

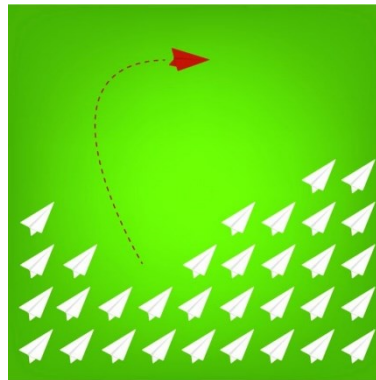


## Was kann ich tun?

Inhalt

Keine einfache Antwort   Lebensstil neu ausrichten   Ermutigungen

### Keine einfache Antwort



© MaDedee | Shutterstock, Inc. [US] 2019

**Jede Änderung, die in Gesellschaften und Organisationen geschieht, braucht *Einzelne, die sie anstossen.***

**Die Frage, was denn jeder Einzelne von uns tun kann, um für eine nachhaltigere Welt zu sorgen, ist nicht leicht zu beantworten.**

» *Vielleicht* können wir am meisten bewirken,

- wenn wir andere Menschen auf den Weg zu einer nachhaltigen Entwicklung mitnehmen,
- wenn wir gemeinschaftlich agieren und uns lokal und weltweit vernetzen,
- wenn wir auf grundlegende Veränderungen in der Politik drängen, damit sie wieder auf *die Stimme der Menschen* und nicht nur auf die Stimme der grossen Unternehmen und Banken hört.
- wenn wir unseren kollektiven Konsum um nur zehn Prozent herunterfahren, denn das hätte bereits grosse Auswirkungen auch auf viele der umweltschädlichsten Aktivitäten unserer Wirtschaft.

*Graeme Maxton. 2018. Change! - Warum wir eine radikale Wende brauchen.*





© Arthimedes | Shutterstock, Inc. [US] 2019

**Auch die Frage *Wie kann ich nachhaltig leben?* ist nicht einfach zu beantworten.**

» Es gibt mindestens zwei Hauptgründe, warum diese scheinbar einfache Frage so schwer zu beantworten ist.

Erstens hängt die Antwort davon ab, wie «Nachhaltigkeit» definiert ist. Und zweitens sind wir nicht allein: Fast alle von uns leben in Gesellschaften, die weit von dem entfernt sind, was die meisten Menschen als «nachhaltig» bezeichnen würden, so dass ein «nachhaltiges Leben» nicht nur eine Frage individueller Lebensstilentscheidungen ist, sondern auch eine grundlegende Veränderung unserer Gesellschaften als Ganzes erfordern würde. [...].

**Daher habe ich im Laufe der Jahre begonnen, die ursprüngliche Frage etwas anders zu stellen: *Wie kann ich so leben, dass die Nachhaltigkeit dadurch gefördert wird?***

*Mark Lawrence. 2023. Wie lebe ich nachhaltig? RIFS Research Institute for Sustainability Potsdam.*



© klauscook | Shutterstock, Inc. [US] 2018

**» Wir brauchen sowohl eine *Transformation des Systems* als auch *individuelle Verhaltensänderungen*. Das eine ohne das andere wird uns nicht im erforderlichen Tempo zum notwendigen Umfang der Veränderungen führen.**

*Übersetzt von: Christiana Figueres and Tom Rivett-Carnac. 2020. The Future We Choose - Surviving the Climate Crisis.*

**» Wenn überhaupt, ist die Bereitschaft zur Unterstützung von Massnahmen gegen die Übernutzung natürlicher Ressourcen nur unter Beteiligung der Zivilgesellschaft zu erreichen, also «von unten» und nicht «von oben».**

Für die Durchführung, Finanzierung und Koordinierung klimapolitischer Massnahmen bedarf es selbstredend der gesetzgeberischen Macht der Politik, allein: Diese benötigt Unterstützung in den Einstellungen und Handlungsorientierungen der Bürger.

*Beckert Jens. 2024. Verkaufte Zukunft. Warum der Kampf gegen den Klimawandel zu scheitern droht.*



# Lebensstil neu ausrichten



© Ulrich Brunner 2024. Hintergrundbild © Vladimir Sazonov | Shutterstock, Inc. [US] 2018

## Überkonsum der Reichen

Konsumieren wir zusätzlich zum täglichen Grundbedarf nur das, was wirklich einen echten *Mehrwert* bringt und stellen uns die hochaktuelle Frage: Haben oder Sein?

Erich Fromm beschreibt 1976 in seinem Buch *Haben oder Sein?* die Voraussetzungen für einen fundamentalen Wandel in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft, um die gegenwärtige Krise zu überwinden und von einer Orientierung am Haben zu einer am Sein zu gelangen.

### [Mein ökologischer Rucksack](#)

Meinen eigenen Ressourcen-Verbrauch berechnen

Der konsumorientierte Lebensstil in den reichen Ländern ist vermutlich keine attraktive Option mehr für unsere Kinder und Enkelkinder:

- Erstens, weil wir damit der Natur grosse und irreversible Schäden zufügen und davon die Menschen im globalen Süden zuallererst betroffen sind.
- Zweitens, weil der Preis, den wir in unserem Leben dafür zahlen im Vergleich zum gewonnenen Nutzen unverhältnismässig hoch ist, was sich am Leiden so vieler wohlhabender Menschen in den Industrieländern zunehmend bemerkbar macht.

» Die Arbeitsbedingungen und die Beschleunigung [...] entfremden die Menschen, ersticken ihre Kreativität und hindern sie daran, eine sinnvolle Beziehung zur Welt, zu anderen und zu sich selbst zu haben.

Umgekehrt führen innere Leere und fehlende Resonanz dazu, dass sich die Menschen wie Roboter verhalten und einem entmenschlichenden System dienen, das sich nur durch die Anhäufung von Produkten und die sinnlose Vervielfältigung von Aktivitäten aufrechterhalten kann.

*Corine Pelluchon. 2023. Die Durchquerung des Unmöglichen. Hoffnung in Zeiten der Klimakatastrophe.*

» **Es stellt sich uns die Frage: Welche Lebensphilosophie steht eigentlich hinter der *Unersättlichkeit* von uns, die wir so hartnäckig und dabei so leidenschaftslos und missmutig auf Kosten anderer und der Umwelt leben?**

*Gabriela Simon. Mehr Genuss! Mehr Faulheit! Mehr Schlendrian! Die Zeit Nr. 42/1992*



## Umwelt



© Depositphotos | liimallugirl

### **Mehr auf die Umwelt achten.**

Zum Beispiel mit Tipps von:

[Der nachhaltige Warenkorb](#)

[Umwelt Bundesamt Deutschland](#)

[WWF World Wildlife Fund](#)

[Global Stewards](#)

und vielen weiteren lokalen, nationalen und internationalen Plattformen im Internet.

## Reichtum Natur



© Sunny studio | Shutterstock, Inc. [US] 2018

**Wir alle brauchen draussen in der reichen Natur *ganz persönliche* Erlebnisse. Denn wir Menschen schützen nur das, was wir wertschätzen und wir wertschätzen nur das, was wir auch wirklich kennen.**

» Besonders in den Industrienationen führt die zunehmende Urbanisierung bei den Menschen zu einem drastischen Rückgang der Naturverbundenheit.

Der wohl wichtigste Faktor zur Stärkung unserer Verbundenheit mit der Natur, ist die Zeit, die wir in der Natur verbringen. Menschen, die mehr Zeit draussen verbringen, zeigen in der Regel eine höhere Naturverbundenheit.

Neuere Untersuchungen zeigen ausserdem, dass die Naturverbundenheit in der Kindheit sich stark auf die spätere Naturverbundenheit als Erwachsene auswirkt.



## Schliesslich und endlich



© Ulrich Brunner 2024  
Zitat von Mahatma Ghandi

## Ermutigungen

von Joanna Macy, Systemtheoretikerin und Umweltaktivistin



© miniolka | Shutterstock, Inc. [US] 2023

- » 1. Die erste ist, dankbar dafür zu sein, in einer Zeit zu leben, die so sehr zur Veränderung herausfordert und diesen sinnlichen, fast erotischen Instinkt in uns weckt, das Leben zu erhalten.
2. Der zweite Ratschlag lautet: Hab' keine Angst vor der Zukunft, die in der Dunkelheit liegt, keine Angst vor Ungewissheit, Stress, Verlorenheit, denn all das gehört zu einem einschneidenden Wandel dazu. Alles Neue reift zuerst im Dunkeln. Und wir können nicht auf fertige Pläne warten, um den nächsten Schritt zu tun.
3. Der dritte Tipp ist: Ärmel hochkrempeln. Engagiere Dich politisch, verschaff Dir Durchblick, stell' Fragen nach Ziel und Sinn. Jeder kann das. Lehn Dich nicht zurück, lass Dich nicht entmutigen oder lähmen. Es gibt so viel zu lernen und zu tun in dieser Zeit.
4. Und viertens würde ich sagen: Habe Mut zur Vision. Wenn wir die Psyche mit einem Muskel vergleichen, dann ist die Vorstellungskraft unser am wenigsten entwickelte Muskel.





© Sergey Nivens | Shutterstock, Inc. [US] 2023

**Wir müssen es uns erlauben, positive Visionen der Zukunft in uns erblühen zu lassen.**

**Denn es wird nichts Neues durch uns in die Welt kommen, was nicht vorher in unserem Bewusstsein Gestalt angenommen hat.**

*Geseko v. Lüpke. Politik des Herzens. Nachhaltige Konzepte für das 21. Jahrhundert. 2015. S. 93 - 105: Im Gespräch mit der Ökologin Joanna Macy.*

