

Anja Haider-Wallner · Mona Haider



# SO KLAPPT'S MIT DEM WELT-RETTEN

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Das offizielle Ideenbuch  
zur Initiative  
»Enkeltauglich Leben«

**man  
kau:**

# Impressum

---

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

---

Anja Haider-Wallner · Mona Haider

## **So klappt's mit dem Welt-Retten**

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

### **Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-551-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-550-9, 1. Auflage 2020)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«

*Lektorat:* Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Konzeption Spiel:* Hans Glück, Tobias Trübenbach; KBW Traunstein

#### *Bildnachweis:*

© **Birgit Machtinger**, [www.birgitmactinger.com](http://www.birgitmactinger.com) 4 o., 5 m., 6, 8, 14–15, 52, 80, 83, 98, 101, 102, 104–105, 111, 120, 124, 126, 149 o., 154

© **stock.adobe.com** 4 u., 5 o., 34–35: Felix; 5 u., 130: Rawpixel.com; 10: Jenny Sturm;

43: Klanarong Chitmung; 46: ximich\_natali; 60: JeanLuc; 71: New Africa; 95:

Peeradontax; 112: contrastwerkstatt; 123, 149: Daniel Berkman; 129: t4nkyong;

137: Photobank; 143: Africa Studio

© **Michael Messal** 20; © **Christoph Krug** 66; © **Foto Schreiner** 69; © **privat** 88

#### **Hinweis für die Leser:**

Die Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Rat-  
schläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne  
Gewähr. Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder  
Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch  
vorgestellten Anwendungen ergeben.

# Vorwort

Welt-Retten klingt nach einer großen Aufgabe, vor der viele Menschen schnell in die Knie gehen. Ich und die Welt retten? Das hört sich ein wenig vermessen an. Was soll ich schon groß machen?! Ja, die großen Schrauben können wir, jeder Einzelne von uns, sicher nicht drehen. Politische Rahmenbedingungen für die Industrie, den internationalen Handel und die weltweite Mobilität müssen von den Mächtigen dieser Welt gesetzt werden. Fast alle Klima-Expert\*innen proklamieren, dass nur eine global umgesetzte CO<sub>2</sub>-Steuer oder der erweiterte Handel mit CO<sub>2</sub>-Zertifikaten die Klimakatastrophe bremsen und das Erreichen der Klimaziele gewährleisten wird. Dazu kannst du vielleicht nicht direkt etwas beitragen, aber indirekt sehr viel. Wenn du dein Leben veränderst, wenn du dich engagierst in der »Fridays for Future«-Bewegung, politisch oder einfach nur in deinem Freundeskreis, dann setzt du kleine Schritte und motivierst auch andere dazu. Viele kleine Schritte versetzen Berge.

Welt-Retten darf Spaß machen. Welt-Retten, das sind auch die ganz kleinen Veränderungen. Welt-Retten beginnt heute. Mit dir?

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Unser Fußabdruck in der Welt</b> .....	<b>6</b>
Anja Haider-Wallner: »Ich genieße den nachhaltigen Lebensstil sehr.«	6
Mona Haider: »Es muss sich etwas verändern!« .....	8
<b>Selbsttest: Und wie lebst du?</b> .....	<b>10</b>
Gemeinwohl-Selbsttest .....	12
Ökologischer Rucksack .....	12
Ein guter Tag hat 100 Punkte .....	13




## »Enkeltauglich Leben« **15**


<b>Ein Spiel, das deine Welt verändert</b> .....	<b>16</b>
Die Gemeinwohloökonomie als Wurzel .....	17
»Enkeltauglich Leben« entsteht .....	18
Spielerisch die Welt retten .....	19
So geht's zum Selberspielen .....	20

## Ökologische Nachhaltigkeit **35**

<b>Kochen und Essen</b> .....	<b>36</b>
Umweltschonend zubereiten .....	36
Regional ist das neue Bio ... ..	38
Der Trend zum Selbstversorgen .....	40
Einkochen und Haltbarmachen .....	42
Vegetarisch und vegan versus Fleischkonsum .....	47
Nachhaltiger Fisch .....	52
Bio & Fairtrade .....	53
<b>Infoseite: Die liebe Ernährung</b> .....	<b>56</b>
<b>Wohnen</b> .....	<b>58</b>
Stadt versus Land .....	58
Bauen und Instandhalten .....	59
Ökologisch reinigen .....	63
Muss es immer groß sein? .....	65
<b>Nachhaltiger Konsum</b> .....	<b>67</b>
Exkurs – Exponentielles Wachstum .....	67



	Teilen statt kaufen . . . . .	70
	Reparieren . . . . .	72
	Tauschen . . . . .	75
	Streaming und Co. . . . .	79
	Minimalismus . . . . .	82
	Plastikfasten . . . . .	85
	Buy local . . . . .	89
	<b>Infoseite: Das Klima leidet – und die Menschheit mit</b> . . . . .	<b>90</b>
	<b>Finanzen und Finanzierung</b> . . . . .	<b>92</b>
	<b>Mobilität</b> . . . . .	<b>95</b>
	Im Alltag . . . . .	97
	Auf Reisen . . . . .	98

	<b>Menschenwürde</b>	<b>105</b>
	<b>Selbstfürsorge und der Blick auf die Mitmenschen</b> . . . . .	<b>106</b>
	Nach sich selbst schauen . . . . .	106
	Die Balance halten . . . . .	109
	Sinnsuche im Beruf . . . . .	112
	Gelingende Beziehungen . . . . .	119
	<b>Infoseite: Ertrag versus Menschlichkeit</b> . . . . .	<b>128</b>

	<b>Solidarität und Demokratie</b>	<b>131</b>
	<b>Einstehen für Solidarität und ein demokratisches Miteinander</b> . . . . .	<b>132</b>
	Zivilgesellschaftliches Engagement . . . . .	132
	Politik . . . . .	136
	Aktivismus . . . . .	138
	Demokratie im Kleinen . . . . .	139
	Verteilungsgerechtigkeit . . . . .	142
	<b>Infoseite: Mangelware Wasser</b> . . . . .	<b>150</b>
	Faire Arbeitsbedingungen . . . . .	152
	Schlusswort . . . . .	156
	Danke . . . . .	157
	Register . . . . .	158

## Unser Fußabdruck in der Welt



**Anja Haider-Wallner: »Ich genieße den nachhaltigen Lebensstil sehr.«**

Ich weiß eigentlich gar nicht genau, wann es begonnen hat. Vielleicht damals im Gymnasium, als ich zehnjähriges Küken

Mitschüler\*innen überzeugt habe, Unterschriften gegen ein Atomkraftwerk im grenznahen Ausland zu sammeln, und wir durch alle Klassen tingelten? Oder als ich wieder einmal fast körperlich litt, weil alte Bäume gefällt wurden, und schließlich begann, Bio- und Umweltressourcenmanagement zu studieren, um dem Totschlagargument der Behörden, »Gefahr in Verzug«, stichhaltige Argumente für das Überleben der Bäume entgegensetzen zu können. Irgendwie ging es schleichend ...

Mit dem Vater meiner Kinder baute ich ein Niedrigstenergiehaus aus Holz, beheizt wurde es mit einer Erdwärmepumpe, eine Lüftungsanlage sorgte für Wärmerückgewinnung, und gute Dämmung aus nachwachsenden Ressourcen hielt im Sommer Kühle, im Winter die Wärme im Haus. Kluge Beschattung, die sich am Sonnenstand orientierte, ließ die Sonne im Winter tief in die Räume hinein, im Sommer blieb sie draußen. Wir legten einen naturnahen Garten an, ernährten uns biologisch und fleischarm. In den Urlaub führen wir

mit dem Zug und tauschten unser Haus mit anderen Familien.

In dem Haus lebe ich nicht mehr, dafür fahre ich heute viel mit dem Fahrrad oder nutze mein Elektroauto. Neue Kleidung kaufe ich kaum. Bis auf Unterwäsche und Socken wird fast alles getauscht oder auf Flohmärkten oder in Secondhandshops zusammengetragen. Elektronische Geräte lasse ich reparieren und nutze sie so lang wie möglich.

Ich engagiere mich für grüne Politik und habe ein Social-business mitgegründet, das sich einem nachhaltigen Lebensstil verpflichtet fühlt. Im »FreuRaum« wird regional, saisonal und vorwiegend biologisch gekocht. Wir bemühen uns, wenig Müll zu verursachen. Als Beraterin begleite ich Unternehmen dabei, nachhaltiger und sozialer zu wirtschaften. Die Ausbildung zur »Enkeltauglich Leben«-Spielleiterin ist ein Sahnehäubchen. Dieses Spiel finde ich wirkungsvoll, weil es Spaß macht, sein Leben zu verändern. Anders geht es nicht aus meiner Sicht.

Ich genieße meine Art zu leben. Keine Spur von Verzicht, sondern ganz viel Glückseligkeit, ein Gefühl von »Beschenkt-Sein« liegt darin. Etwa wenn ich beim Kleidertausch ein Kleid probiere, das wie angegossen passt, und sich die frühere Besitzerin darüber freut. Oder wenn ich eine Karotte aus dem Hochbeet ziehe, sie abwasche und gleich daran knabбере. Ich liebe es, frisches Gemüse mit Kräutern und Gewürzen zuzubereiten. Immer neue Geschmacksexplosionen zu erzeugen und dann mit

einem Glas Biowein aus der Region zu verspeisen. Für meine Kinder ist dieser Lebensstil eine Selbstverständlichkeit, gegen die sie aber auch immer wieder rebellieren. Ich begegne dieser Rebellion mit Gelassenheit. Sie gehen ins Fast-Food-Restaurant, bestellen bei Amazon, und wir sind auch das eine oder andere Mal geflogen. Meine Kinder wissen: Ich finde das nicht gut, aber sie müssen ihre eigenen Entscheidungen treffen. Dogmatismus bringt niemanden weiter. Heute freut es mich, dass mein Sohn nur noch Vintage kauft und meine Tochter ihre Abschlussarbeit an der Waldorf-Schule über Klimawandel geschrieben hat und jetzt auch dieses Buch mit mir verfasst. Ich habe mich im Sinne der Gemeinschaftlichkeit dafür entschieden, in diesem Buch ein achtsames Du zu verwenden.



### **Mona Haider: »Es muss sich etwas verändern!«**

Schon als ich neun Jahre alt war, beschloss ich, mich vegetarisch zu ernähren, obwohl ich von klein auf Fleisch »liebte«. Bei uns zu Hause gab es generell selten Fleisch, dennoch war die Umstellung nicht leicht. Vor etwa zwei Jahren fingen wir dann in der Schule an, regelmäßig über den Klimawandel zu reden. Ich begann mich für das Thema zu interessieren und wollte schließlich immer mehr darüber wissen. In meiner damaligen Schule hatten wir die Aufgabe, uns



für ein Thema zu entscheiden, das wir anschließend über ein ganzes Schuljahr zu einer zwanzigseitigen Arbeit zusammenfassen mussten. Ich überlegte nicht lange und entschied mich für den Klimawandel. Da kaum jemand in der Klasse sich wirklich darüber informiert hatte und die meisten sehr wenig darüber wussten, war es für mich das perfekte Thema. Mir persönlich war es wichtig, dass ich so vielen Menschen wie möglich die Wichtigkeit dieses Themas klarmachen konnte. Je mehr ich recherchierte, desto spannender und schockierender wurde es. Mir war natürlich von Anfang an klar gewesen, wie komplex dieser Themenbereich war, doch bei manchen Punkten erschrak ich und beschloss, mein Leben weiter zu verändern. Gemeinsam mit meiner Klasse war ich auch bei der ersten großen »Fridays for Future«-Demo in Wien dabei. Greta Thunberg versucht, viele Menschen wachzurütteln. Aber sie allein wird die Welt nicht retten können.

Ich finde, wir jungen Menschen können nicht oft und laut genug sagen: »Tut etwas für unsere Erde, sonst ist es zu spät!« Daher habe ich Ja gesagt, als meine Mutter mich gefragt hat, ob ich meine Sicht zu diesem Buch beitragen will.

## Selbsttest: Und wie lebst du?

Bevor du dich auf die Reise begibst, die Welt zu retten, ist eine Bestandsaufnahme gefragt. Wie enkeltauglich, also ökologisch nachhaltig, sozial, gerecht, demokratisch und solidarisch lebst du eigentlich? Wenn du weißt, von wo aus du startest, kannst du dich später über die Auswirkungen deiner Welt-Retter-Maßnahmen freuen. Damit diese nicht verpuffen, brauchst du einen Rahmen, um die Verbesserung auch messen zu können. Zum Einstieg in das Buch stellen wir dir einige Tests vor. Welchen du wählst, liegt bei dir. Nur der Gemeinwohl-Selbsttest macht auch soziale und ethische Aspekte sichtbar, bei allen anderen wirken sie dennoch ebenso mit. Denn wer regional einkauft, spart nicht nur CO<sub>2</sub> und Ressourcen, sondern unterstützt auch faire Arbeitsbedingungen. Um die Veränderung sichtbar zu machen, solltest du bei einem Standard bleiben, oder du machst einfach alle Tests für dich durch und entscheidest dann, was dir am ehesten liegt.



## INFO

## ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Der ökologische Fußabdruck beschreibt jenen Flächenbedarf, den jeder Einzelne durch sein persönliches Verhalten, seinen Lebensstil und Lebensstandard (Ernährung, Mobilität, Wohnen, Konsum) und den allgemeinen gesellschaftlichen Anteil («Grauer» Fußabdruck) in Anspruch nimmt.

Obwohl Mona und ich sehr nachhaltig und bedacht im Umgang mit den Ressourcen leben, verbrauchen wir dennoch zu viel. Hätten alle Erdenbürger\*innen meinen Fußabdruck, bräuchten wir 2,4 Planeten, um allen den gleichen Zugriff auf Ressourcen und Energie zu ermöglichen.

Österreichischer Fußabdruck-Rechner des Bundesministeriums:

 [mein-fussabdruck.at](https://www.mein-fussabdruck.at)

Foodprint-Rechner des WWF:

 [wwf.ch/de/nachhaltig-leben/foodprintrechner](https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/foodprintrechner)

Für Deutschland gibt es einen sehr guten CO<sub>2</sub>-Rechner:

 [uba.co2-rechner.de](https://www.uba.co2-rechner.de)

## Gemeinwohl-Selbsttest

Der Gemeinwohl-Selbsttest beruht auf denselben Werten wie das »Enkeltauglich Leben«-Spiel – auf jenen aus der Gemeinwohl-Bewegung. Er wurde von der Regionalgruppe in der Steiermark initiiert und umfasst neben Fragen zur ökologischen Nachhaltigkeit auch solche zu Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, Mitbestimmung und Demokratie. Das Ergebnis wird als Balkendiagramm dargestellt, das Handlungsfelder sichtbar macht. Die Fragen sind an der Oberfläche, für Details kann man sich vertiefen.

Gemeinwohl-Selbsttest der Gemeinwohl-Ökonomie Steiermark:  [gwoe-steiermark.at/selbsttest](https://gwoe-steiermark.at/selbsttest)

## Ökologischer Rucksack

Das Tool des Wuppertal Instituts liefert eine umfassende Analyse des eigenen Ressourcenverbrauchs. 28 Tonnen Rohstoffe verbraucht der/die durchschnittliche Bundesbürger\*in jedes Jahr. Der Fragebogen umfasst die Kategorien Wohnen, Konsum, Ernährung, Freizeit, Mobilität und Urlaub. Viele Angaben, wie etwa zum Heizen, müssen nicht hundertprozentig genau sein. Zusammengerechnet ergibt sich daraus, wie viele Tonnen Rohstoffe der Einzelne ungefähr pro Jahr verbraucht – auch solche Rohstoffe, die indirekt am Produktionsprozess beteiligt sind. Wer sein Leben nachhaltiger gestalten

möchte, erhält dazu Tipps, wenn er sich erneut durch alle Fragen klickt. Du kannst beim zweiten Durchgang auch bereits Zielwerte eingeben und live sehen, welche Veränderung sie bewirken. Für den Test solltest du dir zehn Minuten Zeit nehmen.

Der »ökologische Rucksack« des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie: [ressourcen-rechner.de](https://ressourcen-rechner.de)

## Ein guter Tag hat 100 Punkte

Unsere Lebensweise bewirkt einen Ausstoß von Klimagasen – allen voran CO<sub>2</sub>. Wissenschaftler\*innen haben ausgerechnet, dass jeder Mensch 6,8 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Tag ausstoßen darf, damit es unserem Klima auch in Zukunft gut geht. Um das einfacher zu machen, wurden die 6,8 Kilogramm in 100 Punkte umgerechnet: Jeder Mensch hat jeden Tag 100 Punkte zur Verfügung. Auf der Website gibt es einen Punkterechner. Du kannst dich registrieren und die Wirksamkeit der kleinen Veränderungen an deinem Lebensstil gleich überprüfen. Gib't auch als Handy-App!

Ein guter Tag (eine Initiative von Kairos – Institut für Wirkungsforschung & Entwicklung, Bregenz, und Integral Ruedi Baur, Zürich): [eingutertag.org](https://eingutertag.org)  
Zum besseren Verständnis gibt es auf YouTube ein Erklärvideo: [youtu.be/z8RnPzs62Gg](https://youtu.be/z8RnPzs62Gg)



# »Enkeltauglich Leben«

Wenn viele Menschen jeden Tag viele kleine Dinge angehen, dann verändern sie nicht nur ihr eigenes Leben, sie verändern die Welt.

Mit dem »Enkeltauglich-Leben«-Spiel geht das einfach und macht richtig Spaß!



## Ein Spiel, das deine Welt verändert

Die Zahl der Menschen wächst, die sich Gedanken über einen nachhaltigen Lebensstil machen. Was kann ich tun, um die Umwelt zu schonen, nicht zu viel Müll zu produzieren oder Menschen in Armut oder Not zu unterstützen?

Als einzelne Person fühlt man sich bei diesen Fragen oft machtlos. »Enkeltauglich Leben« ist ein intensiver Weg, um den eigenen Lebensstil in Sachen Nachhaltigkeit zu hinterfragen und zu ändern. Es gibt mehrere Möglichkeiten, das Spiel zu spielen. Eine ist, dir eine Gruppe Gleichgesinnter und einen ausgebildeten Spielleiter zu suchen. Dazu findest du nähere Informationen auf [enkeltauglich-leben.org](https://www.enkeltauglich-leben.org). Oder du startest selbst eine Gruppe!

Aber natürlich kannst du auch das Buch lesen und dich selbst überprüfen, hinterfragen und deinen Lebensstil in Richtung Nachhaltigkeit optimieren. Manche Themen werden hier nur gestreift, andere vertieft, wie es eben im Rahmen eines handlichen Ratgebers möglich ist. Nutze Links, Apps, Buchtipps und Formulare, um selbst weiterzukommen – vertiefe Themen, die dich interessieren, durch eigene Recherche.

Wie auch immer – fang an und sieh es als Startpunkt für eine Veränderung!



## Die Gemeinwohlökonomie als Wurzel

Eine Wirtschaft, in der Lebensqualität über dem Profit und das gute Leben von Mensch und Tier im Einklang mit der Umwelt stehen? Eine Wirtschaft, in der Kooperation, Solidarität und Gerechtigkeit, Demokratie und Mitbestimmung die entscheidenden Werte sind? Ist das denn möglich? Und was hat Wirtschaft überhaupt mit dir und mir zu tun?

Wenn man in Gruppen fragt, was Wirtschaft ist und wie wirtschaftlicher Erfolg aussieht, erhält man durchaus unterschiedliche Antworten. Für die einen hat Wirtschaft mit internationalen Konzernen zu tun, den Erfolg zeigt der monetäre Gewinn an. Andere sehen den regionalwirtschaftlichen Aspekt, kaufen am Bauernmarkt oder beim örtlichen Tante-Emma-Laden. Viele jedoch haben ein sehr nebulöses Bild von Wirtschaft und das Gefühl, wenig bis nichts damit am Hut zu haben. Mit Fakten wie Kinderarbeit in Entwicklungsländern, Umweltverschmutzung, ungerechte Verteilung von Vermögen u.v.m. konfrontiert, zucken sie mit den Schultern und meinen: »Was kann ich da schon tun?!«

Seit 2010 gibt es einen alternativen Entwurf zum gelebten System des neoliberalen Kapitalismus. Die internationale Gemeinwohl-Bewegung setzt ausgehend von Wien mit Frontmann Christian Felber Zeichen für eine werteorientierte Wirtschaft, in der Kooperation und gelingende Beziehungen zentral sind. Hunderte Unternehmen und Institutionen wenden dieses Modell bereits an, um