

Olga Witt

# ZERO WASTE BABY

**Kleines Leben  
ohne Müll**

Von der  
Erfolgsautorin  
von  
*Ein Leben  
ohne Müll*

Olga Witt  
**Zero Waste Baby**





Olga Witt

# **Zero Waste Baby**

Kleines Leben ohne Müll

Tectum Verlag

Olga Witt  
Zero Waste Baby  
Kleines Leben ohne Müll

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2019  
E-PDF 978-3-8288-7173-1  
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN  
978-3-8288-4267-0 im Tectum Verlag erschienen.)

Lektorat: Dr. Volker Manz  
Fotografien: Stephanie Kunde – Kundefotografie, Anna Kriele, Gregor Witt,  
Olga Witt  
Autorinnenportrait auf dem Umschlag: Jennifer Kiowsky – Juicy-  
Pictures.com

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Über mich und dieses Buch</b>	<b>1</b>
<b>Zero Waste mit Baby</b>	<b>3</b>
Welche Welt?	3
Heute noch Kinder kriegen?	7
<b>Reduce - Reuse - Recycle ...</b>	<b>9</b>
Refuse	9
Reduce	11
Reuse	12
Recycle	13
Rethink	15
<b>Vor der Geburt</b>	<b>17</b>
Vorsorge	17
Die Wahl der Hebamme	18
Nichts läuft wie geplant	19
Drei Babys auf einmal	20
Babygeschenke	22
Umstandskleidung	25
Nestbau	29
Chance Baby	29
<b>Tasche packen für die Geburt</b>	<b>35</b>
<b>Das Wochenbett</b>	<b>39</b>
Das leibliche Wohl	39
Stillen	45
<b>Windelfrei</b>	<b>51</b>
Woher kommt Windelfrei?	52
Unser Windelfrei	53
Vorteile von Windelfrei	53
Wie funktioniert es?	55

Ausstattung und Kleidung	64
Der Gang aufs Klo – eine ganz natürliche Sache	67
<b>Stoffwindeln</b>	<b>69</b>
Stoffwindelsysteme	70
Warum Stoffwindeln?	80
Waschen	83
Die passende Kleidung	89
<b>Trocken werden</b>	<b>91</b>
<b>Ausstattung</b>	<b>95</b>
Nötiges und Unnötiges	96
Arbeitsaufwand	110
Woher bekommen?	110
<b>Babypflege</b>	<b>113</b>
Waschlotionen, Seifen und Duschcremes	113
Wundsalbe	117
Sonnencreme	117
Zahnpflege	118
<b>Einwegmaterial</b>	<b>121</b>
<b>Kleidung</b>	<b>127</b>
<b>Essen &amp; Trinken</b>	<b>131</b>
Babybrei verpackungsfrei	132
Wasser	137
Breifrei	138
Geschirr	146
Süßigkeiten	149
Proviant	151
Aufessen	155
<b>Spielzeug</b>	<b>157</b>
Was ist Spielzeug?	157
Wie viel Spielzeug?	165
Mein und Dein	169
Loslassen	171
Leihen	172

<b>Kita &amp; Tagesmutter</b>	<b>173</b>
<b>Malen &amp; Fotografieren</b>	<b>177</b>
Malen	177
Fotos drucken	178
<b>Gesundheit</b>	<b>179</b>
<b>Traditionen</b>	<b>185</b>
Kindergeburtstag	185
Karneval	188
Ostern	188
Nikolaus	188
Weihnachten	189
<b>Freizeitaktivitäten</b>	<b>191</b>
<b>Mobilität</b>	<b>197</b>
<b>Mein großer Dank geht an ...</b>	<b>207</b>
<b>Anhang</b>	<b>209</b>
<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>211</b>



# Druckhinweis

Das Buch wurde nach dem Cradle-to-Cradle-Verfahren produziert (die Bindung, ist bislang noch ausgenommen).

Im Cradle-to-Cradle-Druck kommen nur Substanzen zum Einsatz, deren gesundheitliche Unbedenklichkeit bewiesen ist (im Gegensatz zu anderen Verfahren, wo alles erlaubt ist, was nicht zweifelsfrei als schädlich diagnostiziert ist).

Herkömmliches Altpapier kann nie zu 100 Prozent recycelt werden, es bleibt immer giftiger Klarschlamm zurück. Im Cradle-to-Cradle-Druck kann das Papier zu 100 Prozent wiederverwertet oder in den biologischen Kreislauf zurückgeführt werden. Die Druckerei kompensiert zudem 110 Prozent ihres CO<sub>2</sub>-Ausstoßes.

Der Umschlag besteht zu 50 Prozent aus getrockneten Wiesengräsern. Statt der üblichen 6.000 Liter Wasserverbrauch pro Tonne Holzzellstoff braucht dieses alternative Frischfasermaterial nur einen Liter Wasser. Der Energieverbrauch bei der Herstellung liegt bei nur rund 150 kW/h pro Tonne Grasfaserstoff verglichen mit bis zu ca. 6.000 kW/h pro Tonne Holzzellstoff. Auch die bei der Holzzellstoffproduktion normalerweise benötigten Chemikalien fallen weg.



# Über mich und dieses Buch

Seit Anfang 2013 lebe ich nach dem Zero-Waste-Prinzip, und seitdem hat sich so einiges verändert in meinem Leben. 2014 lernte ich zufällig meinen jetzigen Mann Gregor kennen. Er kannte mich wohl schon etwas länger aus der Kletterhalle, in der wir beide leidenschaftlich gern die Wände hochstiegen. Er war der

Meinung, das Kennen sollte endlich auf Gegenseitigkeit beruhen, und schrieb mich an. Bald trafen wir uns zum ersten Mal, und wenig später zog ich bei ihm und seinen drei Töchtern ein. Ob ihm bewusst war, worauf er sich damit einließ? Ökologisches Bewusstsein war bei ihm zwar durchaus vorhanden, weniger klar war ihm aber, was das für das alltägliche Leben bedeuten kann. Trotzdem nahm er mit Freude alles auf, was ich bisher mit Zero Waste gelernt hatte. Für die Kinder war es eine größere Umstellung, die sie auch nicht so ohne Weiteres akzeptierten. Vieles, was sie gewohnt waren, verschwand plötzlich, und das Essen schmeckte irgendwie immer anders als bisher. Anstatt mich hochkant rauszuekeln, nahmen sie mich trotzdem mit all ihrer Liebe in der Familie auf – wofür ich ihnen sehr dankbar bin. 2015 feierten Gregor und ich dann unsere Zero-Waste-Hochzeit, und neun Monate später kam unser gemeinsamer Sohn Levin auf die Welt.

Babys bedeuten eine Veränderung. Für uns war aber immer klar, dass wir nun, nur weil wir ein Kind be-



kommen sollten, nicht damit anfangen würden, den süßen Verheißungen der Wegwerfindustrie zu verfallen. Wir wollten genauso weiterleben wie bisher. Und ich kann ohne Umschweife sagen: Es gelingt uns ganz wunderbar. Mittlerweile ist unser Sohn zweieinhalb Jahre alt, sehr zufrieden und trägt schon lange keine Windeln mehr.

Um unserem Prinzip treu zu bleiben, bedeutet Nachwuchs im Haushalt aber doch, sich Gedanken zu machen und Wege zu suchen, wie angesichts der Bedürfnisse des neuen Erdenbürgers nicht plötzlich auch wieder mehr Abfall zu Hause mit einzieht. Daher folgt auf mein erstes Buch *Ein Leben ohne Müll – Mein Weg mit Zero Waste* nun ein neues. *Zero Waste Baby* möchte zeigen, wie sich die Grundgedanken von Zero Waste auch auf die Zeit mit Kleinkind übertragen lassen, ohne dass das neue gemeinsame Glück auch nur einen Deut darunter leiden muss. Denn ich wünsche mir, dass wir alle unser Bestes geben und achtsamer mit Ressourcen umgehen, weil es letztlich die Ressourcen der Kinder sind, die wir gerade in die Welt gesetzt haben. Um anderen Eltern zu zeigen, wie leicht es sein kann, auch mit Baby ohne Müll zu leben, habe ich dieses Buch geschrieben und lege es ihnen auch um ihrer Kinder willen ans Herz.

Es richtet sich an alle Schwangeren und solche, die es werden wollen, an alle Eltern mit Kindern, aber auch an alle Tagesmütter und -väter, an Kitas und alle Menschen, die mit kleinen Kindern arbeiten oder diese betreuen. In diesem Buch geht es vorrangig um den Zeitraum von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes.

# Zero Waste mit Baby

Ein Kind zu bekommen ist doch schon anstrengend genug – soll ich mich nun wirklich auch noch mit Müllfragen rumschlagen?

Darauf gibt es nur eine Antwort: ein glasklares Ja. Ob ihr euer erstes Kind erwartet oder schon drei habt, ob ihr Erfahrung mit Zero Waste habt, ob ihr Geld oder Zeit habt, ist nicht wichtig. Zero Waste macht das Leben einfacher, günstiger und inhaltvoller – mit Kind und ohne. Deshalb ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, damit anzufangen oder, wer schon begonnen hat, weiterzumachen. Warum man das tun sollte und wie es gelingt, zeige ich auf den folgenden Seiten.

## Welche Welt?

Nicht selten stellen sich Eltern in der Schwangerschaft oder auch danach die Frage, in welche Welt ihr Kind hineingeboren wird. Alle Eltern wünschen sich für ihr Kind das Beste, die besten Entwicklungschancen und die rosige Zukunft. Wer jedoch ab und an mal Nachrichten hört, wer sich unaufgeräumte Strände anguckt, in der Stadt tief einatmet, in Bangladesch eine Textilfabrik besucht, die Böden unserer Landwirtschaft untersucht oder schon mal davon gehört hat, wie Aluminium gewonnen wird, der spürt, dass in unserer Welt einiges im Argen liegt. Mit Nachhaltigkeit auf einem runden Planeten ohne Plan B hat unser tägliches Verhalten eher wenig zu tun. Nachhaltigkeit ist aber genau das Stichwort, wenn es darum geht, die Zukunft unserer Kinder zu gestalten. Der Begriff wird mittlerweile inflationär verwendet und auf verschiedenste Lebensbereiche angewendet. Wer ein Kind in die Welt setzt, für den bekommt aber

gerade die ökologische Nachhaltigkeit als Lebensgrundlage von allem eine ganz besondere Bedeutung. So wie wir jetzt leben, verschieben wir unsere Probleme allenfalls auf übermorgen. Wir verschwenden Ressourcen, die für unsere Nachfahren immer knapper werden, wir roden jeglichen Urwald, der noch da ist, und verändern dauerhaft das Klima.

Meinen Planeten zu schützen und auf einem ökologisch verträglichen Niveau zu leben, ist mir schon lange ein inneres Bedürfnis, und umso mehr, seit ich ein eigenes Kind habe. Ich nehme mit Freude den einen oder anderen Verzicht in Kauf, damit mein Kind und dessen Kinder später weniger verzichten müssen. Das Stichwort »Enkeltauglich leben« bekommt eine vollkommen neue Dimension, wenn man tatsächlich anfängt, die Eltern unserer Enkel in die Welt zu setzen. Wir tragen eine ganz konkrete Verantwortung: die für unseren Nachwuchs.

## Geld

Zero Waste mit Baby muss aber nicht nur aus einem Pflichtgefühl heraus kommen. Wenn man immer nur »soll«, dann wird man rasch müde, vor allem wenn man umgeben ist von lauter Menschen, die nicht meinen, dass auch sie »sollten«. Zu wissen, welche Verantwortung wir tragen, ist wichtig. Im Alltag aber hilft es uns ungemein, uns auf die Dinge zu fokussieren, die uns ganz persönlich und genau jetzt einen Vorteil bringen. Einer dieser Vorteile ist ein finanzieller.

Während der Schwangerschaft frei werdende Zeit und frei werdender Raum werden heute ganz erfolgreich von der Werbeindustrie gefüllt. Durch deren Allgegenwärtigkeit und geschickte Manipulation verbringen wir unsere Zeit bis zur Geburt des Babys, oft aber auch danach, hauptsächlich damit, uns zu überlegen, was wir alles anschaffen könnten, um das Kind glücklich zu machen. So kommt es nicht nur zu einem riesigen Sortiment an praktischen Wegwerfartikeln, sondern auch dazu, dass Kinder richtig teuer werden. Eine Erstlingsausstattung für ein einziges Kind kostet in Deutschland durchschnittlich rund 5.000 Euro. Wenn das Kind aus der Uni raus ist, hat es eine gute Million auf dem Buckel. Ein Zero-Waste-Baby ist gerade in der Anfangszeit wesentlich günstiger. Allein das kann nicht nur für Geringverdiener, sondern für alle, die ihr Geld nicht gern zum Fenster hinauswerfen, ein guter Grund sein, dem Müllvermeidungsprinzip treu zu bleiben oder es sich überhaupt erst zu erschließen.

*In der ersten Phase der Schwangerschaft verließ ich mich, was notwendige Anschaffungen betraf, ganz auf meinen Mann Gregor. Er hatte bereits drei Kinder zu ziemlich beachtlichen jungen Frauen herangezogen und würde mir schon sagen, was wir bräuchten. Von ihm kam jedoch eher wenig. Hatte er vergessen, welche Herausforderungen es zu meistern galt? Hatte er keine Ahnung? Oder war er wirklich die Ruhe selbst in der wohligen Gewissheit, dass nach Zwillingen ein Kind ein Kinderspiel sei? Sicherlich war es ein bisschen von allem. Mir jedenfalls hat es die Ruhe und die Kraft verliehen, nicht wie verrückt Bücher und Zeitschriften zu verschlingen und zu recherchieren, was man wohl alles brauchen könnte. Und dann fehlte mir schlichtweg die Zeit, mir groß Gedanken über Anschaffungen für mein Kind zu machen. Im Nachhinein würde ich das als Vorteil bezeichnen.*

Wer so einen Ruhepol nicht zu Hause hat, dem möchte ich, auch wenn das Kinderkriegen neu ist, trotzdem empfehlen, mit Zeitschriften, Büchern und Werbung sparsam umzugehen. Man lässt sich so leicht verunsichern und Sachen aufschwätzen, die man schlichtweg nicht braucht. Keiner kann sich davon freimachen, selbst ich nicht. Je weniger wir uns damit beschäftigen, desto leichter fällt es uns, unseren Instinkten zu vertrauen und nicht der Massenmeinung.

## Zero Waste auch mit Baby

Die Frage, ob Zero Waste auch mit Baby möglich ist, stellte sich für mich gar nicht erst. Da ich bereits seit drei Jahren erfolgreich und glücklich mit Zero Waste lebte, sah ich keinen Grund, nun damit aufzuhören. So setzte ich mich nicht groß mit Dingen auseinander, die andere Eltern standardmäßig nutzen und wegschmeißen. Das Wissen darum, dass frühere Generationen und andere Gesellschaften ebenfalls ohne all diesen Kram auskamen und -kommen, gibt mir immer wieder Rückhalt.

Tatsächlich ist Zero Waste beim ersten Kind wesentlich einfacher als in all den Bereichen, die das Kind nicht betreffen. Denn dort haben sich ja bereits zahlreiche Gewohnheiten eingeschlichen und mit ihrer ganzen Trägheit niedergelassen, die sich meist nicht so leicht vertreiben lassen. Wer jedoch noch nie ein Kind bekommen hat, also gar nicht weiß, wie viel Müll man dabei erzeugen

kann, der hat die große Chance, es gleich »richtig« zu machen und all diese Wegwerfartikel einfach wegzulassen. Umgewöhnungen sind hier nicht nötig, es ist sowieso alles neu und muss erst einmal gelernt werden. Der Zeitpunkt könnte besser also nicht sein.

Aber auch wer schon mitten drinsteckt im Konsumwahn der Babyindustrie, ist noch nicht verloren. *Zero Waste Baby* ist sowohl ein ideales Handbuch für werdende Eltern als auch für solche, die es bereits sind, ob nun mit oder ohne Zero-Waste-Erfahrung.

## Der perfekte Zeitpunkt

Bereits mit der Schwangerschaft beginnt eine Zeit der Ausnahmen, die mit nichts vergleichbar ist. Infolge der körperlichen Grenzen, die die Schwangerschaft gerade in ihrer Schlussphase mit sich bringt, und durch den Mutterschutz, den Arbeitnehmerinnen vor der Geburt genießen können, kehrt sehr viel Ruhe ein. Während man die körperlichen Veränderungen beobachtet, beginnt sich auch der Geist auf das neue Leben mit einer Person mehr im Haushalt einzustellen. Wir sind offen dafür, uns einer komplett neuen und unkontrollierten Situation hinzugeben. Deshalb ist gerade jetzt ein guter Moment, alte Verhaltensmuster aufzubrechen und das neue Leben gleich so zu beginnen, dass wir ihm die besten Zukunftschancen sichern. Anstatt die frei werdende Zeit in Konsumentscheidungen zu verschwenden, stecken wir sie doch lieber in dieses Buch, um herauszufinden, was wir auch nach der Geburt unseres Kindes alles nicht brauchen.

Der nächste perfekte Zeitpunkt ist direkt nach der Geburt. Man verbringt sehr viel Zeit zu Hause und konzentriert sich ganz auf die Familie und das Kind. Man hat Ruhe und Zeit und kann viel ausprobieren, gerade was die Windelfrage angeht.

Und dann beginnen viele Monate mit endlosen Stunden am Tag, in denen man nicht viel mehr machen kann und sollte, als da zu sein. Kleine Kinder brauchen nicht jeden Tag etwas aufregendes Neues. Ihnen reicht ein und derselbe Spielplatz aus. Sie genießen sogar die immer gleichen Routinen und fühlen sich bald auch an den allmählich vertrauten Plätzen ganz wie zu Hause. Wem das schnell langweilig wird, das sind die Eltern. Mir ging es ehrlich gesagt nicht

anders. Deshalb habe ich auf dem Spielplatz immer eine spannende Lektüre dabei. Während mein Kind spielend die Welt entdeckt, nutze ich die Zeit, in der nichts anderes ansteht, und erweitere meinen Horizont. Es ist also wieder so ein perfekter Zeitpunkt für ein gutes Zero-Waste-Buch. In der Gegend umherschauen und das Gelesene zu verdauen ist quasi inklusive. Und zudem hält es einen davon ab, helikoptermäßig um das Kind herumzuschwirren und ihm zu erklären, wie man einen Spielplatz benutzt.

Das Leben, in das die Kinder hineinwachsen, ist für sie normal. Sie kennen nichts anderes und sind in der Regel glücklich und zufrieden mit dem, was ist. Bis sie beginnen, das zu hinterfragen, hat man ausreichend Zeit, ihnen den Rücken zu stärken und ihnen Rückgrat zu geben, dass es o.k. ist, nicht das zu tun, was alle anderen tun. Deshalb lohnt es sich, nicht lange zu warten und den Kindern schon früh eine höhere Wertschätzung all dessen, was ist, mit auf den Weg zu geben.

Je älter die Kinder sind, desto mehr Schwierigkeiten wird es ihnen bereiten, sich auf Neues und vor allem auf das Anderssein einzulassen – ganz so, wie es ja auch uns Erwachsenen Schwierigkeiten bereitet. Später etwas daran zu ändern, ist immer schwieriger, aber nie unmöglich.

Gerade mit Kindern ist der beste Zeitpunkt zum Anfangen immer genau: jetzt. Die Vorteile dieses Lebensstils kommen einem in jedem Lebensabschnitt zugute.

## Heute noch Kinder kriegen?

Ob man mit einem Baby müllfrei leben kann, ist eine Frage. Aber beginnt es nicht schon viel früher? Sollte man überhaupt einen weiteren Menschen in unsere überbevölkerte Welt setzen? Eine Welt, für die jeder zusätzliche Mensch eine Belastung bedeutet, eine Welt, die auf eine ungewisse Zukunft zusteuert, eine Zukunft, die ganz und gar keine rosigen Zeiten verspricht, wenn man sich Nachrichten anschaut und gewisse Bücher liest.

*Allein diese Fragestellung trieb mich lange um, und so wollte ich lange Zeit lieber ein Kind adoptieren als ein neues »produzieren«. In meiner Vorstellung gibt es schon genügend Kinder auf dieser Welt, die keine Familie ha-*

*ben und sich sicherlich über eine freuen würden. Die bürokratischen Hürden schreckten mich davon ab, aber vor allem zu erfahren, wie viel Schindluder auf diesem »Markt« getrieben wird. Letztlich war es wohl eine egoistische Entscheidung zu sagen: Ich möchte ein Kind haben. Es ist auch nicht anders mit dem Fliegen. Wenn alle so viel fliegen, warum sollte ich das nicht tun? Beim Fliegen ist mir der Verzicht bisher relativ leichtgefallen, beim Nachwuchs ganz und gar nicht. Hier wollte ich nicht verzichten. Aber auch hier ist es wie mit unserem Konsum insgesamt: Wenn alle weniger konsumieren, gibt es vielleicht gar kein Problem mehr.*

*Ich tröste mich also damit, dass ich (wobei: Sag niemals nie!) nur ein eigenes Kind möchte. Außerdem kann auch nur durch unseren Nachwuchs, der mit einem anderen, fortschrittlicheren Gedankengut und Wertekanon aufwächst, eine wirkliche Veränderung geschehen. Die Werte, die wir ihm vorleben, werden für ihn ein Stück weit zur Selbstverständlichkeit, mit der er auch sein Umfeld, seine Generation und die zukünftigen Generationen beeinflussen wird. Brauchen wir also nicht eigentlich noch viel mehr Zero-Waste-Babys?*

# Reduce – Reuse – Recycle ...

Für alle, die sich erst jetzt mit dem Thema Zero Waste beschäftigen, kommt hier eine kurze Zusammenfassung der wesentlichen Inhalte. »Reduce, Reuse, Recycle« lautet die Formel, die das komplexe Thema auf seinen wesentlichen Kern herunterbricht. Ich habe sie um in meinen Augen essenzielle Punkte erweitert: »Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rethink«. Was steckt dahinter?

## Refuse

Ablehnen bedeutet, Dinge, die man nicht braucht, die man nicht haben will oder die von minderwertiger Qualität sind, gar nicht erst anzunehmen. Ablehnen müssen wir sie, weil wir in einer Welt, in der alles Geld kostet, immer wieder Dinge geschenkt bekommen, häufig allein zu dem Zweck, Werbung zu transportieren. Gerade vor Kindern wird da kein Halt gemacht, und so drückt man munter Give-aways wie Luftballons, Bonbons und Notizblöcke in die kleinen Hände. Andere Dinge bekommen wir wie selbstverständlich zu unseren Mahlzeiten dazu: Servietten, Strohhalme, Rührstäbchen, Zuckertütchen, verpackte Kekse und immer häufiger auch eine Banderole um die Eistüte herum. All diese Dinge kann man leicht ablehnen, wenn man schnell genug ist. Auch kann man vorher nachfragen, wie denn das eine oder andere serviert wird, und solche Extras gleich im Vorfeld ablehnen. Denn alles, was einmal auf dem Tisch landet, muss nach Vorschrift auch entsorgt werden.

Beim Zahnarzt wird auch gern minderwertiges Spielzeug verschenkt, wenn die Kinder tapfer waren. Gerade wenn lustige Figuren oder Süßigkeiten angeboten werden, möchten die Kinder natürlich herzlich gern zugreifen. Um Diskussionen und heulende Kinder zu umgehen, kann man bereits davor dankend ablehnen, sodass das Kind es nicht mitbekommt. Deutlich schöner ist es, wenn die Kinder bereits ein solches Bewusstsein erlangt haben, dass sie selbstständig und von sich aus ablehnen, weil sie wissen, dass sie an diesen billigen Kleinteilen nicht lange Freude haben werden.

*Ich erinnere mich an ein Ereignis mit Gregors Zwillingen, als sie zehn Jahre alt waren. Wir gewannen als Familie einen Preis als fünftausendstes Mitglied im Kölner Alpenverein. Bei der Preisverleihung wurde jedem von uns eine Tüte mit allerhand leider wirklich minderwertigen Werbeartikeln in die Hand gedrückt. Mit drehte sich innerlich der Magen um. Wir nahmen die Gaben dankend an, besprachen aber im Nachhinein mit den Kindern, dass wir alles zurückgeben wollten, was wir nicht wirklich brauchen würden. Wir erklärten ihnen, warum, überließen die Entscheidung aber ihnen. Bis auf eine Tasse und eine Trinkflasche ging also alles andere ohne Beschwerden wieder zurück. Ich war sehr stolz auf die Kinder, die hier eine weise Entscheidung getroffen hatten. Eine weitere Lektion wurde gelernt, als die Trinkflasche wenige Tage später kaputtging.*

Mit Kindern muss es also nicht darauf hinauslaufen, gar nichts mehr anzunehmen. Vielmehr gilt es, sich seiner Wahlmöglichkeiten bewusst zu werden. Die Kinder müssen verstehen, dass sie die Wahl haben, anzunehmen oder eben abzulehnen, wenn sie etwas nicht brauchen und es zu Hause ohnehin nur die Schubladen und das Kinderzimmer verstopfen würde. Wer ablehnt, der hinterlässt immer ein Zeichen – gerade wenn Kinder das tun.

*Refuse* bedeutet aber auch, Verpackungsmüll nicht zu akzeptieren, sondern von vornherein abzulehnen, wo es nur geht, egal ob Plastik, Papier oder Glas. Denn alle Materialien müssen unter Energieaufwand hergestellt und transportiert werden. Vermeidbare Verpackungen haben mit ihrer geringen Lebensdauer keine wirkliche Berechtigung.

## Reduce

Der wichtigste Punkt von Zero Waste ist aber die Reduzierung. Das meint nicht nur Müll, sondern Konsum und Verschwendung im Allgemeinen. Denn nicht nur die Verpackung unserer Produkte wird zunehmend zum Problem für unser Ökosystem, sondern vor allem der Inhalt. Wir produzieren zu viel, leben über unsere Verhältnisse, nutzen mehr, als unsere Welt reproduzieren kann, und verschwenden dabei auch noch eine ganze Menge. So besteht unser Müll nicht nur aus Plastiktüten, sondern auch aus Papier, essbaren Lebensmitteln und Konsumgütern wie Kleidung, Möbel, Elektronik, Vasen und Kugelschreiber. Ein wirklich nachhaltiges Leben ist nicht möglich, indem wir einfach ökologische Produkte in gleichem Maße weiter kaufen, sondern nur dann, wenn wir unseren Verbrauch reduzieren und auf kleinerem Fuß leben. Das Problem unserer Produktion ist, dass sie, egal wie ökologisch sie auch gestaltet sein mag, immer Energie, (endliche) Ressourcen, Chemikalien und Transportwege erforderlich macht. Wir brauchen Geld, um die Dinge zu bezahlen. Irgendwann gehen sie kaputt und müssen entsorgt werden. Dabei fällt wieder Energie an, und wieder ist Transport notwendig. Energie kann bisher nur zu einem gewissen Grad aus erneuerbaren Energien gewonnen werden, Kohle- und Atomkraftwerke werden nicht geschlossen, weil wir schlichtweg zu viel Energie verbrauchen. Ressourcen sind nur in begrenztem Maße verfügbar, auch wenn manche Vorräte im Moment noch groß zu sein scheinen. Gerade wenn wir sie achtlos in unseren Müllverbrennungsanlagen entsorgen, sind sie für immer verloren. Schon jetzt gibt es genügend Konflikte auf der Welt, die sich um die knappen endlichen Rohstoffe drehen. Aber auch nachwachsende Rohstoffe brauchen Zeit und Platz, um sich zu reproduzieren. Ist der Verbrauch zu hoch, kommt die Natur nicht hinterher, und es folgt ein nicht nachhaltiger Raubbau.

Erfreulicherweise ist die Reduktion nicht zwangsläufig an Verzicht, Leid und Askese gekoppelt. Natürlich handelt es sich um Verzicht, wenn man ganz bewusst etwas, was man haben könnte, ablehnt oder nicht erwirbt. Wer diesen Weg aus freien Schritten geht und dabei den eigenen Idealen folgt, für den steht aber nicht der Verzicht im Vordergrund, sondern die vielen positiven Nebeneffekte, die er mit sich bringt. Gerade was das Leben mit Kindern angeht, kann die bewusste Reduktion ein wahrer Zugewinn sein.

Da das Leben mit Kindern sowieso schon kostenintensiver wird, ist eine Reduktion hier, mehr noch als für Kinderlose, die große Chance, sich mehr Freiheit zu gönnen. Viele Menschen reduzieren ihre Arbeitszeit, gerade wenn sie Nachwuchs bekommen, um die ersten Jahre so intensiv wie möglich erleben zu können. Viele hinterfragen plötzlich auch die Sinnhaftigkeit ihrer täglichen Arbeit. Wer ein Kind bekommt, der fokussiert sich meist sehr intensiv darauf, worauf es im Leben ankommt. Für die meisten Menschen sind es am Ende eben doch keine Zahlen in Computern oder auf Konten, sondern ganz weltliche Dinge wie das Lächeln eines Kindes, wenn es morgens die Augen aufschlägt. Leider entscheiden sich zu viele aber auch dagegen, mehr Zeit mit der Familie als im Büro zu verbringen – aus finanziellen Gründen. Wer weniger konsumiert, der lebt immer günstiger und hat damit eben auch mehr Möglichkeiten, sich andere Arbeitszeiten zu gönnen oder eine vollkommen neue Tätigkeit auszuprobieren, auch wenn sie nicht so gut bezahlt ist. Oder es besteht damit endlich die Möglichkeit, eine ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben. Auch wenn das erst mal nebensächlich erscheint, so ist es doch oft ein solches Engagement, das uns mit höchster Zufriedenheit erfüllt.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt, der mit Sparsamkeit einhergeht, ist die Wertschätzung von all dem, was wir bereits haben. Während unsere Gesellschaft heute ohne Hemmungen alles wegschmeißt und ohne Umschweife ersetzt, was beschädigt, veraltet oder out ist, verlieren wir und mit uns auch unsere Kinder den wahren Wert, der dahintersteckt. Wie viel Energie, wie viele Ressourcen und wie viel Arbeit stecken in einem T-Shirt, einem Liter Milch, einer Kerze, einem Blatt Papier? Wir haben jegliches Gefühl dafür verloren, weil wir alles so billig kaufen können. Der Preis, den die Fabrikarbeiter, die Tiere und die Umwelt dafür zahlen, ist uns nicht bewusst, weil er nicht draufsteht. Wer gezielt weniger für sich produzieren lässt, der wird nicht nur seine eigene Wertschätzung für die Dinge, die wir haben, erhöhen, sondern auch die der Kinder, und sie damit dauerhaft prägen.

## Reuse

Der zweitwichtigste Aspekt ist das Verlängern der Lebensdauer und die Intensivierung der Nutzung von allem, was es bereits gibt. Dadurch ist es möglich,