Verhaltensweisen zu traumatischen Erfahrungen führen, insbesondere in den ersten Lebensmonaten und -jahren.

Der erste Meteoriteneinschlag geschah bereits vor meiner Geburt. Ich glaube an Reinkarnation und daran, dass Seelen untereinander Vereinbarungen treffen, bevor sie hier auf der Erde in einen menschlichen Körper inkarnieren. Mit anderen Worten könnte man sagen, dass wir Menschen uns unsere Eltern ganz bewusst aussuchen. Mein erster Versuch, in dieses Erdenleben einzutreten, wurde mir verwehrt. Ich wurde abgetrieben. Der zweite Versuch war erfolgreich, aber im wahrsten Sinne des Wortes eine schwere Geburt. Meine Mutter und ich hatten beide Angst, und so wurde die Geburt medikamentös eingeleitet. Auch die Begleitumstände waren nicht angenehm. Alles in allem kein leichter Einstieg ins Leben. Wenige Wochen nach der Geburt erlebte ich zum ersten Mal im Diesseits die Trennung. Meine Mutter war Studentin und stand kurz vor ihren Prüfungen. Und so brachte sie mich zu ihrer Schwester in die Schweiz. Unter der Woche war sie an ihrem Studienort, am Wochenende kam sie zu mir. Meine Tante war die beste Vize-Mutter, die man sich vorstellen kann, aber glaubst Du, dass sie die leibliche Mutter ersetzen konnte?

Obwohl ich Einzelkind war, bekam ich in den

ersten Lebensjahren nicht in dem Maße Aufmerksamkeit und Zuwendung, wie ein kleines Kind sich das wünscht. Meine Mutter war nicht immer in der Lage dazu, mir ihre Liebe zu geben, mein Vater war insgesamt eher wenig für mich da. Früh, ich weiß nicht mehr ab welchem Alter und es war sicher nicht oft, wurde ich abends zu Hause allein gelassen, wenn ich bereits im Bett war. Meine Eltern waren dann bei Freunden. Sie sind nicht einfach gegangen, ohne mir Bescheid zu geben. Ich wusste, wo sie waren und hatte die Telefonnummer, um sie anrufen zu können. Später habe ich immer gesagt, dass Kinder ab einem bestimmten Alter ruhig lernen sollen, alleine zu Hause zu bleiben. Mir hätte es schließlich auch nicht geschadet. Völlig verdrängt hatte ich die Situation, dass ich eines Abends tatsächlich bei den Freunden meiner Eltern anrief, weil ich Angst hatte, und meine Eltern mich dann holten. Kannst Du Dir vorstellen, wie peinlich mir das war, dort zu sein, mich wie ein Fremdkörper zu fühlen im Kreise der Erwachsenen? Ich erinnere mich nicht mehr daran, weshalb ich angerufen hatte, aber ich könnte mir vorstellen, dass die Scham die vorher durchlebte Angst bei weitem überwog. Drei weitere Erlebnisse der Trennung in Kindheit und Jugend lassen sich anführen. Erstens wurde ich in den ersten Schuljahren eine Zeit lang gehänselt. Zweitens bedauerte ich sehr, keine Geschwister zu haben, da ich bei anderen erleben

durfte, wie schön es sein kann, welche zu haben. Und schließlich erlebte ich die schon längere Zeit vorhersehbare Trennung meiner Eltern, als ich 16 Jahre alt war.

Parallel zu den schmerzhaften Erlebnissen der Trennung erfuhr ich jedoch auch unzählige Momente der Verbundenheit in vielfältigen Formen. Früh entdeckte ich meine Liebe zur Natur. Meine Großeltern hatten ein großes Gartengrundstück außerhalb der Stadt in freier Natur, auf dem wir viel Zeit verbrachten. Viele Familienfeste fanden dort statt. Meine Eltern gingen mit mir in die Berge, und wir machten häufig Fahrradtouren. Auch der Tennissport, zu dem ich über meine Eltern kam, fand meist draußen statt, häufig am Ortsrand angrenzend an die freie Natur. Die Verbundenheit zur Natur war sicherlich mit der Grund, warum ich mit beginnendem Interesse am Weltgeschehen den Umweltschutz als Thema für mich entdeckte. Ein weiteres wesentliches Element der Verbundenheit war für mich die Familie. Meine Mutter hatte sechs Geschwister, mein Vater zwei. Und so hatte ich sowohl auf mütterlicher als auch auf väterlicher Seite mit all meinen Cousins und Cousinen zwei große Familien. Insbesondere in der Familie meiner Mutter kam die Großfamilie regelmäßig mehr oder weniger vollständig an Weihnachten und zu runden Geburtstagen zusammen. Ich habe selten andere Familien erlebt, in denen alle so harmonisch und

liebevoll miteinander umgegangen sind und es bis heute tun.

Die vielleicht wichtigste Form der Verbundenheit, die der spirituellen, war für mich schon früh vorhanden. Ich wurde zwar evangelisch getauft und konfirmiert, aber die Bindung zur Kirche war nie stark, da ich mit der Form des dort vermittelten Glaubens wenig anfangen konnte. Durch die Waldorfschule und die Lehren Rudolf Steiners sowie durch die Familie meiner Mutter bin ich sehr früh mit dem Reinkarnationsgedanken in Berührung gekommen und er hat sich für mich von Anfang an richtig angefühlt. Eine meiner wenigen Kindheits-erinnerungen ist, dass ich mich immer gefragt habe, wohin denn die vielen Seelen der Verstorbenen gehen, wenn sie nicht eines Tages in einem neuen Körper wiederkehren würden. Es wäre dann doch irgendwann nicht mehr genügend Platz im Himmel für alle Seelen ... Meine spirituelle Verbundenheit wurde dadurch gestärkt, dass ich von der Jugend bis weit ins Erwachsenenalter erleben durfte, wie meine Mutter begann, ihre hell-sichtigen Fähigkeiten zu entwickeln und durch Seminare und Fortbildungen auszubauen. Ich kam mit Themen, Gedanken und auch wissenschaftlichen Erkenntnissen in Berührung, die weitgehend von den Leitmedien verschwiegen werden. Diese übernahm ich keinesfalls unhinterfragt, manche riefen zunächst sogar Ablehnung und Widerstand in mir

hervor, kamen sie doch von meiner Mutter. Trotzdem sorgten sie fast ausnahmslos dafür, dass ich mich in dem bestätigt fühlte, was ich ohnehin als richtig empfand.

Doch die Trennung ging für mich weiter. In mir drin fehlte weiterhin etwas: die Anerkennung für mich selbst, ganz zu schweigen von der Liebe zu mir selbst. Ich suchte sie fortgesetzt im Außen und bekam sie auch zweifelsohne. Sogar reichlich. Aber tief drinnen kam sie nicht an. Irgendwann erkannte ich, dass ich sogar durch das Tennisspielen Anerkennung suchte. Von meinem Tenniskumpels bekam ich sie immer. Noch heute kann ich sie oft nicht annehmen – zu hoch ist mein Anspruch, meine Erwartungshaltung an mich selbst. Möglicherweise wurden meine Leistungen in Kindheit und Jugend von meinen Eltern zu wenig gewürdigt. Dabei wollte ich doch geliebt werden für das, was ich tue. Später hatte ich den Wunsch, eine Partnerin zu haben, die mich für mein Tennisspiel bewundert. Er blieb mir verwehrt. Überhaupt litt ich sehr darunter, bis Mitte dreißig die meiste Zeit ohne Partnerin gewesen zu sein.

Ein weiterer schmerzhafter Punkt war die Ablehnung meines Berufswunsches. Ich liebte Tennis und war auch darüber hinaus sehr sportinteressiert. Da lag doch mein Wunsch nahe, Verkäufer in einem Sportgeschäft zu werden. Doch ich durfte

mir anhören, dass das nichts Gescheites und ich zu etwas Besserem berufen sei, nicht zuletzt wegen meiner Sprachbegabung ... Man muss dazu sagen, dass meine Mutter Englischlehrerin war und ich mich in ihrer Anwesenheit nie getraut habe, Englisch zu sprechen! So machte ich nach Abitur und Zivildienst erst einmal eine Ausbildung auf einer Sprachenschule und studierte anschließend Internationale Betriebswirtschaft (ebenfalls mit Sprachen), unter anderem weil mein Großvater meinte, die Kombination aus Sprachen und Technik (kam für mich nicht infrage) oder Sprachen und Wirtschaft sei zukunftssträftig. Prinzipiell hatte er ja nicht Unrecht. Ich wählte also meine Ausbildungen nach dem, was andere von mir erwarteten, und weil ich selbst nicht wusste, was ich wollte. Quasi eine Trennung von mir selbst.

Auch meinen „Kampf“ für die Rettung der Erde erlebte ich als Trennung, sei es im Rahmen meines politischen Engagements oder durch meinen anfänglichen missionarischen Eifer: Ich sah die Umweltkrise, erlebte das Getrenntsein der Menschen von der Natur, dass sie keinerlei Bewusstsein oder Offenheit für das Thema hatten, und fühlte mich hilflos. Diese Hilflosigkeit war es vielleicht auch, die dazu führte, dass ich immer mehr das Gefühl bekam, ich alleine müsste die Welt durch mein Handeln retten. Ich beschäftigte mich verstärkt mit dem Thema Nachhaltigkeit in all seinen Facetten.

Dabei fand ich jedoch nie ein Thema, auf das ich mich fokussiert und in das ich tiefer eingestiegen wäre. So kam es, dass ich irgendwann selbst nicht mehr wusste, was jetzt nachhaltig ist und was nicht. Obwohl ich mich als Experten sah, war ich mit dieser Frage manchmal überfordert.

Schließlich war da noch die Einsamkeit des Andersseins. Ich fühlte mich immer anders als die anderen. Ganz besonders bekam ich das nach der Schule zu spüren. Außerhalb des Kosmos Waldorfschule. Mit meinem bis dahin erworbenen Weltbild fühlte ich mich sehr alleine. Ich konnte zwar die Sichtweise der anderen, traute mich aber immer weniger, von mir und meinem Weltbild zu erzählen. Damit wäre ich Gefahr gelaufen, auf Ablehnung zu stoßen – und das konnte ich am wenigsten gebrauchen. Für mich war es darüber hinaus auch schwierig, das Anderssein meiner Mutter niemandem erzählen zu können. Meine Mutter verließ eines Tages den sicheren Hafen des Beamtendaseins. Für so etwas hat in unserer Gesellschaft kaum jemand Verständnis. Am meisten litt ich jedoch darunter, die medialen Fähigkeiten in mir selbst nicht zu spüren. Allerdings bemerkte ich deutlich die Erwartungshaltung meiner Mutter. Ich sei doch ihr Sohn. Klammer auf: „Also kannst du das doch auch!“ Klammer zu. Heute weiß ich, dass es nicht unbedingt die Erwartungshaltung meiner Mutter war, die ich spürte. Es war mein eigenes Gefühl von

Unzulänglichkeit. Inzwischen kann ich akzeptieren, dass ich gewisse Fähigkeiten (noch) nicht wiederentdeckt habe. Ich verurteile mich nicht mehr dafür, auch wenn ich das „mich selbst für irgendetwas verurteilen“ im Allgemeinen noch nicht vollständig überwunden habe.

Wie lässt sich also meine Geschichte zusammenfassen? Ich war ein sehr ängstliches Kind, und das änderte sich auch nicht, als ich erwachsen war. Mir fehlte das Vertrauen ins Leben. Gezeigt hat sich das meist dadurch, dass ich in bestimmten Situationen nur in meinem Verstand war, keinen Zugang zu meiner Intuition hatte, und mich mit meinem Perfektionismus blockierte. Auf der Glaubensebene war ich immer schon verbunden und habe das auch gespürt. Auf einer anderen, der emotionalen Ebene, habe ich die Verbindung nicht gespürt. Ich fühlte mich getrennt.

## **Trennung zwischen Mutter und Kind**

Wie ging es Dir beim Lesen meiner Geschichte? Hast Du Dich in bestimmten Aspekten wiedererkannt? Konntest Du Parallelen oder Analogien erkennen? Wundern würde es mich nicht. Wir alle haben diese Erfahrungen gemacht. Es ist bekannt, dass die ersten Lebensjahre prägend sind, dass die Bindung zur Mutter immens wichtig ist für das

Vertrauen, das wir später ins Leben haben. Und doch sind die gesellschaftlichen Kräfte extrem stark, die eine Trennung von Mutter und Kind fördern. Früher war die Rollenverteilung einigermaßen klar: Der Mann sorgt für den Lebensunterhalt, die Frau ist für die Familie da. Ungeachtet dessen, dass es heutzutage immer mehr Familien gibt, in denen die Rollenverteilung genau andersherum ist, was ich großartig finde, wird ein wesentlicher Punkt gerne übersehen: Damals war es noch möglich, mit der Erwerbsarbeit eines Elternteils den Lebensunterhalt der ganzen Familie sicherzustellen. Heute ist das in den wenigsten Fällen noch möglich. Die meisten Familien sind auf zwei Erwerbseinkommen angewiesen.

Doch es gibt weitere Gründe, weshalb die Trennung von Mutter und Kind immer früher stattfindet. Das Arbeitsleben ist in aller Regel dem Diktat der Wirtschaftlichkeit unterworfen. Daher ist eine wirkliche Gleichberechtigung der Frau trotz aller gesetzlichen Schutzmaßnahmen nur vorhanden, wenn die Frau funktioniert wie ein Mann. Und das bedeutet meistens, die Auszeit nach der Geburt der Kinder so kurz wie möglich zu halten, möglichst nicht nach Teilzeit zu fragen, und am besten gar keine Kinder zu bekommen. Hier spielt das Thema Macht eine Rolle: Ich habe in zwei Unternehmen gearbeitet, die beide für ihre Familienfreundlichkeit ausgezeichnet wurden. Doch selbst dort ist der

entscheidende Faktor die Haltung der einzelnen Führungskraft, ob die Vereinbarkeit von Beruf und Familie tatsächlich gelebt wird. Der Staat weiß natürlich um diese Rahmenbedingungen und hat daher dafür gesorgt, dass die Organisation der Kinderbetreuung ganz in seiner Hand liegt. Völlig verloren gegangen ist dabei so etwas (Achtung: Ironie) Unwichtiges wie Wahlfreiheit. Die Partei, in der ich früher politisch aktiv war, forderte damals wie heute etwas, was sich für mich von Anfang an als der richtige Weg in der Familienpolitik angefühlt hat: ein Erziehungsgehalt für Eltern. Damit wäre eine echte Wahlfreiheit gegeben: Eltern könnten entscheiden, ob sie ihre Kinder ganz oder teilweise selbst betreuen oder diese Aufgabe an eine Betreuungseinrichtung delegieren möchten. Die Realität sieht jedoch folgendermaßen aus: Entweder Du gibst Dein Kind in die vom Staat finanzierte oder bezuschusste Einrichtung oder Du schaust in die Röhre. Geld gibt es nur, wenn Du machst, was der Staat für richtig hält. Hier haben wir als Gesellschaft nicht nur die Verantwortung, sondern auch unsere Freiheit abgegeben.

Eine weitere Beobachtung ist mir wichtig: Zwischen Emanzipationsbewegung und dem berechtigten Wunsch der Frauen nach Selbstverwirklichung wurde eines übersehen: Gleichberechtigung ist nicht dasselbe wie Gleichheit. Unter dem Deckmantel der Gleichberechtigung findet heute jedoch

eine Gleichmachung statt, mit der die Trennung weiter verstärkt wird, und zwar die Trennung von dem, was uns als Mensch ausmacht – als Frau oder als Mann. Wenn Du Dir anschaust, was die Medien mit Eva Herman gemacht haben, die einfach nur das ausgesprochen und vertreten hat, was sie als Frau fühlt und für richtig hält. Sie wurde diffamiert, mundtot gemacht und geächtet. Und wenn jemand pauschal, ohne Belege und ohne ernsthafte Auseinandersetzung mit seinen Argumenten, in die Ecke der Verschwörungstheoretiker und Rechtsradikalen gesteckt wird, dann spätestens klingeln bei mir die Alarmglocken. Wenn der Gender-Wahnsinn so weitergeht, werden unsere westlichen Gesellschaften Diskriminierung nicht überwinden, sondern es werden zukünftig diejenigen diskriminiert, die sich offen dazu bekennen, Frau oder Mann zu sein.

## **Trennung von der Natur**

In unserer westlichen, technokratisch geprägten Welt ist auch die Trennung von der Natur weit verbreitet. In meiner Kindheit und Jugend, bevor das Einkufen im Bioladen für mich zur Selbstverständlichkeit wurde, habe auch ich Milka-Schokolade gegessen. Und trotzdem war es für mich unvorstellbar, wie es sein kann, dass es tatsächlich

Kinder gab, die dachten, Kühe seien lila. Okay, die Mär, dass 30 % der Kinder, die bei einem Malwettbewerb in den 1990er Jahren Kühe lila ausmalten, tatsächlich dachten, Kühe seien lila, wurde in einer Studie ausgeräumt. Gleichzeitig zeigte diese jedoch auf, dass die Entfremdung von der Natur viel tiefgreifender war. Und zu dieser Zeit waren Computerspiele noch nicht so verbreitet wie heute, geschweige denn gab es Smartphones. Doch die Trennung von der Natur zeigt sich in meinen Augen weniger an mangelndem Wissen über Zusammenhänge und Funktionsweisen in der Natur als vielmehr an konkreten Verhaltensweisen. Mangelndes Wissen ist u. a. darin begründet, dass es zum Beispiel in der Schule nicht vermittelt wurde oder durch geringes Interesse nicht behalten wurde. So fehlt mir trotz Waldorfschule und Liebe zur Natur viel Wissen, ganz einfach weil mich das fachliche Detailwissen bisher nicht so sehr interessiert hat. Bedenkliche Verhaltensweisen dagegen, die für mich schon mit dem rücksichtslosen Hinterlassen von Müll in der Natur oder dem achtlosen Wegschnippen von Zigarettenkippen beginnen, haben ihren Ursprung in schlechten Vorbildern: Seien es die Eltern, die ebenfalls schon getrennt von der Natur waren, oder der enorme Einfluss von Medien und Werbung auf unser Verhalten. Oder seien es Trends wie Tamagotchi und Pokémon Go, denen sich viele Menschen nicht entziehen können, weil

vermeintlich das ganze Umfeld von dem jeweiligen „Virus“ infiziert ist.

Ich möchte drei weitere Beispiele erzählen, die an Absurdität kaum zu überbieten und in meinen Augen sinnbildlich für die Trennung von der Natur sind. Das erste handelt von Menschen, die sich ohne mit der Wimper zu zucken einen Grill für 1.000 Euro kaufen und sich dann das Schweines-teak aus Massentierhaltung für durchschnittlich 5 Euro pro Kilo auf diesen Luxusgrill hauen. Wie wäre es mit Grill für 100 Euro und Steak für 20 Euro das Kilo? Das ist der Preis für ethisch und ökologisch fair produziertes Fleisch! Wenn Du ein schlauer Rechner oder ein Schwabe bist, wird Dir ganz schnell klar, dass bei der zweiten Variante im Laufe der Zeit die Gesamtkosten deutlich höher sind. Für mich hat die Entscheidung, welche Variante ich wähle, jedoch etwas mit Bewusstsein zu tun. Und wir können den Grill auch bei der Rechnung weglassen, er sollte lediglich die Absurdität verdeutlichen. Was fühlt sich für Dich besser an: zweimal pro Woche zwei Steaks aus Massentierhaltung oder einmal pro Woche ein Steak von Tieren, die ein glückliches Leben hatten, und deren Futter weder um die ganze Welt geflogen wurde noch durch den Anbau in Monokultur zur Vernichtung der Artenvielfalt beitrug? Mal abgesehen davon, was es mit Dir macht, wenn Du das Fleisch aus Massentierhaltung isst – ob Du daran glaubst oder

nicht. Was fühlt sich für Dich besser an? Die Kosten sind gleich. Der Preis unterscheidet sich gewaltig ... Und ich wiederhole mich an dieser Stelle gerne: Mir geht es nicht um die Frage „Fleisch ja oder nein“, mir geht es nicht um Dogmen, nicht um Verbote. Mir geht es einzig um Bewusstsein. Wenn jemand sich bewusst entscheidet, kein Fleisch zu essen, ist das völlig in Ordnung. Und wenn jemand vier Bio-Steaks pro Woche isst, weil er es sich leisten kann, ist das auch in Ordnung.

Das zweite absurde Beispiel ist für mich die höchste Müllkippe der Welt, der Mount Everest. Was sich dort Berichten zufolge abspielt, ist unvorstellbar. Zurückgelassene Zelte, kaputte Kletterausrüstung, leere Sauerstoffflaschen und Fäkalien säumen den Weg. Inzwischen ist jeder Bergsteiger verpflichtet, auf dem Rückweg eine bestimmte Menge Müll wieder mitzubringen. Auf diese Weise kamen in einem Jahr fast 40 Tonnen Müll vom Berg zurück. Doch die Strafen bei Nichtbeachtung sind Peanuts und die Überwachung nicht ausreichend. Die Sherpas sind immer häufiger mit dem Tragen der Ausrüstung ihrer Kunden beschäftigt und können dann ebenfalls keinen Müll schleppen. Diese Kunden zahlen bis zu 100.000 Euro für die Besteigung des Mount Everest und scheren sich einen Dreck um die Natur. Für mich ist die Besteigung des höchsten Berges der Erde durch Menschen, die ohne eine Vollpension-Begleitung niemals in der

Lage wären, dies zu tun, eine Perversion des Erlebniskonsums, getrieben von unserem menschlichen Ego.

Ähnlich verhält es sich mit dem dritten Beispiel, dem E-Mountain-Bike. Durch diese Errungenschaft der modernen Technik kommen Menschen mit dem Fahrrad auf Berge, die sie aus eigener Kraft nie bezwingen würden, weder zu Fuß noch mit dem Fahrrad. Das Beispiel ist zwar auf die Einzelperson bezogen bei weitem nicht so krass wie das am Mount Everest, aber in der Summe ist dieses Phänomen nicht weniger problematisch: Massen von Mountainbikern zerstören die hochsensible Bergwelt in immer höheren Regionen.

Meine Schlussfolgerung aus diesen drei Beispielen lautet: Solche absurden Verhaltensweisen sind nur möglich, wenn Menschen völlig getrennt sind von der Natur. Damit meine ich nicht nur den Einzelnen oder vielleicht sogar Dich, falls Du Dich er tappt fühlen solltest, sondern dazu gehören auch ganz viele Menschen drum herum, die so etwas überhaupt erst möglich machen.

Eine weitere Form der Trennung in der industrialisierten Welt ist die globale Arbeitsteilung. Obwohl sie sich auf den ersten Blick unterscheidet, spiegelt sich darin auch die Trennung von der Natur, insbesondere dann, wenn man Dinge des täglichen Bedarfs betrachtet, die eigentlich der Natur ent-

springen: unsere Lebensmittel. Und hiermit meine ich nicht die sogenannten Nahrungsmittel, die in bunten Verpackungen in den Regalen der Supermärkte stehen, sondern tatsächlich lebendige Lebensmittel. Die industrielle Produktion wurde nämlich auch auf den konventionellen Gemüseanbau übertragen, selbst wenn die beteiligten Betriebe noch so klein sind. Wenn Du auf einem Wochenmarkt zum Beispiel einen Kohlrabi kaufst, kann es sein, dass Du folgendes Szenario unterstützt, ohne es zu wissen: Das Saatgut kommt aus China. Die Jungpflanzen werden in den Niederlanden von Arbeitskräften aus Rumänien mithilfe von Kunstdünger aus der Ukraine produziert. Diese Pflanzen werden dann in Deiner Region in heimischer Erde (nicht zwingend im Erdboden) für einige Wochen „veredelt“, wie es so schön heißt, und dann auf dem Markt von Dir als „heimisches Gemüse“ gekauft. Diese globale Arbeitsteilung mag unter reinen Kostengesichtspunkten hoch effizient sein, aber warum? Weil die Nutzung der natürlichen Ressourcen nichts kostet und die Schäden der Allgemeinheit beziehungsweise zukünftigen Generationen aufgebürdet werden und weil die Ressource Arbeitskraft in China, der Ukraine und Rumänien billiger ist als in Mitteleuropa. Hast Du Dir schon einmal Gedanken gemacht, wie viel Energie und Ressourcen eine solche globale Arbeitsteilung verbraucht? Und dass wir diese sogar schon bei

Gemüse haben, ist ja nur das i-Tüpfelchen auf den Strukturen, wie sie für alle denkbaren Produktzweige existieren. Darüber spricht niemand, wenn es um das Thema Nachhaltigkeit geht. Das System der globalen Arbeitsteilung stellt niemand infrage. Auch das ist für mich ein Bestandteil der Nachhaltigkeits-Falle.

Letztendlich führt die Trennung von der Natur in einer technokratischen Welt dazu, dass die Lösungen zur Rettung der Natur ebenfalls technokratisch sind. Doch dies ist nach meiner tiefsten Überzeugung eine Sackgasse. Wir müssen die Lösungen mit und in der Natur finden. Und dazu gehört zuallererst, dass wir wieder eine Verbindung zur Natur herstellen und lernen, unsere Verbundenheit mit allem was ist, zu spüren. Dazu später mehr.

## **Leere durch Konsum füllen**

Der Weg von der Trennung zum Konsum ist nicht weit. Konsum dient uns Menschen häufig als Kompensation, als Ersatzbefriedigung unserer Bedürfnisse nach Akzeptanz, Gesehen werden und Liebe. Ein weiterer Aspekt ist die Tatsache, dass es eine der größten Ängste der Menschen ist, alleine zu sein. Wir möchten dazugehören, zur Familie, zu den Kollegen, zu verschiedenen sozialen Gruppierungen. Auch hierbei hilft uns der Konsum. Wir

sind uns dessen nur nicht bewusst.

Selbstverständlich sind die Übergänge zwischen einem „normalem“ Konsum – zur Befriedigung alltäglicher Bedürfnisse nach Essen, Wohnen, Kleidung und Informationen – und einem übersteigerten Konsum, der als Kompensation betrachtet werden kann, fließend und individuell sehr verschieden. Unterschiedlich ist ja schließlich auch das Konsumverhalten der Menschen dahingehend, dass manche gezielt einkaufen und andere eher spontan. Ich tätige Impulskäufe aufgrund meines Nachhaltigkeitsbewusstseins schon seit sehr vielen Jahren nur noch selten. Und von Ausnahmen abgesehen (siehe Autogeschichte) bin ich ziemlich immun gegen die Verlockungen der Werbeindustrie. Dennoch kenne ich folgende Wandlung der Gemütslage aus eigener Erfahrung sehr gut: Ich habe mir etwas gekauft, zum Beispiel eine neue Jacke, neue Schuhe, eine Tasche oder einen Milchaufschäumer, und am Anfang freue ich mich natürlich wie ein kleines Kind darüber. Doch nach einer gewissen Zeit muss ich feststellen, dass meine neueste Errungenschaft so toll nun auch wieder nicht ist, und ich sie bei Lichte betrachtet gar nicht gebraucht hätte. Dieses Gefühl stellt sich mal schneller, mal erst nach längerer Zeit ein. Und wenn ich dann ganz ehrlich zu mir selbst bin, muss ich mir eingestehen, dass wieder der Armutsvirus zuge schlagen hat und ich eine Form von innerer Leere

kompensiert habe. Ähnliches gilt bei mir auch für den Schokoladenkonsum oder wenn ich mal wieder mit dem Löffel an das Nuss-Nougat-Creme-Glas gegangen bin.

Ich gebe unumwunden zu: Es ist alles andere als leicht, sich in der heutigen Welt des materiellen Überflusses den Verlockungen des Angebotes zu entziehen. Schau Dir bitte bei Gelegenheit bewusst die Regale der Supermärkte an. Oder das Überangebot der Online-Shops. Wir haben für fast alles inzwischen eine 24/7-Verfügbarkeit. Die Orientierung fällt da zunehmend schwer. Wie schön, dass uns Algorithmen zuverlässig Vorschläge machen, was wir noch alles brauchen könnten. Manchmal helfen sie sogar, uns in dem Chaos zurechtzufinden. Doch wie frei sind wir dann noch in unseren Entscheidungen? Und was macht das mit uns, immer mit persönlichen Empfehlungen konfrontiert zu sein, was wir noch alles kaufen könnten? Wenn wir nicht innerlich ganz stark sind, fördert es meiner Meinung nach die Leere in uns. Es fördert das Gefühl, unzulänglich zu sein.

Die ständige Verfügbarkeit von Waren, und das fast rund um den Globus, hat noch einen weiteren Aspekt: Sie adressiert die Bequemlichkeit der Menschen, ihren Wunsch nach Vertrautheit und, falls vorhanden, ihre Angst vor Neuem. Viele Menschen wollen zwar die Welt kennenlernen, jedoch ohne

ihre Komfortzone zu verlassen, ohne den Unwägbarkeiten des Lebens entgegen zu treten. Das ist sicher Teil des Geheimnisses, warum der Siegeszug von Coca-Cola, McDonalds, Starbucks und Co. durch die ganze Welt so erfolgreich war. Doch auch weniger große Unternehmen ziehen nach. Warum um Himmels Willen braucht es Franziskaner Weißbier in Australien? Oder Mexikanisches Bier in Deutschland? Können die Menschen in anderen Ländern kein gutes Bier brauen? Und überhaupt: Ist es nicht langweilig, immer das gleiche Bier zu trinken? Es gibt so viele wunderbare kleine Brauereien in Deutschland, die herrlich leckeres Bier brauen. Wäre es wirklich schlimm, mal eines zu erwischen, das nicht so gut schmeckt? Falls Du kein Bier magst, übertrag das Beispiel gerne auf Wein, Apfelsaft, Mineralwasser oder was auch immer. Apropos Mineralwasser. Früher gab es bei uns Überkingen, das war der nächstgelegene Mineralbrunnen, eine Stunde von uns entfernt. Ich kannte sogar jemanden, der dort gearbeitet hat. Heute gibt es bei fast jedem Italiener San Pellegrino. Hast Du schon darüber nachgedacht, wie viele LKW die Alpen überqueren, um alle italienischen Restaurants in Deutschland mit San Pellegrino zu versorgen? Was das für die Bewohner der Alpentäler bedeutet? Und wie es sein kann, dass sich das wirtschaftlich lohnt?

Bisher habe ich nur von materiellem Konsum gesprochen. Doch genauso problematisch sind übermäßiger Informations- und Erlebniskonsum. Informationskonsum ist eher schädlich für uns Menschen, weil er uns immer mehr von uns selbst entfernt. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit des Internets ist die Gefahr sehr groß, sich im Informationskonsum zu verlieren. Es bedarf großer Disziplin und innerer Stärke, ihn auf ein sinnvolles Maß zu reduzieren. Ich spreche hier durchaus aus eigener Erfahrung. Je weniger ich in meiner Mitte bin, desto mehr erliege ich den Algorithmen hinter den mir vorgeschlagenen Artikeln und YouTube-Videos.

Erlebniskonsum dagegen ist eher schädlich für die Natur, weil er sie entweder direkt schädigt oder enorme Ressourcen verbraucht. Einen positiven Kontrast zum Erlebniskonsum – trotz Menschenmassen – erlebte ich vor mehr als zehn Jahren. Normalerweise herrscht auf bekannten Berggipfeln, die entweder mit einer Seilbahn erschlossen sind oder in Turnschuhen und Sandalen erklommen werden können, ein dichtes Gedränge, und es geht nicht gerade leise zu, was dazu führt, dass ich solche Gipfel eher meide oder mich so kurz wie möglich dort aufhalte. Besagtes positives Erlebnis hatte ich bei den Drei Zinnen im UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten. Vom großen Besucherparkplatz auf der Rückseite dieser drei Gipfel bedarf es hin

und zurück eines mehr als einstündigen Fußmarsches, um die berühmte Nordseite zu bewundern. Dieser lässt sich durchaus in Sandalen bewerkstelligen und dementsprechend waren sehr viele Menschen unterwegs. Doch was ich dabei erlebte, bereitet mir heute noch Gänsehaut. Trotz dieser vielen Menschen gab es kein Gedränge, keine lauten Stimmen. Es herrschte fast schon eine andächtige Stille und ich habe noch nie so viele Menschen so rücksichtsvoll erlebt. Ich kann es nur auf die wahrlich magische Stimmung an diesem großartigen Ort zurückführen.

Der Unternehmer und Visionär Bernd Kolb hatte vor einigen Jahren vergeblich versucht, die Menschen über den drohenden ökologischen und damit unweigerlich auch wirtschaftlichen Kollaps aufzuklären. Angesichts der ausbleibenden Verhaltensänderungen trotz Kenntnis der erschütternden Fakten stellte er sich die Frage, warum dem so ist, und begab sich auf die Suche nach Antworten. Und er bekam sie. Die Sorgen und Nöte, die selbst gutgestellte Menschen in den westlichen Industrieländern kennen, sind im Wesentlichen auf zwei Fehlannahmen zurückzuführen, nämlich erstens den Glauben, dass wir getrennt sind, und zweitens den Glauben, dass unser Leben endlich ist. Nicht nur diese Auffassung bestätigt mich in meiner Wahrnehmung und Lebenserfahrung. Auch viele weise Lehrer aus allen Kulturen tun dies. Jeder auf seine

Weise, aber die Botschaft ist immer dieselbe: Alles ist miteinander verbunden, von der kleinsten Ameise bis zu den Sternen, und wir sind mittendrin.

Sind Eigennutz und Habgier unter diesen Voraussetzungen noch von Vorteil für uns Menschen? Verliert das Anhäufen von Besitz nicht ebenfalls seinen Sinn angesichts unseres unendlichen Seins, das unser vergleichsweise kurzes Leben hier auf Erden überstrahlt? Diese Gedanken mögen vielleicht neu für Dich sein. Aber kannst Du ansatzweise verstehen oder erahnen, was das bedeutet? Für mich ist es der Schlüssel: Verbundenheit spüren führt zu wahrhaftig nachhaltigeren Verhaltensweisen. Sozial, wirtschaftlich und ökologisch.

# Bewusstsein

## Wer wir wirklich sind

Nach meiner Wahrnehmung ist das Thema Glaube in unserer heutigen Gesellschaft ebenso wie der Tod ein Tabuthema. Ich persönlich finde es immer wieder erstaunlich, wie viele Menschen noch kirchlich heiraten und ihre Kinder taufen lassen, obwohl sie ansonsten überhaupt nicht den Anschein erwecken, ein religiöses Leben zu führen oder an Gott zu glauben. Tun sie es etwa nur, weil man es so macht? Weil die Familie und das Umfeld es erwarten? Mein Empfinden ist, dass die im letzten Kapitel beschriebenen Trennungen auch dazu führen, dass sich viele Menschen nicht mit Glaubensfragen auseinandersetzen. Zu sehr sind sie gefangen in ihrem Alltag, der von einer materialistischen Weltanschauung geprägt ist, die nur Dinge zulässt oder als gültig ansieht, die nachweisbar sind, und in der alle übrigen Wahrnehmungen zwischen Himmel und Erde suspekt sind.

Alle großen Religionen und Kulturen der Welt sprechen im Kern davon, dass wir Menschen nach dem Ebenbild Gottes oder dem Ebenbild des Göttlichen geschaffen wurden. Und es ist durchaus

umstritten, inwieweit der Reinkarnationsgedanke sogar Bestandteil des christlichen Glaubens war oder ist. Es gibt Menschen, die behaupten, dass der Reinkarnationsgedanke aus der Bibel gestrichen wurde. Andere sagen, dass er nicht gestrichen werden konnte, weil er nie explizit enthalten war. Sie interpretieren aber bestimmte, noch heute vorhandene Bibelstellen als Beleg für den Reinkarnationsgedanken. Gleichzeitig gibt es natürlich Bibelstellen, die als Beweis dafür ausgelegt werden, dass es die Reinkarnation nicht gibt. Wiederum andere Menschen zielen auf den Prozess der Erstellung der heiligen Schrift und die unterschiedlichen Strömungen in der Geschichte des Christentums ab, um aufzuzeigen, dass es immer auch Strömungen gab, die den Reinkarnationsgedanken zuließen, davon überzeugt waren oder daran glaubten. Und wenn man vom Christentum absieht, ist der Reinkarnationsgedanke nicht nur Bestandteil zweier großer Weltreligionen, sondern auch vieler Naturreligionen, ebenso wie er von verschiedenen Philosophen vertreten wurde, von der Antike bis zur Neuzeit. Aber spielt all das letztlich eine Rolle?

Entscheidend ist doch, was Du glaubst, was ich glaube, was jeder Einzelne glaubt, oder nicht? Und das sollte meines Erachtens nicht etwas ungefragt Übernommenes sein, sondern ein Puzzle, das sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens aus Gehörtem, Gelesenem und Erfahrenem zusammensetzt.

Aus diesem Puzzle speist sich die persönliche innere Wahrheit eines jeden Menschen.

Wie sieht also mein Puzzle, meine innere Wahrheit aus? Wir Menschen, auch Du und ich, sind göttliche Wesen. Wir sind geistige Wesen, die wiederholt eine Erfahrung in einem menschlichen Körper machen. Wir sind nicht einfach nur der Zellhaufen, den die Biologie beschreiben und analysieren kann. Wir sind weit mehr. Wenn wir sterben, verlassen wir lediglich unseren menschlichen Körper hier auf Erden. Unser Leben als bewusstes Wesen endet nicht. Und weil wir ein unsterbliches Bewusstseinswesen sind, das darüber hinaus Zugang zum universellen Bewusstseinsfeld hat, haben wir unendliches Potential. Vielleicht hörst Du das zum ersten Mal und kannst Dir das nicht vorstellen. Auch mir fehlt die Vorstellungskraft, wie dieses unendliche Potential konkret aussieht und wie wir es nutzen können. Ich kann es nur erahnen. Aber ich konnte diesen Gedanken von Anfang an zulassen, weil er in mein Puzzle passte und sich daher stimmig anfühlte. Unabhängig davon gibt es aber auch Wissenschaftler, die darüber forschen und viele Anhaltspunkte liefern, dass dem wirklich so ist.

Mein zweiter Coach Alexander Mark hat ein sehr umfassendes Wissen, nicht zuletzt über diese von der Wissenschaft erforschten Zusammenhänge, und beschreibt einen Teil seiner Wahrheit auf sehr

*schöne Weise: „Alle Menschen auf der Welt sind gleich. Sie scheinen nur unterschiedlich zu sein. Die wirklichen Trennungslinien zwischen den Menschen sind nicht die Grenzen der Länder, Hautfarbe, Sprache, Religion, wirtschaftliche Unterschiede, soziale Verwerfungen ... Die einzige Trennlinie zwischen den Menschen ist die Unwissenheit und ihr polares Gegenteil, das Verständnis. Daher macht es keinen Sinn, gegen Ungerechtigkeit, Diskriminierung oder den Klimawandel zu kämpfen. Es geht einzig allein um Bewusstsein. Sobald sich das kollektive Paradigma der Menschen dieser Erde in die Richtung gewandelt hat, dass wir die großartige Wahrheit verstehen können, dass alle Dinge, die wir erleben, letztendlich eine Manifestation der Energie sind, wird diese Welt von innen heraus eine bessere Welt sein. Aus Bewusstsein heraus.“*

An anderer Stelle greift er den bereits beschriebenen Armutsvirus auf und nimmt Bezug auf das Höhlengleichnis von Sokrates: *„Wenn das so weitergeht, wird es für jede Generation leichter und leichter, sodass wir als Menschheit kollektiv aus dieser Höhle austreten können, wieder ins Licht hinein, und erkennen können, wer und was wir wirklich sind. Dann gibt es auf der Welt keine Gier mehr, denn Gier gibt es auf der Welt nur deshalb, weil es Armutsbewusstsein gibt. Wenn jeder um seine wirkliche Fülle weiß, wenn jeder weiß, wer er und sie wirklich ist, wenn jeder weiß ‚ich bin Fülle und in mir ist unendliche Fülle‘, gibt es keinen Grund mehr gierig zu sein. Und wenn keiner mehr*

*gierig sein muss, wird die Welt nicht mehr ausgebeutet und wir sind alle glücklicher und gesünder.“*

Um es nochmal mit meinen Worten zu formulieren: Wenn wir uns von dem Gedanken des endlichen Lebens verabschieden und erkennen, dass alles miteinander verbunden ist. Wenn wir eines Tages tief in uns spüren oder zumindest erahnen, dass wir in Wahrheit geistige, spirituelle, göttliche Wesen sind. Dann können wir nicht mehr bewusst etwas tun, das uns schadet – und letztlich auch nicht etwas, das anderen schadet. Dann brauchen wir nicht mehr egoistisch unsere Interessen vertreten und gegeneinander sowie gegen die Natur kämpfen. Egal ob in der Familie, in unserer Gemeinde, in unserem Land, auf unserem Kontinent oder über Kontinente hinweg. Egal ob durch körperliche und militärische Auseinandersetzungen oder durch Benachteiligung, Ausbeutung und unfaire Handelsbeziehungen – für mich ebenfalls Formen von Krieg.

*Unsere tiefste Angst ist nicht,  
dass wir unzulänglich sind.*

*Unsere tiefste Angst ist,  
dass wir unermesslich machtvoll sind.*

*Es ist unser Licht, das wir fürchten,  
nicht unsere Dunkelheit.*

*Wir fragen uns: „Wer bin ich eigentlich,  
dass ich leuchtend, begnadet, fantastisch sein darf?“*

*Wer bist Du denn, es nicht zu sein?*

*Du bist ein Kind Gottes.*

*Wenn Du Dich klein machst, dient das der Welt nicht.*

*Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun,  
wenn Du schrumpfst, damit andere um  
Dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

*Wir sind alle bestimmt, zu leuchten,  
wie es die Kinder tun.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes  
zu verwirklichen, die in uns ist.*

*Sie ist nicht nur in einigen von uns,  
sie ist in jedem Menschen.*

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,  
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis,  
dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit  
haben, wird unsere Gegenwart, ohne unser Zutun,  
andere befreien.*

Marianne Williamson:  
„Our Deepest Fear“

## Fokus ändern

Bewusstsein ist für mich nicht nur ein spirituelles Thema, verbunden mit der Frage, woran wir glauben. Bewusstsein hat für mich auch etwas mit Achtsamkeit zu tun, damit wie ich durchs Leben gehe, welchen Dingen ich Aufmerksamkeit schenke und Raum in meinem Leben gebe. Wir Menschen neigen dazu, uns auf die negativen Dinge zu fokussieren. In unseren Gedanken, in Gesprächen mit anderen Menschen, in der Beobachtung und Bewertung dessen, was wir erleben. Davon bin auch ich noch nicht völlig frei. Die Medien sind hierbei nur ein Spiegel der Gesellschaft. Du kannst Dich selber fragen: *Kaufe ich eher Medien oder konsumiere Informationen, die negativ, reißerisch oder sensationslustig aufgemacht sind? Oder suche ich gezielt nach positiven Geschichten?* Der Markt spricht aktuell noch eine eindeutige Sprache und zeigt, worauf die Mehrheit der Menschen ihren Fokus richtet.

Warum ist die Fokussierung auf das Negative ein Problem? Nun, das Gesetz der Anziehung sorgt dafür, dass alles, worauf wir besonders viel Aufmerksamkeit richten, mehr wird, sich verstärkt. Daher ist es nicht nur förderlich für unsere Lebensfreude, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die schönen und positiven Seiten legen, sondern es ist auch in politischen oder gesellschaftlichen Fragen wichtig,

nicht nur *gegen* etwas zu sein, sondern vor allem *für* etwas anderes. Das Problem von einigen Organisationen und gesellschaftlichen Bewegungen ist, dass sie ihren Fokus auf die Umstände legen, *gegen* die sie sind, und gar nicht oder nicht in erster Linie *für* ihre Vision einer anderen Welt eintreten. Darüber hinaus sind die Themen Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Klimawandel oft verbunden mit Kampf. Doch selbst wenn dieser Kampf nicht *gegen*, sondern *für* etwas ist: Auch der Kampf *für* etwas ist anstrengend. Wenn wir dagegen aus dem Bewusstsein der Fülle agieren, ist es nicht mehr anstrengend. Fülle ist niemals anstrengend. Die Natur kennt nur Fülle.

Was heißt das ganz praktisch? Wir sollten uns nicht auf die Dinge fokussieren, die wir nicht wollen. Egal, ob es sich dabei um Umweltzerstörung, Klimawandel, all die anderen Missstände auf dieser Welt oder um persönliche Lebensumstände handelt. Wir sollten uns viel lieber auf die Dinge fokussieren, die wir wollen. Folgende Fragen können Dir dabei helfen:

*Wie will ich leben? Wie will ich mit meinen Mitmenschen umgehen? Welchen Informationen gebe ich Energie? Sich über etwas informieren bedeutet nämlich, sich mit der entsprechenden Energie zu verbinden. Bin ich mit meiner Aufmerksamkeit immer bei anderen Menschen und deren Geschichten, also im Außen? Oder*

*bin ich regelmäßig auch bei mir, gestalte verantwortungsvoll mein eigenes Leben, beschäftige mich mit Neuem, mit meinen Visionen, die ich für mein Leben habe? Sehe ich überall die negativen Dinge oder suche ich bewusst nach den positiven? Wie gehe ich mit mir selbst um? Wie spreche ich mit mir selbst?*

Es ist bekannt, dass die meisten Menschen nicht sehr freundlich zu sich selbst sind, wobei ich glaube, dass die wenigsten sich dessen bewusst sind. Ich selbst bin das beste Beispiel. Und ich empfinde den Weg der Veränderung, hin zu einem freundlicheren und liebevolleren Umgang mit mir selbst als sehr steinig im Sinne eines langsamen Vorrückens. Die alten Muster sind hartnäckig. Und das, obwohl ich eigentlich weiß, dass alles eine Frage der Entscheidung ist. Auch beim Umgang mit uns selbst geht es wie in vielen Situationen des Lebens um Reiz und Reaktion. *Wie reagiere ich auf eine bestimmte Situation?* Hier gilt es, achtsam zu sein, und die Lücke zu finden. Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, der im zweiten Weltkrieg das Konzentrationslager überlebte, sagte (ich zitiere hier in leicht abgewandelter Form, da mir diese Variante sprachlich besser gefällt): „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Macht, hier können wir unsere Reaktion wählen. In dieser Wahl sind wir frei, in ihr liegt unser Wachstum.“ In diesem Sinne: Du kannst in jedem Moment voller

Kraft und Verantwortung das Gute in Dir achten, das Gute in anderen Menschen wahrnehmen, an bedingungslose Liebe glauben und eins mit allem sein.

## **Wie wollen wir leben?**

Wenn wir uns bewusst sind, wer wir wirklich sind, welches Potential in jedem Menschen angelegt ist, und wenn wir uns darin üben, unseren Fokus zu ändern, taucht irgendwann die Frage auf, wie wir leben wollen. Sowohl als Individuum wie auch als Kollektiv, als Gesellschaft, als Weltgemeinschaft. Die Frage „Wie will ich eigentlich leben?“ ist eine wichtige Hilfestellung bei der Ausbildung Deines inneren Kompasses für nachhaltiges Handeln. Ich möchte an wenigen Beispielen aufzeigen, welche Alternativen wir haben, wenn wir den Status Quo infrage stellen. Diese betreffen zwar das Kollektiv, aber Du kannst Dir immer wieder die Frage stellen, ob Du mit Deiner Verhaltensweise die Beibehaltung des Status Quo unterstützt oder neue Wege gehen möchtest.

Beispiel Flugverkehr: Wir werden sehen müssen, was sich durch die Corona-Krise ändert, aber ich gehe mal von der Situation vor Corona aus. Was ist der Preis dafür, dass wir heute für kleines Geld munter in alle Ecken der Welt jetten können? Hier

eine Woche Strandurlaub in der Karibik, dort der Shopping-Trip übers Wochenende nach New York oder in unzählige europäische Städte. Abgesehen von der Frage, ob der Flugverkehr den Treibhauseffekt verstärkt und zum Klimawandel beiträgt: Er verschlingt enorme Ressourcen. Treibstoff, die Flugzeuge selbst, aber vor allem die Infrastruktur. Darüber hinaus ist unbestritten, dass sehr viele Menschen rund um die Flughäfen unter dem enormen Lärm leiden. Das massiv Ungerechte daran ist, dass ein großer Teil der Kosten nicht vom Flugpassagier, sondern von der Allgemeinheit getragen wird: gesundheitliche Schäden, Umweltschäden, direkte Verwendung von Steuergeldern für den Bau der Infrastruktur oder Subventionen für den Betrieb von Regionalflughäfen. Um das zu finanzieren, müssen wir alle viel arbeiten.

Wäre es nicht ein viel schöneres Leben, wenn wir alle weniger arbeiten müssten, dafür aber die Reise in den Urlaub wieder zwei Tage dauern würde (zumindest innerhalb Europas) und alles entschleunigt wäre? Wenn die Anreise wieder Teil des Urlaubs wäre? Eine Fernreise nur alle paar Jahre stattfinden würde und damit noch etwas Besonderes wäre? Etwas, worauf man sich wirklich freuen kann. Kein spontan gebuchter Erlebniskonsum. Nicht umsonst gibt es neben der Slow Food- inzwischen eine Slow Travel-Bewegung.

Auf Geschäftsreisen bezogen kann man sich die Frage stellen, wie erstrebenswert es ist, für die Arbeit regelmäßig in andere Länder oder Erdteile fliegen zu dürfen. Ja, es hat auch etwas mit Lifestyle zu tun, mit Anerkennung. Man erfährt eine gewisse Wichtigkeit. Aber sind die Erfahrungen, die man dabei sammelt wirklich so wertvoll, dass sie den Stress, den Geschäftsreisen mit sich bringen, aufwiegen? Und überhaupt: Wenn man die Möglichkeit der Video-Konferenz als Alternative ausklammert: Ist das alles alternativlos? Das ist es doch nur, wenn wir das System der entfesselten globalen Arbeitsteilung nicht infrage stellen.

Beispiel „Gutes tun“: In Deutschland und sicherlich auch in allen anderen entwickelten Ländern werden mit Steuergeldern und sehr viel Bürokratie Projekte gefördert, die Gutes bewirken sollen. So las ich vor kurzem davon, dass ein Austausch einer Gruppe der Jugend des Deutschen Alpenvereins (JDAV) mit jungen Menschen aus Peru gefördert wurde. Die Sinnhaftigkeit einzelner Projekte möchte ich gar nicht thematisieren, aber wäre es nicht viel besser, wir würden alle weniger Steuern zahlen und hätten dadurch genügend Geld, die Teilnahme an einem solchen Austausch selbst zu finanzieren? Und falls trotzdem noch ein Zuschuss notwendig wäre, würden wir für unser Projekt werben und dadurch Menschen finden, die es mit ihrer Spende möglich machen. Auch dafür hätten

die Menschen mehr Geld, wenn sie weniger Steuern zahlen müssten. Das wäre eine ganz andere Energie! Wir würden von einem ganz anderen Menschenbild ausgehen.

Beispiel Konkurrenz: Wollen wir weiterhin in allen Lebensbereichen in Konkurrenz leben? Einen vermeintlichen Überlebenskampf führen? Wir konkurrieren um Arbeitsplätze, wir konkurrieren um Status und Ansehen, Unternehmen konkurrieren gegeneinander, aber nicht nur diese. Auch Städte und Gemeinden konkurrieren um die Ansiedelung von Unternehmen, wegen der Arbeitsplätze und der Gewerbesteuer. Das führt dazu, dass kontinuierlich Natur zerstört wird, sei es durch die Erschließung neuer Gewerbe- und Industriegebiete, oder durch neue Wohngebiete. Denn neue Arbeitsplätze ziehen neue Einwohner nach sich. Und so wird gebaut und an anderer Stelle abgerissen. Und wieder gebaut und abgerissen. Früher wurden Häuser und andere Bauwerke für die Ewigkeit gebaut. Heute werden Industrie- und Verwaltungsgebäude nach 50 Jahren wieder abgerissen. Was das für den Verbrauch von Ressourcen bedeutet, kannst Du Dir inzwischen sicher selbst gut ausmalen.

Bei der Frage nach unserem Lebensstil und einem guten Leben drängt sich mir noch ein ganz anderes Thema auf. Seit den Zeiten der Kolonisation ver-

suchen westliche Zivilisationen, vermeintlich armen Völkern, die nicht den gleichen Lebensstandard aufweisen, ihren Lebensstil aufzuzwingen, vereinfacht gesagt, weil deren Art zu leben unwürdig sei. Und wenn diese – meist Naturvölker – diesen Lebensstil nicht annehmen, werden ihnen häufig die Lebensgrundlagen entzogen. Das geschieht bis zum heutigen Tag.

Ich finde es absolut anmaßend von der westlichen Welt, die Definitionshoheit für ein gutes Leben zu beanspruchen. Oder ist das angeblich so ärmliche, unwürdige Leben nur ein Vorwand? Geht es uns heute in Wahrheit vielleicht darum, die natürlichen Ressourcen der Gebiete, in denen die indigenen Völker leben, auch noch auszubeuten, um unseren Ressourcen verschwendenden Lebensstil fortsetzen zu können? Ich sehe mich nicht in der Lage, eine eindeutige Antwort zu geben. Zum Glück gibt es Projekte und Unternehmen, die auch hier einen Wandel einleiten. Durch die nachhaltige Nutzung der von der Natur bereitgestellten Fülle, zum Beispiel in Form der Früchte eines Regenwaldes, etablieren sie Handelsbeziehungen auf Augenhöhe, von denen beide Seiten profitieren. Und Nachhaltigkeit wird hier wirklich im ursprünglichen, aus der Forstwirtschaft kommenden Sinne verstanden: Es darf nur so viel entnommen werden, wie dauerhaft nachwachsen kann.

Mein letzter Impuls zur Frage nach dem guten Leben greift noch einmal das Prinzip „Weniger ist mehr“ auf. Ich möchte Dich einladen, Dir mal bewusst zu machen, wie viel kostbare Zeit Du für den Umgang mit materiellen Dingen verwendest, vom Auto über Sportgeräte, Urlaubsausrüstung, Gegenstände im Haushalt und so weiter. Betrachte den gesamten Lebenszyklus von der Auswahl über den Kauf, die Nutzung und Pflege, bis zum wieder Loswerden. Anschließend könntest Du Dir die Frage stellen, ob Du durch etwas mehr Genügsamkeit in Bezug auf Materielles nicht enorm viel Zeit gewinnen würdest, die Du für die Dinge verwenden könntest, die Dir wirklich, *wirklich* wichtig sind. Für die meisten Menschen bedeutet das: Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, menschliche Begegnungen im Allgemeinen zu pflegen und regelmäßig in der Natur zu sein.

# Verantwortung

## Die fünf wichtigsten Hebel für ein zukunftsfreundliches Verhalten

Nun ist es Zeit geworden, etwas praktischer zu werden. Wie Du sicherlich gemerkt hast, ziehen sich meine Denkanstöße und Lösungsansätze für einen nachhaltigen Lebensstil durch das ganze Buch hindurch. In diesem Unterkapitel möchte ich Dir jedoch Vorschläge und Tipps für konkrete Veränderungen im Alltag unterbreiten – nicht ohne an der einen oder anderen Stelle weitere Hintergrundinformationen einfließen zu lassen, die bisher noch keinen Raum gefunden haben. An dieser Stelle ist es mir wichtig klarzustellen, dass es durchaus zahlreiche Unternehmen gibt, bei denen Nachhaltigkeit *kein* Feigenblatt ist, die im Gegensatz zu großen Konzernen das Thema nicht nur als Chance sehen, noch mehr Kasse zu machen. Diese Tatsache ist im Kapitel über die Nachhaltigkeits-Falle zu kurz gekommen. Es gibt sie wirklich, die Pioniere der Nachhaltigkeit auf der einen Seite, die schon immer im Einklang mit Mensch und Natur gewirtschaftet haben, genauso wie junge, innovative Unternehmen auf der anderen Seite, die für mich

glaubhaft den Anspruch verkörpern, die Welt besser machen zu wollen. Solche Unternehmen gibt es in fast allen Branchen. Die Schwierigkeit besteht darin, diese im Heer der schwarzen Schafe zu finden. Klarstellen möchte ich auch, dass wir nicht zurück in die Steinzeit müssen. Konsum wird es immer geben und er ist auch nicht per se schlecht.

Die fünf wichtigsten Hebel für zukunftsfreundliches Verhalten, wie ich es gerne nenne, bestehen aus den Themen **Ernährung, Kleidung, Mobilität, Wohnen** und **Konsum allgemein**. Bevor ich gleich näher auf sie eingehen werde, möchte ich folgende Gedanken vorausschicken: Wenn ich eines gelernt habe in all den Jahren, dann das: Die perfekte Entscheidung in Sachen Nachhaltigkeit gibt es nicht, selbst wenn noch so viele Informationen zur Verfügung stehen. Es ist so gut wie unmöglich, dass wir uns ständig ökologisch und ethisch-moralisch richtig verhalten. Als Einzelner sind wir schlicht überfordert, alle Probleme dieser Welt in unserem alltäglichen Verhalten zu berücksichtigen. Und es passen auch nicht alle Ratschläge zu allen Lebensbereichen in ein Buch. Ich hatte mal solch einen dicken Wälzer, aber der stand die meiste Zeit im Regal, und irgendwann hatte ich das dumpfe Gefühl, die Informationen darin könnten veraltet sein. Abgesehen davon habe ich in der Regel nicht daran gedacht, diesen Ratgeber zu konsultieren, wenn er hilfreich hätte sein können. Auch die Fülle an

Informationen im Internet halte ich bei Alltagsentscheidungen nur bedingt für hilfreich. Mein Anliegen ist es, dass Du einen inneren Kompass entwickelst, der Dir jederzeit den Weg weisen wird. Und dazu möchte ich mit meinen Tipps und Anregungen beitragen.

## **Ernährung**

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für mich der mächtigste Hebel überhaupt. Ernährung hat Auswirkungen auf die biologische Vielfalt unseres Planeten, auf den Energie- und Wasserverbrauch, auf die Menge an Müll, die wir produzieren, und nicht zuletzt auf unsere Gesundheit. Zu dem umstrittensten Thema in diesem Zusammenhang habe ich einen klaren Standpunkt, den ich an früherer Stelle bereits erwähnt habe: Für mich geht es nicht darum, ob wir Fleisch essen. Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Es geht darum, dass *wenn* wir Fleisch essen, dies mit Respekt vor dem Tier tun, im Wissen darum, dass wir mit allem verbunden sind. Und dann geht dies nicht, ohne dass dieses Tier ein würdiges Leben gelebt und einen möglichst angstfreien Tod gehabt hat. Dann ergibt es sich von selbst, dass wir nicht mehr jeden Tag Fleisch essen, weil das seinen Preis haben muss. Und ganz nebenbei ist es viel gesünder für uns. Darin sind sich fast alle Ernährungsexperten einig.

Für Milchprodukte gilt mein Standpunkt übrigens in gleicher Weise.

An biologisch erzeugten Lebensmitteln führt kein Weg vorbei, wenn Dir Nachhaltigkeit wichtig ist. Sie sind auch deshalb der wichtigste Hebel für ein zukunftsfreundliches Verhalten, weil die Umsetzung so leicht ist. Hier kannst Du ohne viel Aufwand Verantwortung für Mensch (kein Gift), Tier (kein Leid) und Erde (kein Gift, Erhalt der Vielfalt durch gesunde Böden) übernehmen. Der einfachste Weg für Dich wäre, ausschließlich im Bioladen oder Bio-Supermarkt oder im Hofladen eines Biohofes einzukaufen. Falls das in Deiner Nähe nicht möglich ist oder der Weg dorthin unverhältnismäßig lang sein sollte, gibt es mittlerweile zum Glück in jedem Supermarkt, Drogeriemarkt oder Discounter Bio-Produkte. Wichtig in diesem Zusammenhang sind die verschiedenen Siegel, die Lebensmittel als biologisch erzeugt kennzeichnen. Ich träume zwar von einer Welt ohne Siegel, in der keine Kontrollen mehr notwendig sind, in unserem heutigen Wirtschaftssystem ist das jedoch leider noch unabdingbar.

Das EU-Bio-Siegel ist der Mindeststandard. Damit bist Du auf jeden Fall schon besser dran als mit konventionellen Produkten. Solltest Du nicht so sehr auf den Geldbeutel schauen müssen, achte bitte auf die Siegel der Bio-Anbauverbände. Sie

stehen für deutlich höhere Anforderungen sowohl an die Landwirte als auch an die Verarbeiter der Lebensmittel. Die wichtigsten und bekanntesten sind *Demeter*, *Bioland*, *Naturland* und *Biokreis*. Weniger bekannt und zum Teil nur regional verbreitet sind *Biopark*, *Gää* und *Ecovin* (für Wein).

Doch keine Regel ohne Ausnahme: Die Bio-Zertifizierung kostet Geld und nicht jeder Erzeuger von landwirtschaftlichen Produkten kann sich das leisten, insbesondere außerhalb Europas. Von daher kann es sein, dass Du sowohl auf dem Bauernmarkt vor Ort als auch im Internet auf Produkte triffst, die kein Bio-Siegel haben und dennoch nach biologischen Prinzipien angebaut und hergestellt wurden. Es handelt sich in solchen Fällen wirklich immer um kleine Bauernhöfe, Gärtnereien oder Unternehmen. Prüfe für Dich nach bestem Wissen die Glaubwürdigkeit des Anbieters – auf dem Markt durch das Gespräch und im Internet anhand der Informationen auf der Homepage – und höre dabei auf Dein Bauchgefühl. Wenn Du Dir noch unsicher bist, lass die Finger davon, vertraue einfach weiterhin den Siegeln und warte, bis sich Dein innerer Kompass entwickelt hat.

Wenn Du Dich in Sachen Ernährung nachhaltig verhalten willst, dann achte darüber hinaus bitte darauf, so wenig verarbeitete Lebensmittel wie möglich zu kaufen, denn diese sind zwangsläufig

verpackt. Hinzu kommt der Gesundheitsaspekt. Je weniger die einzelnen Lebensmittel verarbeitet sind, desto gesünder sind sie. Idealerweise kochst Du aus frischen Zutaten selbst. Deine letztendliche Wahl wird jedoch stark von Deiner Lebenssituation abhängen, wie viel Zeit Du für die Zubereitung Deiner Mahlzeiten zur Verfügung hast. Unabhängig vom Verarbeitungsgrad ist Bio immer die bessere Wahl, weil erstens die landwirtschaftlichen Ausgangsprodukte umweltschonend angebaut werden, zweitens die Bio-Verarbeiter meist ebenfalls sehr auf Nachhaltigkeit bedacht sind, und Du drittens in der Regel damit keine Großkonzerne, sondern kleine und mittelständische Unternehmen unterstützt.

Worauf Du auch achten darfst, ist die Herkunft der Produkte. Kaufe so viel wie möglich Produkte aus der Region. Bei Obst und Gemüse orientiere Dich daran, was gerade saisonal verfügbar ist. Im Internet findest Du Saisonkalender, aus denen Du entnehmen kannst, was wann wächst. Und je mehr Du auf regionale Produkte achtest, desto eher ist es auch saisonal.

Mit dem Begriff „regional“ wird übrigens gerne Schindluder getrieben. Nach meinem Verständnis ist eine Region deutlich kleiner als ein Bundesland, zumindest bei den Flächenländern. Besonders wichtig finde ich es, bei Getränken auf die Ent-

fernungen zu achten. Beim Wein mag es noch eine Frage des Geschmacks sein, wobei ich der Meinung bin, dass die deutschen Weine von vielen Weinfreunden deutlich unterschätzt werden, und bei Milchprodukten gibt es nicht in jeder Region Molkereien, die Bio-Milch verarbeiten. Bei Mineralwasser, Säften und Bier gibt es jedoch überall ausreichend Alternativen, inzwischen selbst bei stillem Wasser, das nicht mehr aus Frankreich kommen muss.

Apropos Wasser: Eine sehr nachhaltige Alternative zum Kistenschleppen ist Leitungswasser. Hier darfst Du allerdings wieder eine Entscheidung in Sachen Gesundheit treffen. Leitungswasser wird von offizieller Seite als das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland bezeichnet, das sogar weniger Schadstoffe enthalte als viele Mineralwässer. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Viele Schadstoffe werden gar nicht getestet und von den anderen sind die Grenzwerte so hoch, dass sie infrage zu stellen sind. Aus diesem Grund empfehle ich Dir, einen Wasserfilter anzuschaffen. Allerdings keinen Kannenfilter aus dem Kaufhaus, sondern eine fest installierte, hochwertige Wasserfilteranlage. Das ist zwar eine Investition, die je nach Qualität mehr als 3.000 Euro kosten kann. Langfristig jedoch rechnet sie sich auch wirtschaftlich, und sie ist eine Investition in Deine Gesundheit, schließlich besteht Dein Körper zu ca. 70 % aus Wasser, und

Du solltest jeden Tag mindestens zwei Liter reines Wasser ohne Kohlensäure trinken, damit die Entgiftungsorgane überhaupt eine Chance haben, zu funktionieren. Eines ist mir ganz wichtig: Solltest Du Dich für eine Umkehr-Osmose-Filteranlage entscheiden wollen, achte bitte unbedingt darauf, dass das Wasser nach der Filterung wieder vitalisiert wird. Sonst ist es tot.

Kosmetik gehört zwar nicht zur Nahrung, aber da ich ihr keinen separaten Abschnitt widme, greife ich diesen Bereich hier mit auf. Verwende ausschließlich zertifizierte Naturkosmetik, denn nur sie garantiert, dass keine erdölbasierten Inhaltsstoffe und – noch wichtiger – kein Mikroplastik enthalten sind. Dabei kannst Du auf folgende Siegel vertrauen: *BDIH (Kontrollierte Naturkosmetik)*, *Natrue*, *Ecocert*, *Cosmos Natural* und *Cosmos Organic*.

## **Kleidung**

Der zweite große Hebel für nachhaltigen Konsum ist die Kleidung. Hier hat man vermeintlich die Wahl zwischen Pest und Cholera: Baumwolle oder Kunstfaser. Der Großteil unserer Kleidung besteht aus Baumwolle, das meiste davon aus konventionellem Anbau. Das bedeutet gentechnisch veränderte Pflanzen, Anbau in Monokultur, Ausbringung von Pestiziden und Herbiziden, maschinelle Ernte mit chemischen Entlaubungsmitteln, aus-

gelaugte Böden und hoher Wasserverbrauch. Bei der Verarbeitung bis zum fertigen Kleidungsstück kommen hinzu: gefährliche Chemikalien und Schwermetalle, welche die Umwelt, die Näherinnen und Dich selbst gefährden, maximale globale Arbeitsteilung und dadurch extrem lange Transportwege sowie minimale Löhne und schlechte Arbeitsbedingungen in den Sweatshops Asiens. Anders sind Preise im Discounter von 5 Euro für ein T-Shirt oder 30 Euro für eine Jeans nicht machbar. Und wenn es sich um Markenklamotten handelt, bei denen das T-Shirt 40 Euro und die Jeans 130 Euro kosten, dann geht die Differenz an Entwicklung und Design sowie Werbung und Händler. Bei Kleidung aus Kunstfasern dagegen haben wir ein auf Erdöl basierendes Produkt und seit einigen Jahren wissen wir auch um das Problem, dass sich bei jeder Wäsche kleine Mikropartikel aus den Fasern lösen, die von den Kläranlagen nicht rausgefiltert werden und so im Meer landen.

Doch es geht anders. Bei Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) sind die Pflanzen nicht gentechnisch verändert, es werden keine Pestizide und Herbizide ausgebracht, der Wasserverbrauch ist um ca. 50 % niedriger, weil der Boden durch die Fruchtfolge mehr Humus enthält, der wiederum die Feuchtigkeit besser speichert. Die Ernte erfolgt meist von Hand durch Kleinbauern, die faire Löhne erhalten und unabhängig von Saat-

gut- und Pestizidindustrie sind. Die Weiterverarbeitung erfolgt nach strengsten Standards, entweder gänzlich ohne oder mit deutlich weniger schädlichen Chemikalien und Farbstoffen als bei konventioneller Ware. Auch hier sind faire Löhne garantiert, die Rechte der Arbeiterinnen werden gewahrt, und häufig werden diese Kleidungsstücke nicht in Asien, sondern in Europa hergestellt. Neben Kleidung aus Bio-Baumwolle gibt es inzwischen eine Vielzahl von nachhaltigen Alternativen aus Leinen, Hanf und Seide sowie aus Stoffen, die auf Holz basieren. Die wichtigsten Siegel für Bio-Kleidung sind *IVN Best Naturtextil* und *GOTS (Global Organic Textile Standard)*. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass Kleidung aus zertifizierten Naturmaterialien nicht teurer ist als herkömmliche Markenware. Und by the way: Öko-Kleidung muss heute kein bisschen mehr nach öko aussehen. Es gibt unzählige moderne und hippe Labels und sogar Anbieter, die Deine Lieblingsjeans nachschneiden.

Bei Kunstfasern ist es nicht ganz so einfach. Daher lautet die Devise, auf Kunstfaser soweit wie möglich zu verzichten. Der einzige Bereich, wo dies nicht machbar ist, ist meines Erachtens die Funktionsoberbekleidung im Outdoor Bereich (Regenkleidung, Softshell etc.). Für Funktionswäsche gibt es hervorragende Alternativen aus den Naturfasern Merinowolle und Seide. Solltest Du auf

Kunstfaser nicht verzichten wollen oder in dem genannten Bereich nicht können, achte möglichst auf die Verwendung von Recycling-Polyester. Siegel, auf die Du achten kannst, sind *Bluesign* und *Oeko-Tex Made in Green*. Ein weiteres glaubwürdiges Siegel, bei dem es nicht um Nachhaltigkeit, dafür aber um soziale Standards geht, ist das der *Fair Wear Foundation*. Darüber hinaus gibt es auch im Kleidungsbereich das *Fairtrade* Siegel.

Nun fragst Du Dich vielleicht, wo Du Kleidung, die mit ökologischer und sozialer Verantwortung hergestellt wurde, findest? Das ist in der Tat schwieriger als bei Nahrungsmitteln. Hier ist man vielfach noch auf das Internet angewiesen, da sich Läden mit nachhaltiger Mode meist nur in Großstädten etabliert haben. Nachfragen beim örtlichen Modehändler schadet aber sicher nicht. Damit signalisierst Du Dein Interesse, und wenn das mehrere Menschen tun, kann ein Umdenken einsetzen. Was aber, wenn es Dir ähnlich geht wie mir? Um eine passende Jeans zu finden, kam es in der Vergangenheit schon vor, dass ich dreißig Jeans in sieben verschiedenen Läden in zwei Städten anprobieren musste. Für mich ein Drama. Okay, ich bin auch ein Mann. Doch wenn ich dieses Szenario auf Online-Shopping übertrage, stellt sich schnell die Frage, ob das noch nachhaltig ist. Welche Ökobilanz kann das abbilden? Und zwar nicht in irgendeinem Szenario, das jemand ausgewählt hat, sondern in der

Vielfalt der Szenarien, die in der Realität vorkommen? Ich behaupte niemand. Und deshalb gibt es hier kein Richtig oder Falsch. So könntest Du einfach für Dich entscheiden, dass Du eine konventionelle Jeans beim Händler vor Ort kaufst und Basics wie T-Shirt und Unterwäsche in nachhaltiger Qualität im Online-Shop. Und *wie* entscheidest Du das? Danach wie es sich für Dich am besten anfühlt, was Dir mehr Spaß macht. Ohne schlechtes Gewissen.

Der ökologische Fußabdruck, wie es so schön heißt, Deiner Kleidung wird übrigens nicht nur dadurch bestimmt, wie sie hergestellt wird und wo Du sie kaufst, sondern von folgenden Faktoren, auf die Du selbst den größten Einfluss hast: Achte unbedingt auf Langlebigkeit. Kaufe zeitlose Mode, die Dir auch noch in einigen Jahren gefällt und verzichte darauf, kurzlebige Trends mitzumachen. Früher gab es Sommer- und Winterkollektionen. Heute haben wir durch den Fast-Fashion-Trend bis zu 50 Zyklen pro Jahr – eine Katastrophe für die Umwelt! Wir haben es in der Hand, ob dieser Wahnsinn weitergeht, oder ob wir einfach sagen: Da machen wir nicht mehr mit! Was Du auch in Erwägung ziehen könntest, sind Second-Hand-Kleidung und Kleidertausch. Beides wird immer beliebter, und Du kannst Online-Plattformen dafür nutzen, falls es bei Dir vor Ort keine Möglichkeiten gibt.

Ein Thema, das bei Kleidung ebenfalls Umweltauswirkungen hat, ist das Waschen. Hier die wichtigsten Tipps: Erfrage bei Deinem Wasserversorger die Wasserhärte für Deine Stadt oder Gemeinde. Dosierte das Waschmittel entsprechend dem Härtegrad des Wassers und der Verschmutzung. In aller Regel ist die Menge für leichte Verschmutzung oder sogar deutlich weniger ausreichend. Probiere es einfach mal aus, die Menge zu reduzieren. Verwende keinen Weichspüler. Dieser ist für mich ein No-Go. Ich vermeide es wirklich, Vorschriften zu machen, aber Weichspüler ist ein Luxus, dessen Nutzen für mich in keinem Verhältnis steht zu der enormen zusätzlichen Verschmutzung von Wasser. Darüber hinaus ist die Verwendung von Weichspülern konventioneller Anbieter nicht gesund für Deine Haut. Alternativen zum Weichspüler sind natürliche ätherische Öle für den Duft und etwas Essigessenz für weichere Handtücher. Und zu guter Letzt: Falls es Dir möglich ist, verzichte auf den Wäschetrockner mit seinem vergleichsweise hohen Energieverbrauch und trockne Deine Wäsche an der Luft.

## **Mobilität**

Die Mobilität ist ein vielschichtiges Thema und zudem in hohem Maße emotional besetzt, weil sie eng mit dem Thema Freiheit verbunden ist. Hinzu

kommt, dass wir Menschen einfach sehr unterschiedlich sind. Es gibt diejenigen, für die das Reisen unheimlich wichtig ist, und andere, denen es zu Hause am besten gefällt. Da es auch hier häufig kein einfaches Richtig oder Falsch gibt, möchte ich nur wenige konkrete Empfehlungen und darüber hinaus eher wieder Denkanstöße geben. Wichtigste Regel: Gehe so oft wie nur möglich zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad. Ist das nicht möglich, verwende so oft wie möglich öffentliche Verkehrsmittel statt das Auto. Die Entscheidungsparameter will ich gar nicht vertiefen, die sind viel zu individuell. Da sind zum Beispiel die Anbindung Deines Wohnortes und die Erreichbarkeit des Zielortes mit den Öffentlichen, die Kosten, abhängig davon, ob Du alleine oder mit der Familie unterwegs bist. Wie viel Flexibilität ist notwendig oder auch nicht? Fahren die Öffentlichen überhaupt zu der Tageszeit, zu der Du unterwegs bist oder sein musst? Und so weiter.

Beim Thema Auto kann ich keine Antwort auf die Frage „Verbrennungsmotor oder Elektroauto?“ geben, zu undurchsichtig ist das Thema für mich selbst. Ich bin der Meinung, dass die Debatte viel zu sehr schwarz-weiß geführt wird, ein Kampf der Besitzstandsbewahrer (Verbrennungsmotor) gegen die Erneuerer und selbsternannten Klimaschützer (Elektromotor), wobei die Automobilhersteller oft je nach Bedarf von der einen in die andere Rolle

schlüpfen. In meinen Augen muss es zukünftig einen Mix aus verschiedenen Antriebsarten geben. Das Elektroauto hat für mich definitiv eine Daseinsberechtigung in den Städten, wo die Luftqualität eine Rolle spielt, und für Nutzergruppen, für die der öffentliche Verkehr nicht praktikabel ist, seien es soziale Dienste oder Handwerker. Auf Langstrecken hat das Dieselfahrzeug meines Erachtens weiterhin seine Berechtigung und wird eines Tages mit neuen Kraftstoffen fahren, die aus pflanzlichen Reststoffen und Abfällen hergestellt werden und dadurch nicht in Konkurrenz zur Lebensmittelherzeugung stehen.

Falls Du selbst ein Auto hast, darfst Du Dir folgende Fragen stellen, sofern Du Dich ertappt fühlst: *Brauche ich wirklich alle drei Jahre oder sogar früher ein neues Auto? Muss es ein Auto sein, das mehr als zwei Tonnen wiegt, obwohl ich keine Großfamilie habe? Benötige ich jeden verfügbaren technischen Schnick-Schnack? Ausstattung = Gewicht = Verbrauch:* Für das Auto gilt das Gleiche wie für Fernseher, Computer, Kühlschrank und so weiter. Alle Effizienzgewinne der vergangenen Jahrzehnte wurden aufgezehrt durch mehr Leistung, größere Fahrzeuge und einen ständig wachsenden Ausstattungsumfang. Falls Du einen Dienstwagen hast und diesen nicht für die Arbeit brauchst, er also einfach nur ein Gehaltsbestandteil ist: Überlege, ob Du nach Ende der Leasinglaufzeit wirklich wieder

ein neues Fahrzeug brauchst, oder ob Du ihn nicht privat übernimmst und stattdessen lieber wieder ein höheres Gehalt beanspruchst. Vielleicht reicht Dir ohnehin ein kleineres Auto als es von Deinem Status im Unternehmen her vermeintlich angemessen ist. Sei Vorbild für andere. Nebenbei bemerkt erlebe ich bei Dienstwagenbesitzern häufig ein deutlich weniger ausgeprägtes Verantwortungsgefühl sowohl im Umgang mit dem Wertgegenstand Auto als auch in Bezug auf den Fahrstil mit direktem Einfluss auf den Spritverbrauch. „Gehört ja nicht mir. Sprit zahlt doch eh die Firma“, heißt es dann oft. Mit diesem Beispiel möchte ich aufzeigen, wie sehr die Veränderung in unserer eigenen Hand liegt. Es ist „nur“ eine Frage des Bewusstseins.

Weitere Fragen, die gestellt werden dürfen:

*Brauchen wir als Familie wirklich zwei oder mehr Autos, oder geht es auch mit einem Auto und der Nutzung von Carsharing, ÖPNV und Fahrrad? Brauchen wir ein urlaubstaugliches Auto, oder reicht ein Kleinwagen, und für den Urlaub mieten wir ein größeres?*

Urlaub ist das nächste Stichwort beim Thema Mobilität. Im Zentrum der Debatte steht das Fliegen. Ich finde es unsäglich, dass es die Fridays for Future-Bewegung geschafft hat, dass nun viele Menschen Flugscham empfinden. Das läuft nämlich wieder darauf hinaus, dass *die* Menschen, die ohnehin schon ein hohes Verantwortungsgefühl be-

sitzen, ein noch schlechteres Gewissen haben. Diejenigen, die jedes Jahr ein- oder zweimal mit dem Flieger eine Woche an den Ballermann fliegen, werden sich aufgrund der Moralkeule wahrscheinlich *nicht* mit der Thematik auseinandersetzen. Und viele andere Themen inklusive unserem Wirtschaftssystem werden ausgeblendet. Die einzigen beiden Fragen, die ich Dir in Sachen Fliegen mit auf den Weg geben möchte, und die Du Dir selbst beantworten darfst, sind: *Möchte ich zukünftig seltener fliegen? Steht die Dauer meines Urlaubs in einem angemessenen Verhältnis zur Entfernung?*

Die Frage der Angemessenheit möchte ich Dir auch ans Herz legen, falls Du Berufspendler bist:

*Ist die Entfernung zu meiner Arbeitsstelle, insbesondere dann, wenn ich sie nur mit dem Auto erreiche, angemessen zu dem, was mir die Stelle bietet, sowohl in finanzieller Hinsicht als auch mit Blick auf den Grad der Erfüllung, die ich bei meinem Job empfinde?*

Selbstverständlich geht es hierbei nicht nur um die Frage der Nachhaltigkeit, sondern auch um die Frage, was der Preis dafür ist, dass Du den Umfang  $x$  an Lebenszeit auf der Straße verbringst. Und diese Frage ist natürlich auch dann relevant, wenn ein selbst gewählter Jobwechsel im Raum steht und die Fahrzeit sich dadurch verlängern würde.

## **Wohnen**

Das schlechte Gewissen wird auch beim Thema Wohnen gerne bemüht. Anknüpfungspunkt ist die Tatsache, dass ein Großteil des Energieverbrauchs beim Wohnen auf das Heizen entfällt. In diesem Zusammenhang wird dann gerne auf die in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gewachsene Wohnfläche, die einem Durchschnittsbürger zur Verfügung steht, hingewiesen. Das halte ich für wenig hilfreich. Selbstverständlich kann man infrage stellen, ob eine einzelne Person 200 qm Wohnfläche benötigt, aber eine Rückkehr in die Zeiten, in denen eine Großfamilie auf engstem Raum zusammenlebte, halte ich weder für erstrebenswert noch für notwendig. Das schlechte Gewissen beim Wohnen möchte ich Dir auch deshalb nehmen, weil sich hier nicht alle Stellschrauben in Deiner Hand befinden. Manche kannst Du nur bedienen, wenn Du ein Haus baust oder renovierst, eine Wohnung neu beziehst oder renovierst, oder Dein Zuhause neu einrichtest. Was also kannst Du tun?

Der erste Bereich ist die Energie und zunächst der Strom. Hier heißt die Devise: sparen. Achte einfach darauf, dass elektrische Verbraucher, vom Licht über den Fernseher bis zum Computer nur dann eingeschaltet sind, wenn Du sie wirklich benötigst. Achte beim Neukauf auf sparsame Geräte, wobei

es gar nicht immer die bestmöglich verfügbare Energieeffizienzklasse sein muss. Bei Kühlschrank oder Gefriertruhe macht diese Sinn. Bei Spülmaschine und Waschmaschine jedoch werden die Verbrauchswerte in einem genormten Programm gemessen. Und wenn ein Gerät hier Spitzenwerte erreicht, heißt es noch nicht, dass es in allen Programmen hervorragend ist. In der Praxis werden aber nicht immer die Norm-Programme verwendet, aus den unterschiedlichsten und auch guten Gründen. Von daher darf es auch mal A++ statt A+++ sein. Beim Fernseher ist ohnehin die Größe viel entscheidender für den Stromverbrauch als die Frage, ob das Gerät A oder A+ hat. Insbesondere bei Geräten der Unterhaltungselektronik solltest Du zusätzlich darauf achten, ob sich das Gerät komplett ausschalten lässt, ohne Stand-by Verbrauch. Alternativ kannst Du eine abschaltbare Steckdosenleiste verwenden, was sich vor allem beim Computer mit seinen angeschlossenen Peripheriegeräten anbietet.

Das klingt jetzt alles anstrengend und wenig bequem. Das ist richtig. Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Grad der Bequemlichkeit und der Höhe des Stromverbrauchs. Den gibt es aber auch zwischen Bequemlichkeit und Deiner Gesundheit. Zum Beispiel: WLAN nachts ausschalten bringt nicht so viel Ersparnis, dient aber langfristig Deiner Gesundheit. Das eingeschaltete Handy neben dem

Bett sollte ohnehin tabu sein.

Zuletzt noch die Frage, woher Dein Strom kommt. Aus der Steckdose kommt auf jeden Fall dreckiger Graustrom, es sei denn, Du hast eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach. Stell Dir das Stromnetz vor wie einen großen See. Das Wasser im Abfluss des Sees ist immer gleich. Doch die Zuflüsse sind unterschiedlich sauber oder verschmutzt, je nachdem ob an den einzelnen Bächen oder Flüssen Verschmutzungsquellen vorhanden sind. Bei uns haben erneuerbare Energien Vorrang. Das bedeutet, dass immer so viel Ökostrom in den See eingespeist werden muss, wie verkauft wird. Je mehr Menschen Ökostrom beziehen, desto sauberer wird der See. Natürlich ist das Beispiel sehr vereinfacht und es gibt viele Umsetzungsfehler bei der Energiewende, die zu Recht von verschiedenen Seiten kritisiert werden. Dennoch bin ich der Meinung, dass der Wechsel zu Ökostrom neben dem Fokus auf Energiesparen zum nachhaltigen Handeln dazugehört. Bei der Frage des Anbieters kannst Du Dich am *Grüner Strom Label* orientieren. Dieses wurde von mehreren Umweltverbänden gemeinschaftlich ins Leben gerufen und gilt als der anspruchsvollste Standard. Eine Alternative ist es, den Ökostromtarif Deines lokalen Stromversorgers zu wählen, wenn es nicht gerade einer der großen Konzerne ist. Es gibt inzwischen eine Renaissance der Stadtwerke als Stromversorger. Wenn Du von ihnen

Deinen Strom beziehst, unterstützt Du Arbeitsplätze vor Ort, und Dein Geld bleibt in der Region.

Bei der Wärme ist Dein direkter Einfluss schon deutlich geringer, zumindest wenn Du in einer Wohnung lebst. Auch hier ist die oberste Devise das Sparen. Es geht nicht darum, dass Du bei 18 Grad frieren sollst oder nicht mehr warm duschen darfst. Ich war früher sehr asketisch, was das Duschen angeht. Ich habe zwar warm geduscht, aber nie länger als wirklich nötig. Mit zunehmendem Alter schätze ich es auch mal, nach dem Tennisspielen ein bisschen länger zu duschen und bin inzwischen sogar so weit, das ohne schlechtes Gewissen zu tun. Dass ich das Duschen quasi seit ich denken kann mit kaltem Wasser beende, ist dagegen dem gesundheitlichen Effekt zu verdanken. Kann ich sehr empfehlen. Doch zurück zum Energieverbrauch.

Egal, wie warm Du es im Wohnzimmer hast: Ein Grad runter und Pullover anziehen spart 6 % Energie. Und beim Duschen tut es ab und zu vielleicht auch eine Minute weniger. Falls Du Eigentümer bist und ein Heizungs austausch ansteht oder Du ein Haus bauen willst: Öl und Gas muss heute einfach nicht mehr sein und ist allenfalls mit Kraft-Wärme-Kopplung (Stromerzeugung aus der Abwärme) bei größeren Häusern eine akzeptable Variante. Es gibt eine Vielzahl an Alternativen. Einen

pauschalen Rat kann ich Dir an dieser Stelle nicht geben. Zu individuell sind die Gegebenheiten. Suche Dir fachkundigen Rat und hole mehrere Meinungen ein. Ähnliches gilt für die Wärmedämmung bei Altbauten. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Suche Dir einen Experten, der Erfahrung mit der Sanierung von Altbauten und idealerweise eine baubiologische Zusatzqualifikation hat.

Die Wärmedämmung ist eine gute Überleitung zu den verwendeten Materialien am und im Haus. Hier gilt für mich der Grundsatz: so natürlich wie nur irgend möglich. Ich korrigiere: aus nachwachsenden Naturmaterialien und so naturbelassen wie möglich. Es gibt nämlich Leute, die sagen, Erdöl sei doch ein Naturprodukt. Es ist alles eine Frage der Perspektive. Dämmstoffe, die auf Erdöl basieren, sind zwar deutlich günstiger und mögen exzellente Dämmwerte haben. Aber sie sind später schlichtweg Sondermüll, woran es meiner Meinung nach nichts zu rütteln gibt. Und auch die Eigenschaften sind nicht mit der von Dämmstoffen aus Naturmaterialien zu vergleichen, Stichwort Pilzbefall an Fassaden. Sollte dieser nicht oder erst nach vielen Jahren auftreten, dann wurden der Fassadenfarbe Fungizide beigemischt, die mit jedem Regen ins Grundwasser oder in die Kanalisation gespült werden. Bei den Materialien, aus denen Häuser gebaut werden, gibt es ebenfalls große Unterschiede, vor allem in der Energiebilanz.

Lange Zeit war die Tatsache, dass die Herstellung von Zement für 8 % der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen verantwortlich ist, kein Thema in den Medien. Zement wiederum ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Beton, inzwischen der wichtigste Baustoff weltweit. Was die Verwendung von so viel Beton für den Ressourcenbedarf bedeutet, kannst Du Dir sicher ausmalen. Zum Glück wird inzwischen viel an Beton-Recycling und der Wiederverwendung von ganzen Betonbauteilen geforscht. Das ist richtig und wichtig, denn Beton werden wir immer brauchen. Dennoch plädiere ich insbesondere im Wohnbau für den natürlichen Baustoff Holz. Es gibt längst nicht mehr nur Einfamilienhäuser aus Holz, sondern auch Mehrfamilienhäuser, vereinzelt sogar schon Hochhäuser und Industriebauten.

Die Devise „so natürlich wie möglich“ – und jetzt sind wir wieder in einem Bereich, in dem Du mehr oder sogar vollständig Einfluss hast – gilt ohne Frage auch für Einrichtungsmaterialien wie Böden, Möbel und Bettwäsche. Für Letzteres kannst Du Dich an den Labels aus dem Bereich Kleidung orientieren, bei den ersten beiden ist in vorderster Linie die Naturbelassenheit ein wichtiges Kriterium, nicht nur für Deine Gesundheit. So sehr auch mir das Design und die pfiffigen Detaillösungen vieler Möbel eines allseits bekannten schwedischen Möbelhauses gefallen: Nachhaltige Möbel und Einrichtungsgegenstände findest Du dort nicht. Und

wenn sie das behaupten, mag ich dem Unternehmen im Einzelfall Unrecht tun, im Großen und Ganzen handelt es sich jedoch für mich um Greenwashing. Bei den Preisen der meisten Produkte ist das einfach nicht anders möglich. Und so spannt sich der Bogen zum Thema Langlebigkeit. Bei Möbeln ist der gleiche bedenkliche Trend zu beobachten wie bei der Mode. Was heute „in“ ist, gefällt spätestens übermorgen nicht mehr und wird entsorgt. Kaufe daher Möbel, deren Design eine hohe Chance bietet, dass sie Dir auch in 20 Jahren noch gefallen, und die von so guter Qualität sind, dass sie gegebenenfalls mehrere Umzüge überstehen. Langlebigkeit sprengt vielleicht kurzfristig Deinen Geldbeutel und zwingt Dich, für die Erfüllung eines Wunsches zu sparen. Langfristig zahlt sie sich aber auch auf dem Konto aus.

Zum Thema Wohnen gehören zum Abschluss noch das Putzen und die dafür verwendeten Reinigungsmittel. Beschränke Dich hier auf wenige Basics. Du brauchst nicht für jede Anwendung einen Spezialreiniger. Produkte aus dem Bio-Laden basieren auf natürlichen Rohstoffen und sind meist weniger aggressiv. Sehr häufig reichen auch altbewährte Hausmittel wie Natron, Essig und Zitronensäure völlig aus. Und übertriebene Hygiene ist erwiesenermaßen ein Mitverursacher für die steigende Anzahl von Allergien.

## Konsum allgemein

Die Tipps und Anregungen im folgenden Abschnitt bieten Dir die Möglichkeit, Deinen Konsum ganz allgemein nachhaltiger werden zu lassen. Es geht nicht darum, gleich alle einzelnen Punkte umzusetzen, sondern mit denen anzufangen, deren Umsetzung sich für Dich am besten anfühlt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einem Thema, das fast alle Konsumbereiche betrifft: Verpackungen und Abfall. Hier gibt es eine ganz klare Reihenfolge der Prioritäten:

### 1. Vermeiden, vermeiden und nochmal vermeiden (reduce).

- Bringe grundsätzlich Deine eigene Einkaufstasche oder einen Einkaufskorb mit. Auch für Gelegenheitskäufe gibt es sehr gute Lösungen, zum Beispiel kleine faltbare Taschen aus Nylon oder Polyester (Kunststoff ist hier ausdrücklich erlaubt, weil stabil, langlebig und Abfall vermeidend), die kleiner als ein Päckchen Taschentücher sind und in jede Hand- oder Jackentasche passen.
- Bringe zum Bäcker Deinen eigenen Brotbeutel mit. Oder lass Dir die Brezel direkt auf die Hand geben, wenn es die Situation erlaubt.
- Kaufe in Unverpackt-Läden ein, sofern sich welche in Deiner Nähe befinden.

- Kaufe bei lagerfähigen Produkten große Packungen ein, nicht die immer beliebteren für Single-Haushalte.
- Verwende für Deinen Coffee-to-go keine Einwegbecher. Bring Deinen eigenen mit oder nutze Pfandsysteme, die gibt es immer häufiger.
- Vermeide Fast-Food in Plastikverpackungen, wie zum Beispiel den fertigen Salat. Überlege mal, wie viel Müll Du produzierst, wenn Du dreimal in der Woche so etwas kaufst. Unser Recyclingsystem funktioniert nicht gut genug.
- Boykottiere Coca-Cola! Abgesehen davon, dass das Zeug schädlich für Deine Gesundheit ist: Coca-Cola ist mit großem Abstand der weltgrößte Verwender von Einweg-Plastikflaschen mit 88 Milliarden Stück pro Jahr, das sind rechnerisch 11 Flaschen für jeden einzelnen Menschen auf diesem Planeten!
- Vermeide Einweg-Geschirr, auch wenn der Arbeitsaufwand bei Partys höher ist.
- Bist Du eine Frau, beschäftige Dich bitte mit wiederverwendbaren Menstruations-Produkten.
- Bist Du ein Mann: Ich kenne keine Ökobilanz darüber, ob die Trocken- oder Nassrasur öko-

logisch überlegen ist. Falls Du die Nassrasur bevorzugst, kannst Du dabei sehr viel Müll vermeiden, wenn Du zum einen Rasierseife statt Schaum oder Creme verwendest, und zum anderen von einem herkömmlichen Mehrfach-Klingen-Rasierer auf einen hochwertigen Rasierhobel umsteigst, bei dem einfache Rasierklingen zum Einsatz kommen. Längerfristig sparst Du sogar Geld damit. Und glaub mir, ich habe mich lange Zeit auch nicht an den Rasierhobel ran getraut, weil ich Angst hatte, mich ständig zu schneiden. Nach einer kurzen Umstellungsphase fühlt es sich aber besser an als zuvor – in jeder Hinsicht.

- Hast Du Kinder, denke über waschbare Windeln nach oder kaufe Deinem Kind zuliebe Windeln aus dem Bio-Laden, die vielleicht nicht die Performance von Pampers haben, dafür aber nicht so sehr mit Chemikalien belastet sind.
- Handle nach der Devise „Papier statt Plastik“. Es mag sein, dass Du an der einen oder anderen Stelle liest, dass Kunststoffe eine bessere CO2 Bilanz haben als Papier. Das ist nach meiner Überzeugung absolut zweitrangig. Papier ist viel leichter zu recyceln und verrottet leichter.

- Vermeide ganz generell Plastik, wo es nur geht. Und zwar in erster Linie als Verpackung. Gebrauchsgegenstände sind das kleinere Problem, wobei es auch hier für viele Gegenstände hochwertigere, langlebigere Alternativen aus Holz, Glas oder Metall gibt. Plastik per se zu verteufeln, halte ich ebenfalls nicht für richtig. Für einige langlebige Produkte sind Kunststoffe aufgrund ihrer Eigenschaften zu Recht erste Wahl. Und Verpackungen aus sortenreinen Kunststoffen lassen sich durchaus gut recyceln. Das Problem sind vielmehr Verbundstoffe aus verschiedenen Materialien, was bei Verpackungen häufig der Fall ist, und dass die Profitgier dafür sorgt, dass erhebliche Mengen an Plastik nicht recycelt, sondern in ferne Länder exportiert werden.
- Spare Papier, indem Du auf Deinem Briefkasten Aufkleber anbringst wie „Keine Werbung“ und „Keine kostenlosen Zeitungen“ (sofern Du diese nicht liest). Trage Dich in die sogenannte Robinsonliste im Internet ein, dann bekommst Du so gut wie keine unerwünschte Werbepost mehr.
- Verwende, falls vorhanden, die Duplex-Funktion Deines Druckers.
- Wenn du unterwegs bist, nimm Deine Ge-

tränke von zu Hause in Deiner Trinkflasche mit, statt unterwegs Deinen Bedarf mit Einwegverpackungen und Plastikflaschen zu decken. Das ist auch deutlich günstiger, weil Getränke an Tankstellen, Bahnhöfen und Flughäfen teurer sind als in normalen Läden.

- Ein sehr wichtiges Thema, das nichts mit Verpackungen, aber sehr wohl mit Abfall zu tun hat, weil hier das Recycling noch fast überhaupt nicht funktioniert, ist Elektroschrott. Nicht zuletzt wegen der Unmengen an zum Teil seltenen Rohstoffen, die für elektrische Geräte benötigt werden. Daher frage Dich zukünftig, ob Du wirklich für jede Anwendung ein elektrisches Gerät brauchst, zum Beispiel in der Küche.
- Und zu guter Letzt: Achte auf Langlebigkeit, Langlebigkeit und nochmal *Langlebigkeit*.
- Ach ja, zum Vermeiden gehört auch: öfter mal offline bleiben. Reduziere Deine Fernsehzeit sowie Deine Zeit an Smartphone und Computer. Jede Aktivität im Internet verbraucht Strom nicht nur bei Deinem Gerät. Der Energieverbrauch des Internets soll inzwischen schon höher sein als der des Flugverkehrs. Und wäre das Internet ein Land, so wäre es angeblich bereits an sechster Stelle. Entdecke die entschleunigende Wirkung des

offline Bleibens, und wie viel Zeit Du dadurch gewinnst.

## 2. Wiederverwenden (reuse, upcycle)

- Für den Einkauf von Obst und Gemüse gibt es seit einiger Zeit eine Vielfalt an wiederverwendbaren Stoffbeuteln oder -netzen. Nutze diese. Viele Obst- und Gemüsesorten kannst Du ohnehin lose einkaufen. Für manche Dinge ist aber beides unpraktisch, z. B. für Salat, der oft feucht ist. Auch für die Aufbewahrung von Salat im Kühlschrank ist eine Plastiktüte viel geeigneter, wenn man nicht gerade einen ganz neuen Kühlschrank mit diesen hochgepriesenen Frischefächern hat. Für Feldsalat zum Beispiel gibt es meines Erachtens gar keine Alternative, die funktioniert (Wie haben die Menschen das früher gemacht? Gab es da keinen Feldsalat? Oder wurde im eigenen Garten nur so viel geerntet, wie man essen konnte?). In solchen Fällen mache ich weiterhin das, was ich schon tue, seit ich denken kann, lange bevor es die Stoffbeutel gab: Ich nutze die herkömmlichen Plastik-Gemüsebeutel und verwende sie einfach so lange weiter, bis sie kaputt gehen. Durch diese schlichte Wiederverwendung kannst Du locker Deinen Verbrauch an Plastiktüten

auf mindestens ein Zehntel reduzieren.

- Auch Gefrierbeutel kannst Du wiederverwenden. Jetzt magst Du Dich vielleicht fragen, warum jemand wie ich Gefrierbeutel verwendet. Ganz einfach, weil ich nicht dogmatisch bin. Und weil ich das Einfrieren von Brot und Brötchen mit Tupperdosen oder Glasbehältern dann doch etwas unpraktisch finde. Doch ich verwende eben auch meine Gefrierbeutel, bis sie auseinanderfallen oder eklig aussehen. Angst vor einem Gefrierbrand habe ich dabei nicht. Diesen halte ich für eine Erfindung der Gefrierbeutelhersteller.
- Ich hätte es auch unter ‚Vermeiden‘ bringen können: Repariere Dinge oder lasse sie reparieren. Am nachhaltigsten ist es, wenn Dinge selbst dann repariert werden, wenn es sich nicht mehr lohnt, was man bei Haushaltsgeräten sehr oft zu hören bekommt. Uns ist vor ein paar Jahren der Backofen kaputt gegangen. Der Händler hätte ihn schon repariert. Ersatzteil und Arbeitszeit hätten etwas mehr als 250 Euro gekostet. „Aber dann geht Ihnen vielleicht morgen was anderes kaputt ...“ Der Trick hat funktioniert. Wir haben einen neuen Herd und Backofen gekauft. Aus Gründen der Nachhaltigkeit kein Kombi-Gerät, sondern getrennt, damit,

wenn das eine kaputt geht ... du weißt schon: Man repariert heute nicht mehr, sondern tauscht aus. Du kannst Dir nicht vorstellen, wie sehr ich mich seither über den neuen Herd mit der Touch-Bedienung geärgert habe, über die vielen versehentlichen Fehlbedienungen und das ständige Piepen, wenn man etwas auf dem Herd abstellt. In meinen Augen eine Schein-Innovation, die keinen wirklichen Nutzen bringt und die kein Mensch braucht. Wie sehr wünsche ich mir doch manchmal, ich hätte den Backofen reparieren lassen und könnte damit noch den Herd mit Drehknöpfen bedienen ... Inzwischen ist der neue Herd keine drei Jahre alt, die Garantiezeit abgelaufen, und die ersten LEDs auf dem Bedienfeld sind kaputt, die Anzeige der Kochstufe von zwei Feldern damit kaum mehr lesbar.

- Sammle einseitig bedrucktes Druckerpapier, wenn es nicht gefaltet wurde und keine Eselsohren hat. Es gibt immer wieder Fälle, in denen man etwas ausdrucken möchte, aber kein frisches Papier benötigt. Du kannst aber auch Notizzettel daraus machen.
- Kaufe Second-hand. Das geht inzwischen nicht nur für Kleidung und Möbel, und nicht nur durch Kauf von privat, sondern es

gibt beispielsweise Anbieter im Internet, bei denen Du Computer und Smartphones mit Garantie erwerben kannst, die zum Teil fast wie neu sind.

- Falls Du Dinge aussortierst, die Du nicht mehr verkaufen kannst, die aber noch gebrauchsfähig sind, so werfe sie nicht einfach weg, sondern verschenke sie an ein Sozialkaufhaus, soziale Einrichtungen oder Vereine, die mit Flohmärkten ihre Kasse verbessern.
- Für kreatives Upcycling habe ich leider keine Tipps für Dich, da ich nicht so der Bastler bin. Doch dazu findest Du mit Sicherheit vielfältige Inspirationen im Internet.

### **3. Wiederverwerten (recycle)**

- Trenne bitte konsequent Deinen Müll, auch wenn unser System nicht perfekt ist. Aber: Wenn man sich mit dem Thema Recycling beschäftigt, wird ganz schnell klar, dass Recycling das weltweite Müllproblem nicht lösen kann. Deshalb ist das Vermeiden so wichtig.
- Verwende Recycling Produkte. Insbesondere bei Papier ist das sehr einfach, von Büromaterialien wie Druckerpapier, Briefum-

schlagen und Post-its bis zu Hygienepapieren wie Taschentücher, Küchenrolle und Toilettenpapier. Hygienepapiere sollten nicht mit Duft versehen sein. Damit tust Du nämlich weder Dir noch der Umwelt einen Gefallen.

Die drei Schritte Vermeiden, Wiederverwenden und Wiederverwerten betreffen im Wesentlichen das **Wie**. Ich möchte Dir jedoch auch ein paar Hilfestellungen für das **Was** geben. Die nachfolgenden Fragen und Anhaltspunkte sollen Dir bei jeglichen Konsumententscheidungen als Richtschnur dienen, an der Du Dich orientieren kannst:

- ✓ Frage Dich: *Ist der Preis reell? Kann es wirklich sein, dass hier alle Beteiligten fair bezahlt werden und niemand, weder Mensch noch Natur, ausgebeutet wird?*
- ✓ Je kleiner das Unternehmen, desto besser.
- ✓ Sind Markenauftreten und Werbung authentisch? Beurteile nicht rational mit dem Verstand, sondern fühle einfach rein.
- ✓ Je aggressiver die Werbung, desto eher lasse die Finger davon.
- ✓ Das Gleiche gilt bei allem, wo der günstige Preis im Vordergrund steht.
- ✓ Frage Dich: *Könnte dieses Produkt auch lokal oder regional hergestellt werden?*

- ✓ Herkunft des Produktes: lokal vor regional, regional vor Land, Land vor Kontinent, Kontinent vor global.
- ✓ Frage Dich: *Brauche ich das wirklich? Oder will ich das nur?* Es ist völlig in Ordnung, etwas nur zu wollen. Doch treffe die Entscheidung ganz bewusst! Dies ist die vielleicht mächtigste Stellschraube von allen, auch was die finanziellen Auswirkungen Deines Konsumverhaltens betrifft.

Die Frage „Brauche ich das wirklich?“ ist eng verwandt mit der Frage „Will ich das wirklich?“ und führt mich zu einem heiklen Punkt. Nachdem Du die fünf wichtigsten Hebel für ein zukunftsfreundliches Verhalten gelesen hast, wirst Du jetzt vielleicht einwenden, dass meine Tipps und Vorschläge zwar schön und gut sind, dieses Mehr an umweltbewusstem Handeln und nachhaltigem Konsum aber nicht zum Nulltarif zu haben ist. Sei es der höhere Preis, den Du an der Ladenkasse zahlst, sei es die Einbuße an Bequemlichkeit, die manch eine Verhaltensänderung zumindest am Anfang für Dich darstellen wird. Für mich ist das der Preis der Verantwortung. Diesen zahle ich persönlich sehr gerne und ich kann Dich nur ermutigen, es mir nachzutun. Solltest Du jedoch sagen „Ich kann mir das finanziell gar nicht leisten“, sehe ich das sehr kritisch, weil so eine Aussage fast immer nur auf den ersten Blick zutrifft. Es mag im

Einzelfall immer Menschen geben, bei denen selbst ich nach genauem Hinschauen zustimmen würde. In den meisten Fällen jedoch wird es sich als Ausrede entpuppen. Ob sich jemand etwas leisten kann, ist in der Regel eine Frage der Prioritäten.

So hart meine letzten Worte vielleicht klingen mögen, so möchte ich sie auch gleich wieder etwas relativieren. Und zwar nicht, weil ich kein Rückgrat und keinen festen Standpunkt habe, sondern weil es mir ein Anliegen ist, die Menschen zu verbinden und jeden in seiner Individualität zu achten. Wenn wir in dieser Welt etwas zum Guten verändern wollen – und das betrifft nicht nur das Thema Nachhaltigkeit – dann geht es nicht darum, in unserem Verhalten dogmatisch oder missionarisch zu sein, immer perfekt zu sein, keine Fehler zu machen und nicht auch mal Ausnahmen machen zu dürfen (zu „sündigen“). Heutzutage hat fast jede Gruppe ihre Dogmen: „Du darfst keine tierischen Produkte verwenden“, „Autofahren ist schlecht für die Umwelt“, „Fliegen ist klimaschädlich“, „Plastik ist böse“. Von dieser Denkweise müssen wir uns lösen.

Verneige Dich vor niemandem, der Dir sagt, was Du zu tun hast, schon gar nicht vor mir. Höre auf keine Autorität, die Du nicht aus Deinem innersten Herzen heraus als solche anerkennst. Verneige Dich nur vor Deiner eigenen Göttlichkeit! Deine

eigene Intuition und Dein eigener gesunder Menschenverstand sind Deine besten Ratgeber in allen Lebensfragen – auch beim Thema Nachhaltigkeit. Vertraue ihnen!

## **Verantwortung für sich selbst übernehmen**

Nachdem ich Dir aufgezeigt habe, wie Du mehr Verantwortung für unseren Planeten übernehmen kannst, geht es jetzt ans Eingemachte, an den unbequemen Part. Nach meiner Überzeugung kommen wir Menschen nicht darum herum – und viele Krankheitsgeschichten zeigen das – Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und authentisch zu sein, uns so zu zeigen, wie wir in unserem tiefsten Inneren sind. Ich selbst habe mich jahrelang verleugnet, indem ich immer wieder Dinge getan habe, die nicht meinen Überzeugungen entsprachen. Das mag jetzt widersprüchlich klingen, wenn ich im letzten Abschnitt davon gesprochen habe, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein, und dass Ausnahmen erlaubt sind. Es waren auch keine großen Dinge. Und auch nicht ständig. Mir geht es um etwas anderes: Ich habe dabei so getan, als sei es ganz normal, als würde ich gewisse Dinge nicht infrage stellen. Ich habe damit meine Meinung *versteckt*, nur um nicht aufzufallen, nicht anzuecken, mich nicht rechtfertigen zu müssen, gemocht zu werden.

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen hat aber noch andere Facetten. Die letzte Tätigkeit bei meinem ersten Arbeitgeber war eine Führungsposition als Teamleiter. Im Laufe der Zeit spürte ich, dass sich etwas nicht stimmig anfühlte, doch zunächst konnte ich es nicht benennen. Irgendwann wurde mir klar, dass ich kein „Kindergärtner“ sein wollte. Das war damals und heute in keiner Weise wertend gemeint. Es war einfach eine Frage des unterschiedlichen Bewusstseinsstandes. Es war auch nicht der Fehler meiner Kolleginnen. Wir alle sind geprägt von der Gesellschaft. Oder anders gesagt, meine Kolleginnen waren für mich der Spiegel einer Gesellschaft, bei der ich schon zu diesem Zeitpunkt gemerkt habe: „Das ist nicht meine Welt. Ich denke frei. Ich bin selbständig, fühle mich selbst verantwortlich für mein Leben.“ Mir hat es damals schon nicht gepasst: das Autoritätsdenken. Mit Arbeitgebern, die sich um einen kümmern. Die dafür sorgen müssen, dass wir alle schön Arbeit haben und abgesichert sind. Und wenn wir immer fleißig unsere Arbeit tun, dann sind wir gut versorgt. Und es gibt Gewerkschaften, die dafür sorgen, dass der Arbeitgeber uns nicht ausbeutet und so weiter und so fort.

Doch was habe ich gemacht, als sich die Wege trennten? Ich stellte mich nicht dem, wofür die Zeit eigentlich reif war. Der Frage, was ich wirklich tun will im Leben. Auch ich suchte die Sicherheit.

Übernahm einen Job, in dem ich nicht mehr Führungskraft war, obwohl ich immer den Wunsch hatte, mit Menschen an deren Weiterentwicklung zu arbeiten, sie dorthin zu bringen, wo ich mich schon gesehen, es aber nicht offen gelebt und gezeigt habe. Und so habe ich mich weitere fast zehn Jahre angepasst, um gemocht zu werden.

Wenn es um Eigenverantwortung geht, kommt man am Thema Gesundheit nicht vorbei. Ich habe das Buch nie gelesen, das bei uns zu Hause im Bücherregal stand: „Krankheit als Weg“. Es handelt davon, dass alle Krankheitssymptome einen tieferen Sinn für unser Leben haben. Sie übermitteln uns Botschaften aus dem seelischen Bereich, und sind ein Anstoß, uns selbst zu finden. Ich denke, ich musste das Buch nicht lesen, um dessen Essenz für mich als wahr anzunehmen. Als Kind habe ich in Bezug auf Erkältung und grippeähnliche Erkrankungen gelernt, dass ich nur krank werde, wenn ich es brauche. Soll heißen, wenn mein Körper oder meine Seele eine Auszeit benötigen. Aus diesem Grund hatte ich noch nie in meinem Leben Sorge, mich anzustecken, wenn die Erkältungswelle an mir vorbeirauschte. Doch wie machen es viele andere heutzutage, wenn es sie mal erwischt? Statt ihrem Körper die notwendige Auszeit zu gönnen, gehen sie in die Apotheke und kaufen sich etwas, um die Symptome zu unterdrücken, meist auch das Fieber, obwohl es sich hier um den natürlichsten

und wichtigsten Selbstheilungsprozess unseres Körpers handelt, mit dem sich das Immunsystem selbst trainiert. Als Grund werden dann meistens äußere Umstände angeführt: „Der Arbeitgeber braucht mich. Die Kollegen schaffen das ohne mich nicht. Wir sind ohnehin schon zu wenig. Die Kinder brauchen mich, die Familie.“ Die Liste ließe sich lange fortsetzen. Verantwortung für sich selbst übernehmen sieht anders aus.

Mein Selbstverständnis in Sachen Krankheit, Gefahr und Eigenverantwortung zeigt sich auch beim Skifahren, wofür ich in der Regel nur Unverständnis ernte: Ich fahre bis zum heutigen Tag ohne Helm. Weil für mich das Skifahren per se nicht gefährlich ist. Weil ich eigenverantwortlich bin, mein Risiko so dosiere, meine Geschwindigkeit so anpasse, dass ich nicht Gefahr laufe, schwer zu stürzen. Wenn ich das jemandem erzähle, dann kommt natürlich umgehend das Argument „Ja, aber es gibt doch die Raser, die Unverantwortlichen. Was ist, wenn einer in dich reinfährt?“ Ich kann das verstehen. Doch mein Denken, mein Bewusstsein, das, was ich tief in mir als Wahrheit empfinde, war schon immer Folgendes: Mir passiert nichts, weil ich das einfach aussende. Oder andersherum die Gefahr nicht anziehe, weil ich keine Angst davor habe. Deshalb kommt mir auch so jemand nicht in die Quere. Diese Haltung gilt übrigens genauso für das Autofahren und das Fahrradfahren. Und wenn

Du Dich daran erinnerst, dass ich beschrieben habe, dass wir alle miteinander verbunden sind, ist es dann nicht einfach plausibel und logisch, dass das Universum auf diese Weise „funktioniert“? Dass einem Menschen, der so denkt und fühlt, nichts passiert?

Wie kannst Du nun also mehr Verantwortung für Dich selbst übernehmen?

- ✓ Sei so, wie Du sein möchtest. Zeige Dich so, wie Du bist, statt Dich anzupassen, um gemocht zu werden.
- ✓ Suche Lösungen nicht im Außen (Regierungen, Institutionen, Wissenschaftler, Experten, Gewerkschaften, Arbeitgeber, Krankenkassen, Ärzte ...), sondern in Dir selbst.
- ✓ Suche auch die Schuld nicht im Außen, sondern übernehme die Verantwortung für Deine Gefühle, für das, was Du getan hast, und für alles, was Du unterlassen hast.
- ✓ Spiele keine gelernten Muster ab, sondern handle bewusst und bleibe authentisch.
- ✓ Mache keine Dinge mehr, die Du nicht für richtig hältst. Überwinde Deine Angst. Das gilt auch im Arbeitsleben. In Deutschland verliert man nicht so leicht den Arbeitsplatz. Dazu ein Beispiel: In Medienberichten ist nicht nur im

Zusammenhang mit dem Klimawandel, sondern ebenso in Verbindung mit dem Verlust der Artenvielfalt häufig davon die Rede, dass „die Menschheit“ dafür verantwortlich ist. Doch auch hier schlägt wieder die Nachhaltigkeits-Falle zu, indem behauptet wird, dass jeder Einzelne *mitschuldig sei*. Es werden Schuldgefühle erzeugt. Schuldgefühle, die uns wieder leichter manipulierbar machen. Mit dem korrekten Konsum, so wird uns gesagt, können wir es wieder ausgleichen. Dieses Muster kennst Du ja schon. Doch die erzeugten Schuldgefühle lenken vor allem davon ab, dass es moralisch schlichtweg nicht gerechtfertigt ist, die Menschheit als Kollektiv für den Verlust der Lebensgrundlagen vieler Wildtiere und -Pflanzen verantwortlich zu machen.

Denn allzu häufig sind es skrupellose Konzerne und Regierungen. Von nichts anderem kann man sprechen angesichts der Tatsache, dass im Jahre 2018 aus EU-Staaten rund 80.000 Tonnen Pestizide, die in der EU verboten sind, in andere Teile der Welt exportiert wurden. Doch wer sind die Konzerne und Regierungen? Dahinter stecken Menschen. Und zwar nicht nur die Entscheider, sondern auch diejenigen, die solche Entscheidungen umsetzen.

Und hier bin ich wieder bei der Verantwortung jedes Einzelnen: Jeder, der hier noch mitmacht,

der sich nicht auf sein Gewissen beruft und „Nein“ sagt, macht sich schuldig. Hier gilt es, unsere Angst zu überwinden. Und im Zweifelsfall die Entscheidung zu treffen, solchen Unternehmen, Regierungen und ausführenden Behörden nicht mehr mit unserer Arbeitskraft zu dienen. Die Zeit ist reif dafür, denn Arbeitgeber sind sich inzwischen bewusst, dass sich eine zunehmende Anzahl von Mitarbeitern und Bewerbern aus der Rolle der Bittsteller verabschiedet hat. Ein Unternehmen, das keine Mitarbeiter mehr findet, hat ebenso ein Problem wie eines, dem die Kunden davonlaufen.

- ✓ Deshalb: hinterfrage Dinge, zeige Stärke, sei glaubwürdig, sei standhaft.
- ✓ Hole Dir Unterstützung auf Deinem Weg. Wir alle haben eine innere Weisheit, einen Zugang zum universellen Wissen, das uns jederzeit zur Verfügung steht, wenn wir erst den Zugang wiederentdeckt haben. Auch ich bin hier noch auf dem Weg und vermisse häufig noch den Zugang zu meiner Intuition, meiner inneren Weisheit. Früher habe ich oft gedacht, ich müsse das alles alleine schaffen, gerade aufgrund meines Wissens auf Verstandesebene, dass dieses Potential in jedem von uns angelegt ist. Was für ein mächtiger Glaubenssatz! Ich bin sehr dankbar dafür, dass mich das Leben gelehrt hat, und ich

mir schlussendlich zugestanden habe, dass es nicht nur in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen, sondern ein Zeichen der Stärke.

Verantwortung für sich selbst übernehmen – in wenigen Worten zusammengefasst bedeutet das für mich: Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen, die Schuld nicht im Außen suchen und gleichzeitig selbst ins Handeln kommen. An einem ganz einfachen Beispiel aufgezeigt: Rege Dich nicht darüber auf, wenn jemand Müll unachtsam weggeworfen hat, sondern sammle ihn einfach auf. Probiere es mal. Beides macht etwas mit Dir. Dem Ärger über den unachtsamen Mitmenschen gibst Du keinen Raum und lässt Dir damit Deine gute Laune nicht verderben, und gleichzeitig hast Du das gute Gefühl, die Welt ein bisschen mehr so zu machen, wie sie *Dir* gefällt.

## **Unser bestes Leben erschaffen, dann retten wir auch die Welt**

Wir Menschen haben alle Träume, die wir entweder bewusst wahrnehmen, oder die im Laufe unseres Lebens tief verschüttet wurden. Wenn wir unser bestes Leben erschaffen wollen, dürfen wir diese Träume nicht länger verleugnen. Und ja, das dürfen auch materielle Träume oder der Traum vom

Reisen sein. In diesem Kontext darf es für Dich beruhigend sein, dass die von mir so gern gesehene Maxime „Weniger ist mehr“ nicht uneingeschränkt richtig oder besser gesagt angemessen ist. Wir brauchen ein Mehr an hochwertigen, teuren, mit Liebe und Sorgfalt hergestellten Dingen, die auf maximalen Nutzen, maximale Lebensdauer und Schönheit ausgerichtet sind. Luxus darf sein. Wir brauchen dagegen ein Vielfaches weniger an billigen, beliebigen, massenhaft unter Ausbeutung von Ressourcen, Mensch und Tier hergestellten Produkten. Die Verantwortung, welche Produkte hergestellt werden, liegt bei uns. **Wenn Menschen wie Du und ich sie nicht mehr kaufen, werden sie nicht mehr produziert.**

Vor diesem Hintergrund darf auch Neues sein. Aber eben nicht ständig, nur weil das Alte vermeintlich langweilig geworden ist. Wie Du im Laufe des Buches erfahren hast, bin auch ich empfänglich für Neues. Ich bin Perfektionist. Ich liebe schöne Dinge, die scheinbar perfekt sind. Deshalb ist es immer noch ein Lernprozess für mich, dass der Perfektionismus der Natur ein anderer ist. Der Perfektionismus der Natur lässt den Makel zu, ebenso wie das Unerwartete, das nicht Stromlinienförmige. Wir Menschen sind ein Teil der Natur und können als Spezies nur überleben, wenn wir uns dem Perfektionismus der Natur annähern und nicht ausschließlich unserem ego-getriebenen Per-

fektionismus anhängen. Wir dürfen das Unperfekte im Perfekten annehmen.

Wie erschaffst Du nun Dein bestes Leben? Ganz einfach: indem Du Dich heute entscheidest und morgen damit anfängst. Schritt für Schritt. Einen nach dem anderen. Du bist der Autor Deines Lebens. Du bist in der Lage, die Geschichte Deines Lebens selbst zu schreiben. Es gibt kein unabänderliches Schicksal, das auf Dir lastet und schon vorher bestimmt, wie Dein Leben aussehen wird.

Mein bestes Leben begann spätestens mit der Entscheidung, aus dem Hamsterrad auszusteigen und mich auf den Weg zu begeben, mein Ding zu machen. Und mein Ding ist es, Menschen zu inspirieren und die Vision eines zukunftsfreundlichen Lebensstils in die Welt zu tragen, der nicht auf Kosten anderer Lebewesen und unserer Mutter Erde geht. Jedes einzelne Exemplar dieses Buches ist ein Samen, der gesät wurde. Wenn er beim Leser auf fruchtbaren Boden trifft und zur Pflanze wird, entstehen neue Samen, die sich weiterverbreiten. Auf welchen weiteren Wegen ich meine Vision in die Welt tragen und Menschen helfen werde, ihr eigenes Gespür für ein zukunftsfreundliches Verhalten zu entwickeln, wird sich zeigen.

Wir sind auf dieser Welt, um zu lernen und zu wachsen. Und unsere Vision, die wir in die Welt bringen möchten, ist dabei der Leitstern auf

unserem Weg. Was willst Du in die Welt bringen?  
Wie willst Du wirklich leben? Was ist Deine Vision?  
Mach Dich auf und entdecke sie!

## **Hommage an Corona**

Ich schreibe dieses Buch mitten in der Corona-Krise, weshalb es mir ein Anliegen ist, hierüber ein Wort zu verlieren. Alles, was ich in diesem Buch in Bezug auf Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und selbst denken schreibe, lässt sich eins zu eins auf die Corona-Krise übertragen. In meinen Augen dient diese Krise dazu, dass die Menschen aufwachen, sich dessen bewusst werden, was in unseren Gesellschaften in die falsche Richtung läuft. Unser System, wie es bisher ist, muss in irgendeiner Form – wie auch immer das konkret aussieht – zusammenbrechen, weil es nicht mehr funktioniert, weil es nicht dem höchsten Wohle der Menschen dient. Ein Zusammenbruch, so schmerzhaft er ist, ist etwas Gutes, weil er Platz für Neues schafft.

## Epilog

Damit es Frieden in der Welt gibt,  
müssen die Völker in Frieden leben.

Damit es Frieden zwischen den Völkern gibt,  
dürfen sich die Städte nicht gegeneinander  
erheben.

Damit es Frieden in den Städten gibt,  
müssen sich die Nachbarn verstehen.

Damit es Frieden zwischen Nachbarn gibt,  
muss im eigenen Haus Frieden herrschen.

Damit im Haus Frieden herrscht,  
muss man ihn im eigenen Herzen finden.

*Laotse, chinesischer Philosoph*

Den Frieden in Dir, in Deinem Herzen findest Du,  
wenn Du Verantwortung für Dich übernimmst.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte mich von ganzem Herzen bei Dir für die Wertschätzung bedanken, dass Du mein Buch zu Ende gelesen hast. Falls es Dir nicht gefallen hat, freue ich mich über Deine konstruktive Kritik direkt an mich. Falls Dich dieses Buch jedoch in irgendeiner Form positiv berührt hat, habe ich eine große Bitte: Verschenke es an zwei Menschen, die Dir wichtig sind, und empfehle es so vielen Menschen wie nur möglich. Du hilfst mir dadurch, meine Vision zu verbreiten, Du trägst einen kleinen Teil dazu bei, dass ich meine Bestimmung leben kann, und Du beginnst damit auch, Verantwortung für Dein eigenes Leben zu übernehmen.

Ich wünsche Dir von Herzen nur das Beste!  
Dein Christian

## Meine Buchempfehlungen

Arvay, Clemens G.: *Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald.*

Brose, Michael: *Peak. Von ökologischen Grenzen und nachhaltigen Perspektiven.*

Dahlke, Ruediger: *Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben. Resonanz, Polarität, Bewusstsein.*

Dreien, Christina von: *Am Ende ist alles gut. Wie wir uns die heile Welt selbst erschaffen.*

Grober, Ulrich: *Der leise Atem der Zukunft. Vom Aufstieg nachhaltiger Werte in Zeiten der Krise.*

Heinrich Böll Stiftung: *Diverse „Atlanten“: Plastikatlas, Mobilitätsatlas, Energieatlas, Fleischatlas, Agrar-Atlas, Meeresatlas, Insektenatlas, Konzernatlas und weitere (Zum Download erhältlich unter <https://www.boell.de/de/publikationen>).*

Hickman, Leo: *Fast nackt: Mein abenteuerlicher Versuch, ethisch korrekt zu leben.*

Kingston, Karen: *Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. Richtig ausmisten – Gerümpelfrei bleiben.*

Klein, Christopher: *Ökoethinvesting. Geld ökologisch-nachhaltig und ethisch-sozial anlegen und intelligent investieren.*

Mark, Alexander: *Die Reichtumsblaupause. Die spirituellen Hacks für Wohlstand und Erfolg.*

Mikosch, Claus: *Der kleine Garten am Meer. Eine Erzählung darüber, was im Leben wirklich zählt.*

Moser, Maximilian; Thoma, Erwin: *Die sanfte Medizin der Bäume. Gesund leben mit altem und neuem Wissen.*

Paech, Niko: *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie.*

Schäfer, Bodo: *Die Gesetze der Gewinner. Erfolg und ein erfülltes Leben.*

Schmidt-Bleek, Friedrich: *Die 10 Gebote der Ökologie.*

Schmidt-Bleek, Friedrich: *Grüne Lügen. Nichts für die Umwelt, alles fürs Geschäft – wie Politik und Wirtschaft die Welt zugrunde richten.*

Strauß, Markus: *Artgerecht. 13 Thesen zur Zukunft des Homo sapiens.*

Strelecky, John: *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens.*

Tolle, Eckhart: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen.*

Trinkwalder, Sina: *Fairarscht. Wie Wirtschaft und Handel die Kunden für dumm verkaufen.*

Welzer, Harald: *Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand.*

## Meine Filmempfehlungen

Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen  
(Regie: Cyril Dion, Mélanie Laurent)

Awake2Paradise – Ein Reiseführer ins Leben (Buch  
und Regie: Catharina Roland)

Die Liste meiner Buch- und Filmempfehlungen  
findest Du auch auf meiner Homepage:  
[www.christian-mangold.de/empfehlungen/](http://www.christian-mangold.de/empfehlungen/)

Sie wird dort von Zeit zu Zeit erweitert.