

**„Sei selbst die
Veränderung,
die du
bewirken
willst!“**
Mahatma Gandhi

Im Grunde wissen oder fühlen wir recht gut, dass die Art und Weise, wie wir leben, auf Kosten anderer und auf Kosten der Natur geht. Das ist natürlich unethisch und außerdem nicht klug. Aber ist es nicht Sache der Politik, durch entsprechende Gesetze und Verordnungen diese Dinge in den Griff zu bekommen? Natürlich! Auch! In diesem Artikel soll es aber um etwas scheinbar sehr Privates gehen: unseren Lebensstil. Und darum, was wir im Alltag tun können, um diese Welt ein wenig nachhaltiger zu gestalten.

Die Art, wie wir Leben, also unser Lebensstil, hängt von unseren individuellen Wünschen, Werten und Zielvorstellungen ab. Lebensstil beschreibt, was für mich persönlich Qualität ausmacht. Dieser individuelle Lebensstil steht in engem Zusammenhang mit gesellschaftlichen Werten und Normen, an denen wir uns ausrichten. So kann ein kollektiver Lebensstil (auch „Lebensstandard“) beschrieben werden, also die Art, wie die meisten Menschen einer Gesellschaft leben.

In den wohlhabenden Industrieländern ist der vorherrschende Lebensstil leider alles andere als nachhaltig. Hier drei Beispiele mit einigen Folgen (jeweils in Klammer):

- „Besitz ist Status“ (übermäßiger Konsum mit entsprechender Ressourcenverschwendung, Billigimporte, soziale Ausbeutung in den Produktionsländern, Umweltzerstörung)
- „Leistung ist Status“ (Hektik, psychischer Druck, körperliche Fehlbelastungen führen zu chronischen Gesundheitsschäden, Abwertung jener Menschen, die weniger oder gar nicht arbeiten/können)
- uneingeschränkte Mobilität (Umweltbelastung durch stetig steigenden Individualverkehr und massiver Flächenverbrauch für Straßenbau)

Nachhaltig leben bedeutet im Gegensatz zu obigem Verhalten, dass wir so handeln, dass für die heutige wie auch für künftige Generationen eine gute Lebensgrundlage vorhanden ist und erhalten bleibt. Anders ausgedrückt: **höchstmögliche Lebensqualität für ALLE bei höchstmöglicher Ressourcenschonung.**

Wieviel Natur kostet meine Art zu Leben?

Wie kann ich überhaupt beurteilen, welche Folgeschäden mein Lebensstil verursacht? Dazu gibt es eine ganze Reihe von Forschungen und unterschiedliche Berechnungsmodelle. Am bekanntesten ist der ökologische Fußabdruck. Er gibt den Flächenbedarf (in sog. „globalen Hektar“) an, der benötigt wird, um die Bedürfnisse meiner Lebensweise zu decken. Also die Produktionsflächen für Güter, Wohnfläche, Energiebedarf etc., und zudem die Fläche, die benötigt wird, um den entstehenden CO₂-Ausstoß wieder zu binden.

Bei fairer Verteilung aller produktiven Flächen dieser Erde würden jedem Menschen zirka 1,45 Hektar zustehen. Der durchschnittliche Verbrauch eines Österreicher/einer Österreicherin liegt jedoch bei 4 bis 5 ha. Das heißt: wir verbrauchen dreimal so viel Ressourcen, als uns bei einer global gerechten Aufteilung zustehen würden.

Schauen wir uns ganz grob an, für welche Bereiche des täglichen Lebens ein/e Durchschnittsösterreicher/in wie viele Ressourcen (Energie und Flächenverbrauch) benötigt.

Ernährung

Für unser „täglich Brot“ benötigen wir ein Drittel der insgesamt verbrauchten Ressourcen. Warum ist dieser Anteil so groß? In der großflächigen Landwirtschaft kommen sehr viele Geräte zum Einsatz, so dass etwa zehnmals so viel Energie für Anbau und Ernte eingesetzt wird, als dann als Nährwert aus den geernteten Produkten gewonnen

wird. Hinzu kommt beim konventionellen Anbau der Einsatz von Kunstdünger und Pestiziden, bei der Massentierzucht der Import von Futtermitteln.

Fleisch (und tierische Produkte) ist um ein Vielfaches ressourcenintensiver als pflanzliche Produkte (Faktor 10 bei Rindfleisch). In Anbetracht dessen, dass in Österreich pro Person und Tag durchschnittlich ¼ Kilo Fleisch verzehrt wird, wundert es nicht, dass unsere Ernährung den größten Teil des täglichen Flächen- und Energieverbrauches ausmacht.

Wohnen



Dieser Teil setzt sich zusammen aus verbauter Fläche, eingesetztem Baumaterial und benötigter Energie für Heizung und Strom. Hier fallen besonders Heizung und Warmwasser ins Gewicht, welche ein Drittel der gesamten Wohnressourcen verschlingen.



Verkehr (privater Verkehr und Transport)



Der private Autoverkehr und der steigende Flugverkehr sind hier die größten Sünder. Bezogen auf die weltweiten CO₂ Emissionen nimmt der Flugverkehr momentan nur 2 bis 3% ein; rechnet man die weiteren schädlichen Emissionen ein, so liegt er bei 7 bis 8%. Das scheint doch sehr gering. Bedenkt man jedoch, dass nur 7% der Weltbevölkerung derzeit fliegen, ist das enorme Steigerungspotenzial ersichtlich. Aktuell richtet die Rinderzucht mit fast 25% der weltweiten Treibhausgas-Emissionen den größten Schaden an.

Konsumgüter und Dienstleistungen



Diese bilden den kleinsten Anteil, was den Ressourcenverbrauch der ÖsterreicherInnen betrifft. Allerdings ist der Transportweg bereits in der Rubrik Verkehr eingerechnet. Was den reinen Ressourcenverbrauch anlangt, macht das Papier mit einem Drittel den größten Anteil aus.

Nachhaltiger Lebensstil

Auch wenn sich der ökologische Fußabdruck als Modell zur Beurteilung von nachhaltigem Verhalten durchzusetzen scheint, so ist er mir persönlich noch zu wenig. Er erfasst nicht alle Aspekte der Nachhaltigkeit. Was in diesem Modell besonders fehlt, ist die Bewertung der sozialen Komponente, also die Auswirkungen auf die Lebensbedingungen anderer Menschen. Auch weitläufigere ökologische

Folgewirkungen werden mit diesem Modell nicht erfasst. Eine gute Orientierung bietet er jedoch in jedem Fall.

Um meine Entscheidungen nachhaltig zu treffen, sollte ich idealerweise prüfen, ob folgende Punkte erfüllt sind:

- Fair in Bezug auf kommende Generationen
- Fair in Bezug auf andere Länder: global denken!
- Kostenwahrheit: ganzen Produktzyklus einrechnen, auch soziale und ökolo-

Anregungen für einen nachhaltigen Alltag

Grundsätzlich gilt: GUT statt VIEL

Gesünder Essen für eine gerechtere Welt:

- Weniger Fleisch (und tierische Produkte) essen
- Bioprodukte kaufen
- Fair-Trade-Produkte kaufen
- Auf Flugimporte verzichten
- Mehr regional und saisonal einkaufen
- Keine Fertigprodukte

Bewusster Konsum:

„Will ich es haben oder benötige ich es wirklich?“

- Soziale und ökologische Folgen bedenken – dabei helfen u. a. Gütesiegel (z. B.: Blauer Engel, Fair Trade, Forest Stewardship Council ...)
- energieeffiziente Geräte wählen
- langlebige Produkte kaufen; reparieren statt verwerfen

Nutzen statt besitzen: leihen, tauschen, gemeinschaftlich nutzen

Einwegprodukte meiden, Papierkonsum senken, recyceln

Wärme dämmen, Energie sparen, wer kann: die Sonne nutzen

Weniger und langsamer Auto fahren, gemeinsam fahren, Flugkilometer „ausgleichen“ (z. B. www.atmosfair.de)

Teilen und helfen: Sozial- und Umweltprojekte unterstützen, sozial engagieren und dadurch Gemeinschaft erleben

Die eigene Balance und Gesundheit fördern:

bewusst Strategien gegen Stress und Hektik anwenden, Zeit bewusst erleben, in der Natur bewegen, Freunde treffen ...

Informiert sein (lesen, Web-Seiten durchstöbern, Vorträge besuchen ...)

Und so klappt die Veränderung im Alltag:

- Lustvolles ENTDECKEN statt VORSÄTZE schmieden, die nicht lange halten
- Mit KLEINEN SCHRITTEN beginnen
- GEMEINSAM ausprobieren



gische Perspektive mitdenken (z. B.: Arbeitsbedingungen, politische Situation im Herkunftsland, Umweltbelastungen durch Produktionsbedingungen und Transport ...)

Nachhaltig leben – ein genussvolles Abenteuer für den Alltag

Was kann ich im Alltag tun, um einen Beitrag zu einer gesünderen und gerechteren Welt zu leisten? Da muss ich sicher auf einiges verzichten. So ein Leben ist doch eher für IdealistInnen, für Menschen, die die Welt retten wollen.

Egal ob sie die Welt retten wollen oder bescheidenere Pläne haben:

- Nachhaltig leben heißt nicht Verzicht auf ganzer Linie
- Bei allen ethisch motivierten Handlungen ist eines nicht zu vergessen: mein eigenes Wohlbefinden.

Manche Menschen entwickeln aus gesellschaftspolitischen Überlegungen einen nachhaltigeren Lebensstil, andere aus sehr persönlichen Motiven (zum Beispiel, gesünder zu leben).

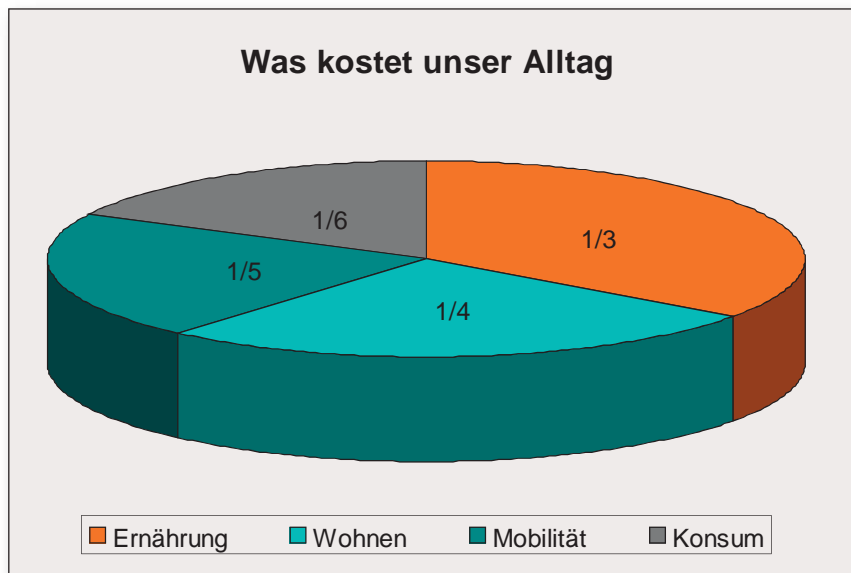
In jedem Fall bedeutet nachhaltig leben, die eigenen Werte neu zu ordnen. Nachhaltig leben heißt, ein Stück weit aus dem Mainstream von Schnellebigkeit, Konsumrausch und Statusdenken herauszutreten und eigene Wege auszuprobieren.

So lautet ein vielzitiertes Lebensmotto für Nachhaltigkeit: „Gut leben statt viel haben.“ Was das konkret für jede/n Einzelne/n heißt, kann nur durch eigenes Ausprobieren entdeckt werden.

Das eigene Leben nachhaltig zu gestalten bedeutet jedenfalls, aufzubrechen, eine Reise anzutreten:

- Eine Entdeckungsreise zu den eigenen Bedürfnissen
- Eine Studienreise durch die Fülle von Informationen, die helfen, nachhaltige Entscheidungen zu treffen
- Eine Abenteuerreise, wenn es darum geht, den eigenen, neu gefundenen Weg im Alltag umzusetzen.

Eine so vielfältige Reise kann unheimlich Spaß machen, man stößt aber auch immer wieder an Grenzen. Da gilt es, sich nicht entmutigen zu lassen; und das funk-



Anmerkung: Je nach Quelle können sich die Prozentangaben der einzelnen Rubriken unterscheiden, weil die Zuordnung von Unterbereichen verschieden erfolgt. So kann die Angabe für Mobilität geringer ausfallen und der Konsum höher, weil die Transportkosten nicht dem Verkehr, sondern den Gütern direkt zugeordnet werden. Quelle: Plattform Footprint, 2005

tioniert am besten, wenn man diese Reise mit ein paar Gleichgesinnten antritt. Motivieren Sie FreundInnen oder finden Sie Gleichgesinnte bei Workshops, Vorträgen, im Internet ...

Workshop: „Abenteuer Alltag – Nachhaltigkeit beginnt bei mir selbst.“

Verschiedene Bereiche des täglichen Lebens werden unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit beleuchtet. Durch Information und gemeinsamen Austausch entde-

cken die TeilnehmerInnen, wo sie bereits nachhaltige Wege beschreiten, und sie erhalten neue Impulse. Den eigenen Lebensstil reflektieren, neue Eindrücke und nachhaltige Ideen sammeln, Gleichgesinnte finden und sich gegenseitig motivieren sind die Ziele dieses Workshops. Zentral ist dabei der Ansatz, dass ein nachhaltiges Leben nichts mit Entbehrung zu tun haben muss, sondern genussvoll erlebt werden kann.



WertBlick

Mein Tipp für Gemeinden:
 Regen Sie eine Diskussion in Ihrer Gemeinde an, wie jede/r Einzelne einen Beitrag zu mehr Solidarität und Ressourcenschonung leisten kann! Zum Beispiel mit der Organisation eines Workshops zum Thema „Lebensstil“. Dieser dauert zirka 4 Stunden und kann über die LA21-Leitstelle gebucht werden. LA21-Gemeinden erhalten eine Förderung.
 Marion.amort@wertblick.at