



DOGMATISCH will er es nicht angehen. Gerd Michelsen, Professor für Nachhaltigkeitsforschung an der Leuphana-Universität Lüneburg, findet es wenig motivierend, wenn Aktivisten bestimmte ökologische Verhaltensweisen, etwa vegane Ernährung oder perfekte Mülltrennung, als „Muss“ bezeichnen. „Ein nachhaltiger Lebensstil im Alltag ist ein Prozess“, sagt Michelsen. Dazu gehört zum einen eine Verständigung darüber, was Nachhaltigkeit überhaupt ist (siehe Kasten Seite 70). Zum anderen gehe es darum, sich stetig bewusst zu machen, in welchen Bereichen wir Ressourcen langfristig schützen können und müssen – und auf welches Verhalten wir dabei zurückgreifen wollen. „Wir handeln letztlich immer mit uns selbst aus, an welchen Stellen wir aktiv werden.“

Um in diesem individuellen Prozess voranzukommen, sei es allerdings wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, wie der eigene Lebensstil und die Bedrohung der Umwelt zusammenhängen – denn das gerät im Alltag leicht aus dem Blick. Berichte über ökologische Zusammenhänge und Produktionsbedingungen seien deshalb wichtig, stetige Aufklärung notwendig. Andererseits gehe es aber auch darum, sich selbst immer wieder zu fragen, wie es um die Nachhaltigkeit im eigenen Leben ganz praktisch steht.

Gemeinsam mit SPIEGEL WISSEN hat Professor Michelsen deshalb eine Checkliste entwickelt, mit der Sie prüfen können, in welchen Bereichen Ihres täglichen Lebens Sie bereits umweltbewusst handeln – und wo Ihre „blinden Flecken“ sind. Keine Sorge: Die hat fast jeder. Die Bewusstmachung solcher Punkte kann viel bewirken, sagt Michelsen. Oft sei das der letzte kleine Anstoß, den man braucht, um das eigene Verhalten zu verändern.

	JA	NEIN	
– Für Wege bis fünf Kilometer – oder mehr – nehme ich regelmäßig das Fahrrad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Ich habe kein Auto, nutze Carsharing oder bilde mit anderen eine feste Fahrgemeinschaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Mit dem Zug fahre ich gern und viel – auch weite Strecken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Wenn schon einen neuen Wagen, dann könnte ich mir in den nächsten Jahren den Kauf eines Elektroautos vorstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Private Flugreisen mache ich. Aber sicher nicht jedes Jahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Öffentliche Verkehrsmittel nutze ich, wann und wo immer ich kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<hr/>			
– Immer mal wieder laufe ich Dinge aus zweiter Hand und gebe auch selbst Ausgemustertes in den Second-Hand-Kreislauf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Ich mache keine ziellosen und ausgedehnten Shoppingtouren in Geschäften oder im Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Ich entscheide mich mindestens zweimal im Jahr für Fair-Trade-Kleidung oder Kleider von lokalen Schneidern und Designern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Ich gehe grundsätzlich nicht bei Billigketten einkaufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Ob Wandfarbe oder Weintraube: Öko- und Biosiegel sind mir wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Häufig überlege ich, wie es mir gelingen könnte, weniger Dinge anzuhäufen und nur Sachen zu kaufen, die ich brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

- Beim Einkaufen achte ich darauf, dass ich Produkte mit wenig Plastikverpackung wähle.
- Ich gehe regelmäßig zum Altpapiercontainer, beschreibe Papier beidseitig.
- Wenn Flaschen, dann Pfandflaschen.
- Es gibt Dinge, die ich gar nicht mehr kaufe, etwa Waschmittel mit Kunststoffpartikeln, die sich nicht abbauen.
- Meinen Müll trenne ich.
- Ich kaufe Gebrauchsgüter lieber hochwertig - und bringe kaputte Gegenstände auch mal in die Reparatur.

JA NEIN

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



JA GESAMT

- Ich esse nicht mehr als zweimal pro Woche Fleisch.
- Obst und Gemüse kaufe ich regional und saisonal, beispielsweise im Winter keine Erdbeeren oder Melonen aus Übersee.
- Beim Discounter und in großen Supermärkten kaufe ich, wenn überhaupt, nur 10 bis 20 Prozent meiner Lebensmittel ein.
- Ich koche regelmäßig selbst.
- Wenn möglich, kaufe ich Bioprodukte.
- Das meiste, was ich an Lebensmitteln kaufe, esse ich auch. Weggeworfen wird kaum etwas.

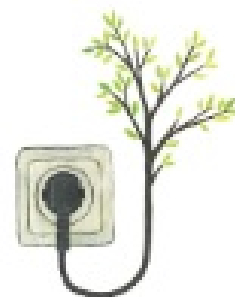
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



JA GESAMT

- Ich beziehe meinen Strom von einem Ökostromanbieter.
- Beim Kauf neuer Elektrogeräte schaue ich primär auf den Stromverbrauch.
- Ich verwende in meiner Wohnung Energiesparlampen.
- Zu Hause achte ich auf nicht zu hohe Raumtemperatur und, wenn möglich, auf gute Dämmung.
- Ich verwende Stand-by-Schalter, um Strom zu sparen. Lampen schalte ich aus, wenn ich einen Raum verlasse.
- Ich dusche nicht zu lang mit heißem Wasser und bade nur selten.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



JA GESAMT



[1] MOBILITÄT:
Wie umweltverträglich bewege ich mich?

0-2 MAL JA: Bisher bewegen Sie sich noch mit viel CO₂-Output. Sie könnten in diesem Bereich Kleinigkeiten ändern.

3-4 MAL JA: Gut. Sie haben sich schon auf nachhaltige Formen der Mobilität eingestellt.

5-6 MAL JA: Sie sind in Sachen Mobilität ein Umweltengel.

UND ACTION! Sie würden sich gern umweltverträglicher fortbewegen? Dann helfen wir Ihnen, auf Trab zu kommen. Falls Sie in dieser Liste eher mäßig abgeschnitten haben, sind Sie nicht allein: Von den 40 Millionen Haushalten in Deutschland haben 80 Prozent ein Auto. 29 Prozent haben sogar zwei. Diese werden regelmäßig genutzt. In diesem Bereich ist also bei vielen noch Luft nach oben.

SOFORT-TIPP: Organisieren Sie Ihren Arbeitsweg zumindest an zwei Wochentagen umweltverträglich. Fahren Sie Rad, Bahn, Bus. Wenn das aus triftigen Gründen nicht geht: Fahren Sie zwei private Wege in der Woche, zum Beispiel in den Sportverein, zum Einkaufen oder zu Freunden, nicht mit dem Auto, sondern mit Rad oder Bahn. Oder gehen Sie zu Fuß.

LANGFRISTIGER TIPP: Egal ob Sie allein, als Paar oder mit der Familie verreisen wollen: Planen Sie einen Wochenendtrip oder sogar die nächste Ferienreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Sie werden erstaunt sein, wie viele Ziele man gut ohne Auto erreicht. Unkompliziert mit der Bahn zu bereisen sind viele Großstädte, Natururlaub ohne Auto lässt sich gut in der Schweiz machen. Oder auf einer Nordseeinsel. Planen Sie schon jetzt, wie Sie anreisen wollen. Macht auch Spaß!

0-2 MAL JA: Sie kaufen mit großer Wahrscheinlichkeit gern ein. Gerade deshalb ist nachhaltiger Konsum für Sie ein wichtiges Thema. Versuchen Sie, einen unserer Tipps umzusetzen.

3-4 MAL JA: Sie denken beim Einkauf häufig an die Nebenwirkungen für die Umwelt und handeln danach. Weiter so.

5-6 MAL JA: Super, dass Sie schon so umweltbewusst konsumieren.

UND ACTION! Das Kaufverhalten hat sich hierzulande in den letzten Jahren gewandelt. Viele Menschen achten auf Biosiegel oder sind sich darüber im Klaren, was „faire“ und was „schlechte“ Waren sind. Unser blinder Fleck ist, dass wir weiterhin zu viel konsumieren, jede Mode mitmachen, jedes Elektro-Gadget haben wollen. Hier können wir ansetzen.

SOFORT-TIPP: Bei Schnittblumen denken viele Konsumenten noch nicht über Nachhaltigkeit nach. Dabei werden diese oft unter katastrophalen Bedingungen in Afrika gezogen. Verzichten Sie ab jetzt auf Supermarktblumen oder Tankstellensträuße. Wenn Sie doch mal einen Strauß schenken wollen - achten Sie auf Fair-Trade-Siegel.

LANGFRISTIGER TIPP: Viele von uns kaufen emotionsgesteuert ein: Lustkäufe, weil wir uns belohnen oder einfach etwas Neues haben wollen, und Frustkäufe, weil wir uns aufheitern möchten, sind für viele Menschen Normalität. Versuchen Sie, an dieser Stelle anzusetzen. Verbieten Sie sich (bis auf seltene Ausnahmen) Kauf als Belohnung oder Geste des Sich-Gönnens. Wie man das umsetzt? Meiden Sie beispielsweise zielloses Bummeln durch Mode- oder Elektrogeschäfte. Wenn Sie etwas brauchen, machen Sie vorher einen Merkzettel, von dem Sie nicht abweichen. Einkaufslisten helfen nicht nur beim Lebensmitteleinkauf.



WAS IST NACHHALTIGKEIT?

EINE SCHLÜSSIGE DEFINITION hat Gro Harlem Brundtland geliefert, die frühere norwegische Ministerpräsidentin: „Nachhaltig ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der heutigen Generationen befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“ Es geht also um die Frage nach Grenzen des Wachstums, der Belastbarkeit unseres Planeten, der Verteilung von Wohlstand. Und um die Frage, wie wir diese Befriedigung der menschlichen Bedürfnisse für alle gewährleisten können.



[3] MÜLL:

Was tue ich für Müllvermeidung?

0-2 MAL JA: Mülltrennung und Vermeidung sind Ihnen wahrscheinlich eher lästig. Schauen Sie, ob Sie den Sofort-Tipp beherzigen können.

3-4 MAL JA: Sie haben das Thema Müllvermeidung teilweise gut im Blick. Bleiben Sie dran.

5-6 MAL JA: Sie sind ein Profi, wenn es um das Thema Abfallvermeidung geht.

UND ACTION! Die Deutschen sind Vorreiter in Sachen Mülltrennung. Blotonnen und gelbe Säcke haben hier eine längere Tradition als in vielen anderen europäischen Ländern. Während wir beim Umgang mit Müll und beim Recycling weit sind, ist bei der Vermeidung von Müll aber noch viel zu tun. Mit 617 Kilogramm Hausmüll pro Kopf und Jahr liegen wir deutlich über den Mengen der meisten EU-Staaten.

SOFORT-TIPP: Nie mehr Wasser oder andere Getränke in Einwegplastikflaschen kaufen. Das gilt auch für Plastikpfandflaschen, die sofort bei Rückgabe klein gehäckselt werden. Steigen Sie auf Glasflaschen oder Hartplastikflaschen mit Pfand um. Oder trinken Sie Leitungswasser. Wer Sprudel will, kann ein entsprechendes Gerät für die Küche anschaffen.

LANGFRISTIGER TIPP: Wir alle produzieren viel Müll durch die Versand- und Lieferkultur, die sich in den letzten Jahrzehnten eingebürgert hat. Ob Amazon, Zalando oder Pizzaservice, Lieferungen verursachen reichlich Verpackungsmüll – und auch CO₂. Versuchen Sie, den Einkauf per Versand und Lieferdienst um ein Drittel zu reduzieren.

[4] ERNÄHRUNG:

Achte ich beim Essen auf Nachhaltigkeit?

0-2 MAL JA: Beim Essen steht für Sie das Ökobewusstsein bisher eher im Hintergrund. Wenn Sie Lust haben, etwas zu ändern, dann könnten Sie hier ansetzen.

3-4 MAL JA: Sie haben Ihren Lebensmitteleinkauf und Ihre Ernährung zumindest zum Teil nachhaltig gestaltet. Schön.

5-6 MAL JA: Glückwunsch, Sie ernähren sich auf ökologisch verträgliche Art!

UND ACTION! Der Umsatz, der in Deutschland mit Biolebensmitteln erzielt wird, ist in den letzten 15 Jahren von 2,1 Milliarden auf 9,4 Milliarden Euro gestiegen. Das heißt:



Es tut sich was. Beim Gesamtumsatz der Lebensmittel liegen Bioprodukte aber weiterhin unter fünf Prozent. Dass viele Menschen kaum Bio kaufen, hat finanzielle Gründe. Aber auch Routinen und Essgewohnheiten hindern viele daran, ihre Ernährung nachhaltiger zu gestalten. Wenn man sich mehr mit den Produktionsbedingungen beschäftigt, bewirkt das oft einen Wandel im eigenen Verhalten.

SOFORT-TIPP: *Kaufen Sie mindestens einmal in der Woche Obst, Gemüse, Brot auf einem Wochenmarkt ein. Regional und saisonal zu kaufen ist unschlagbar, wenn es um umweltfreundliche Ernährung geht. Wenn das finanziell oder logistisch nicht hinreicht: Greifen Sie auch im Discounter ab jetzt zu Bioprodukten. Die sind dort nur wenig teurer als konventionelle Produkte – und dennoch ökologisch viel weniger bedenklich.*

LANGFRISTIGER TIPP: *Laden Sie einmal pro Monat Freunde zum Essen ein. Wer frisch kocht und das Essen mit anderen teilt, fördert das Genussemppfinden, steigert damit das Bewusstsein dafür, wie wichtig und wertvoll Lebensmittel sind. Nachhaltiger als alle Fertigprodukte ist frisch gekochtes Essen meist sowieso.*

[5] ENERGIE: Ist das Licht überall aus?

0–2 MAL JA: Sie sind nicht gerade eine Energiespar-Leuchte. Wenn Sie etwas ändern wollen, ist dieser Bereich dankbar: Hier kann man mit einfachen Veränderungen viel erreichen.

3–4 MAL JA: Sie haben den Energieverbrauch im Haushalt gut im Blick. Schön.

5–6 MAL JA: Vorbildlich, wie Sie mit dem Thema Energieverbrauch umgehen.

UND ACTION! In vielen Haushalten wird schon effektiv Strom gespart. Auch, weil sich Nachhaltigkeit hier im eigenen Geldbeutel schnell positiv bemerkbar macht. Wer noch weiter optimieren will, kann diese Tipps beherzigen:

SOFORT-TIPP: *Auch Ladegeräte von Handys, die einfach nur in der Steckdose „warten“, verbrauchen Strom. Ab jetzt besser herausziehen, wenn sie nicht gebraucht werden.*

LANGFRISTIGER TIPP: *Unsere Wohnungen sind zu warm! Um die 20 Grad reichen, ein Grad weniger geht auch. Versuchen Sie sich an die etwas kühlere Temperatur zu*



gewöhnen. Wer auch im Winter bisher im T-Shirt durch die Wohnung gelaufen ist, kann von diesem Tipp sehr profitieren. Stromrechnung und Umwelt danken es. Wer sowieso schon „kalt“ lebt: Setzen Sie lieber eine Idee aus einer anderen Kategorie um. Energiesparen soll nicht zur Qual werden.

[1] FAZIT: Wie lebe ich insgesamt nachhaltiger?

FÜR EIN NACHHALTIGES ALLTAGSVERHALTEN ist es wichtig, dass wir uns immer wieder klarmachen, wo wir uns tatsächlich umweltbewusst verhalten und wo nicht. Nehmen Sie sich deshalb abschließend eine Minute Zeit, um zu überprüfen: In wie vielen der fünf Listen haben Sie passable Werte erreicht – und wo hapert es?

Falls Sie in drei oder mehr Listen Schwachstellen entdeckt haben, überlegen Sie noch einmal: Will ich wirklich so leben? Oder will ich mein Verhalten zumindest teilweise ändern? Nehmen Sie sich erst einmal einen einzigen Tipp vor, versuchen Sie ihn in den nächsten Wochen umzusetzen. Damit ist schon viel erreicht. Für alle, die in ein oder zwei Listen nicht so nachhaltig abgeschnitten haben: Auch Sie können überlegen, ob Sie etwas verändern wollen. Wenn wir schon ökologisches Handeln in einem Bereich etabliert haben, ist ein bisschen mehr davon nicht so schwer.

Und noch etwas: Überfordern Sie sich nicht. Keiner kann alles auf einmal verändern. Beherzigen Sie lieber einige wenige Tipps – und diese dann richtig. Auch das geht in Richtung Nachhaltigkeit.