



UMWELT- FREUNDLICH

– was kann ich
dazu beitragen?

**Heute geht es beim Umweltschutz nicht mehr «nur»
darum, den Eisbären zu retten. Aktuell sind wir Menschen dabei,
diesen Planeten grundlegend zu schädigen.**

WILLKOMMEN IM ANTHROPOZÄN

Manche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nennen das aktuelle Zeitalter das Anthropozän und wollen damit ausdrücken, dass wir Menschen zu einer planetaren Kraft geworden sind, die das gesamte Erdsystem massiv verändert. Unsere Lebensweise hat zum Beispiel zu extrem überhöhten Werten an Kohlendioxid und Methan in der Atmosphäre und den Meeren sowie Stickstoff und Phosphor in den Böden geführt. Das Eis an den Polen schmilzt, viel schneller als vermutet. Wir haben in weniger als 100 Jahren genug Plastikmüll angehäuft, um damit die gesamte Erde zu bedecken, und ganz nebenbei haben wir auch die Aussterberate für Pflanzen und Tiere um das Hundertfache erhöht.¹ Wir können es einfach nicht mehr leugnen: Wir Menschen verändern das Erdsystem und gefährden damit nicht nur den Eisbären,

sondern zunehmend auch unsere eigene Existenz.

Um die Belastungen, die wir unserem Ökosystem zumuten, etwas anschaulicher zu beschreiben, hat Johan Röckstrom bereits 2009 zusammen mit rund 30 internationalen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern das Modell der planetaren Grenzen in einem Fachartikel mit dem vielsagenden Titel «A safe operating space for humanity»² (Ein sicherer Betriebsort für die Menschheit) publiziert. In diesem Modell, das übrigens 2015 noch einmal aktualisiert wurde, werden für neun natürliche Systeme und Prozesse planetare Belastbarkeitsgrenzen formuliert (grüner Bereich), die wir Menschen möglichst nicht überschreiten sollten, damit die Erde weiterhin ein sicherer Lebensraum sein kann.³ Leider zeigen die Untersuchungen, dass wir schon in drei der neun Bereiche

unseren sicheren Handlungsraum verlassen haben und die Belastbarkeitsgrenze massiv überschreiten. Und dies sogar mit steigender Tendenz. Denn jedes Jahr erleben wir den sogenannten Erdüberlastungstag früher, den Tag, an dem die Menschheit die Ressourcen der Erde verbraucht hat, die die Erde in einem Jahr reproduzieren kann. 2021 hatten wir den Erdüberlastungstag bereits am 29. Juli erreicht. Denn als Weltgemeinschaft verbrauchen wir aktuell die Ressourcen von 1,74 Erden. Und das, obwohl wir wissen, dass wir nur diesen einen Planeten haben.

DIE EIGENE ROLLE IN DIESEM DRAMA ENTDECKEN

Wie so oft im Leben ist die innere Haltung, also meine Einstellung gegenüber der Situation, entscheidend. Denn nur wenn ich annehmen kann, was ich sehe und beobachte,



**Können wir es uns
erlauben, Reisen und
Mobilität immer
einfach als gegeben
vorauszusetzen?
Kann ich Erholung nur
in der Ferne finden?**



kann ich adäquat und hoffentlich auch lösungsorientiert auf die Situation reagieren.

Dazu gehört als Erstes, sich der eigenen Rolle in diesem Drama bewusst zu werden. Ein sehr hilfreiches Werkzeug dafür ist der sogenannte Ökologische Fußabdruck.⁴ Ein Tool, das mithilfe von Fragen zum persönlichen Alltag dabei hilft, den eigenen Lebensstil aus ökologischer Perspektive zu bewerten und an dessen Ende die Antwort auf die Frage steht: Wie viele Erden bräuchte die Menschheit, wenn jeder Mensch auf der Erde so leben würde, wie wir es gerade tun? Im nationalen Durchschnitt sind es bei einem Deutschen 2,95, bei einem Österreicher 3,83 und bei einem Schweizer 2,75 Erden.⁵ Mit anderen Worten: Egal, ob Deutscher, Österreicher oder Schweizer, wir alle leben eindeutig auf zu großem ökologischem Fuß und tragen somit maßgeblich zur Überlastung und Ausbeutung unseres Heimatplaneten bei. Zugegebenermaßen eine sehr unschöne Erkenntnis, die wir aber be-

greifen müssen, wenn wir uns wirklich für den Erhalt dieses Planeten, seiner Lebewesen und für die Lebensqualität der nachfolgenden Generationen einsetzen wollen.

Dabei geht es nicht um Schuld oder Schuldzuweisungen. Es geht vielmehr darum, für die Zukunft Verantwortung für den eigenen Lebensstil und die Konsequenzen zu übernehmen und nach Möglichkeiten zu suchen, anders, vielleicht sogar einfacher, zu leben.

ANDERS LEBEN LERNEN

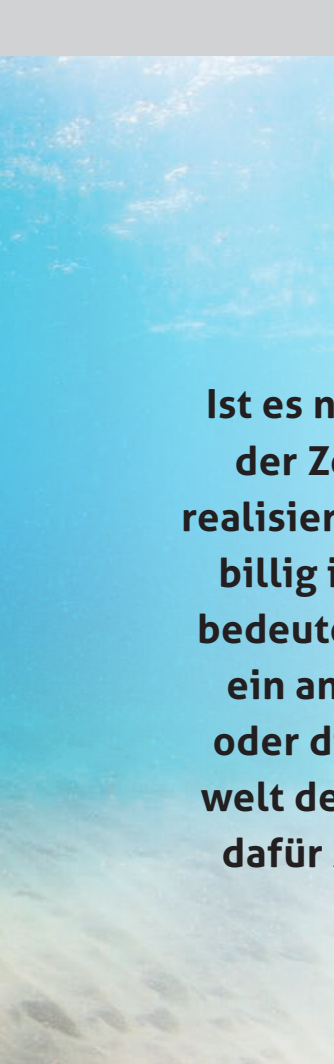
Im Sinne des Ökologischen Fußabdruckes sind es im Wesentlichen vier Bereiche in unserem Alltag, die wir lernen müssen anders zu gestalten.

Anders mobil sein. Könnte ich nicht auch zu Fuß, mit dem Fahrrad, den öffentlichen Verkehrsmitteln oder Mitfahrgelegenheiten unterwegs sein? Können wir es uns erlauben, Reisen und Mobilität immer einfach als gegeben vorauszusetzen? Kann ich Erholung nur in der Ferne finden?

Anders essen. Unsere Essensgewohnheiten haben sich globalisiert. Aber kann ich möglicherweise den Charme und den guten Geschmack unserer regionalen und saisonalen Produkte wiederentdecken? Gelingt es mir, in einer Welt der ständigen Verfügbarkeit und der Discounterpreise Lebensmittel wieder als wertvoll zu betrachten? Und kann ich größtenteils auf Fleisch und Fisch aus Gründen der Ökobilanz und des Tierwohls verzichten oder diese zumindest wieder als Delikatesse und nicht mehr nur als Massenware betrachten?

Anders wohnen. In Deutschland liegt die durchschnittliche Wohnfläche pro Kopf bei 47,7 Quadratmetern – Tendenz steigend. Braucht der Mensch wirklich so viel Wohnraum zum Leben?

Anders konsumieren. Jeder Mensch in Europa besitzt im Durchschnitt etwa 10.000 Gegenstände. Müssen wir über all diese Dinge wirklich ver-



Ist es nicht an der Zeit zu realisieren, dass billig immer bedeutet, dass ein anderer oder die Umwelt den Preis dafür zahlt?

fügen? Müssen es denn immer Neuananschaffungen sein? Ist einfach unbedeutend schlechter, oder kann im Verzicht auch Gewinn liegen?

Ich denke, es ist deutlich geworden, dass anders zu leben bedeutet, auch gängige gesellschaftliche Vorstellungen und Ideen zu hinterfragen. Können wir Glück und Zufriedenheit wirklich anhand von Geld und Besitz messen? Oder könnten die Minimalisten Recht haben, wenn sie uns von ihrer Erfahrung erzählen, dass weniger mehr ist und sogar glücklicher macht? In der Wirtschaft und Politik hält sich immer noch die Idee vom unbegrenzten Wachstum, obwohl wir längst registriert haben, dass das auf einem endlichen Planeten nicht funktionieren kann. Und ist es nicht an der Zeit zu realisieren, dass billig immer bedeutet, dass ein anderer oder die Umwelt den Preis dafür zahlt?

Die Reihe der oben nur angedeuteten Möglichkeiten, das Leben umweltfreundlicher zu gestalten, mag

auf den ersten Blick erschrecken oder vielleicht sogar erschlagen. Doch diese Fülle macht es uns andererseits auch leicht, unseren eigenen, ganz persönlichen nächsten Schritt zu wählen.

RAHMENBEDINGUNGEN VERÄNDERN

Wenn wir etwas im Umweltschutz erreichen wollen, kommen wir nicht darum herum, zunächst vor unserer eigenen Tür zu kehren. Wir müssen den eigenen Lebensstil hinterfragen und für uns selbst neue umweltfreundlichere Gewohnheiten entwickeln. Denn Veränderung muss immer bei uns selbst beginnen. So wie es auch Mahatma Ghandi gesagt haben soll: «Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.»

Doch um den notwendigen Wandel herbeizuführen, werden individuelle, persönliche Verhaltensänderungen nicht ausreichen. Um wirklich Wirkung zu erzielen, müssen wir auch die Rahmenbedingungen in unserer Gesellschaft oder zumindest in unserem Umfeld so verändern, dass nicht nur wir, sondern auch die Menschen um uns herum umweltfreundlicher leben können und wollen. Denn solange es augenscheinlich teurer (die sozialen und ökologischen Schäden werden in der Regel nicht eingepreist), komplizierter, gesellschaftlich weniger akzeptiert und in manchen Fällen kaum umsetzbar ist, ökologisch oder nachhaltig zu leben, wird das umweltfreundliche Verhalten nicht zur Gewohnheit der Masse der Bevölkerung, also zum Standard werden. Das muss es aber, wenn die Erde weiterhin ein sicherer Lebensraum für die Menschheit bleiben soll.

Aus diesem Grunde hat Germanwatch auch den Handprint⁶ entwickelt, den es im Gegensatz zum Ökologischen Fußabdruck nicht zu verkleinern, sondern zu vergrößern gilt. Der Handprint ist im Wesentlichen ein Entscheidungspfad, der Motivierten dabei helfen möchte, herauszufinden, an welcher Stelle sie mit dem eigenen Engagement ansetzen könnten, um möglichst viel Wirkung zu erzielen.

Konkret heißt das, sich zum Beispiel nicht nur darauf zu beschränken, sich persönlich saisonal, regional, biologisch und vegetarisch zu ernähren, sondern auch in der Mensa oder Kantine für diese Art Lebensmittel zu werben. Oder sich nicht damit zufriedenzugeben, privat Ökostrom zu beziehen, sondern sich auch in der Dienststelle oder der Schule/Hochschule für den Wechsel zum Ökostromanbieter einzusetzen.

AUSBLICK

Wir leben in sehr bewegten Zeiten. Corona war das dominante Thema der letzten Monate, aktuell sind die Schlagzeilen voll von Berichten über den Krieg in der Ukraine. Doch es gibt auch so etwas wie einen Klangteppich in den Nachrichten, der uns schon sehr, sehr viele Jahre hartnäckig begleitet und zunehmend an Intensität gewinnt: die zunehmende Ausbeutung unseres Planeten. Die Wissenschaftler sind sich einig: Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird die Erde kein sicherer Lebensraum mehr für die Menschheit sein. Für mich ist das Grund genug, persönlich anders leben zu wollen, aber eben auch Motivation, mich für ökologische(re) Rahmenbedingungen in meinem Einflussbereich einzusetzen.



BERT SEEFELDT

ADRA Projektkoordinator
Nothilfe Ukraine

- 1 www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/anthropozoen/216925/das-woerterbuch-zum-anthropozoen
- 2 www.nature.com/articles/461472a.pdf
- 3 <https://www.bmu.de/themen/nachhaltigkeit-digitalisierung/nachhaltigkeit/integriertes-umweltprogramm-2030/planetare-belastbarkeitsgrenzen>
- 4 www.footprintnetwork.org
- 5 Basierend auf den Daten des Global Footprint Network für das Jahr 2018.
- 6 www.germanwatch.org/de/17122

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com



Jetzt
**ONLINE
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code
scannen oder direkt unter
www.lug-mag.com



SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich


Hope Hörbücherei

GRATIS! Ausgabe
für Sehbehinderte
und Blinde in Audio

 **Gedruckt
in der Schweiz**