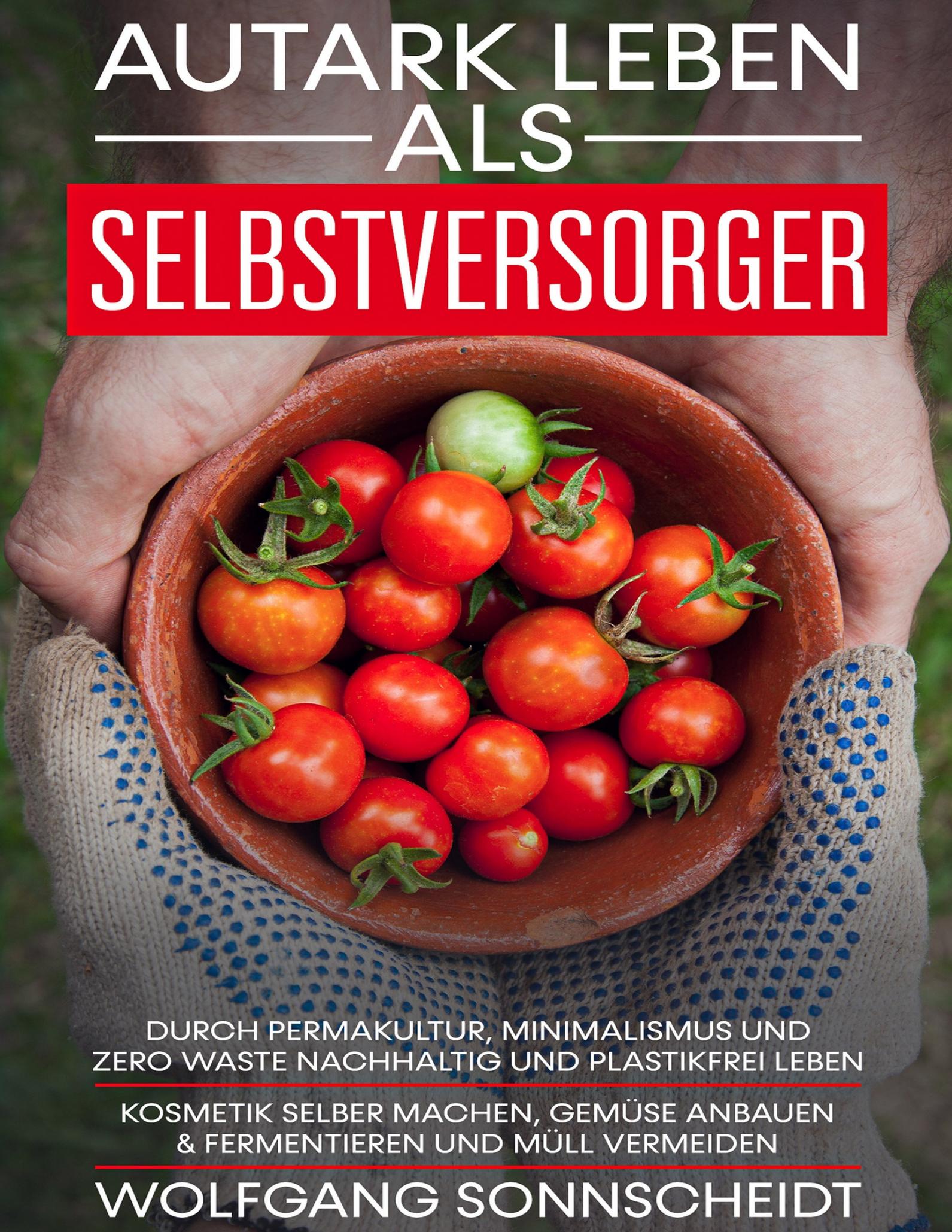


AUTARK LEBEN — ALS —

SELBSTVERSORGER



DURCH PERMAKULTUR, MINIMALISMUS UND
ZERO WASTE NACHHALTIG UND PLASTIKFREI LEBEN

KOSMETIK SELBER MACHEN, GEMÜSE ANBAUEN
& FERMENTIEREN UND MÜLL VERMEIDEN

WOLFGANG SONNSCHEIDT

Autark leben als Selbstversorger

Durch Permakultur, Minimalismus
und Zero Waste nachhaltig und
plastikfrei leben - Kosmetik selber
machen, Gemüse anbauen &
fermentieren und Müll vermeiden.

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

Einleitung

Autarkie? Die meisten Menschen kennen diesen Begriff in Zusammenhang mit Staaten. Ein autarker Staat ist ein Staat, der sich umfassend selbst mit Gütern versorgen kann und auf keine äußere Hilfestellung angewiesen ist. Dieser Staat befindet sich in einem Zustand vollkommener Unabhängigkeit und erzeugt nur das, was er für den Eigenbedarf der Bevölkerung benötigt. In Zeiten der Globalisierung und der weltweiten Vernetzung größter Wirtschaftszweige kaum noch vorstellbar, oder? Ein Staat, der auf keine Importleistungen angewiesen ist, um Güter herzustellen oder seine Bevölkerung zu versorgen. Ein solcher Staat ist eine Idealvorstellung. In der Realität existieren Nuancen davon. Staaten sind vor allem darum bemüht mehr zu exportieren als zu importieren. Damit geht ein weiterer Begriff einher. Die Autonomie. Je selbstbestimmter ein Staat ist, desto mehr kann er sich auch als souveräner Staat behaupten und Konflikten trotzen.

Wenn ganze Staaten Schwierigkeiten damit haben autark zu sein, können einzelne Menschen dann überhaupt autark leben? Definitiv! Die heutigen Systeme sind nicht auf eine Selbstversorgung ausgelegt. Wo Gemeinschaft ist, da wird häufig auch die Anfälligkeit zur Fremdversorgung größer. Doch keine Sorge! Dies muss nicht zwangsläufig so sein. Autark zu leben bedeutet vor allem auch eine Änderung der Lebenseinstellung. Der Natur geben und auch etwas zurückzuerhalten. Was wie eine Abhängigkeit klingt, ist eine mehrere Jahrtausend alte Vorstellung davon, wie Mensch, Tier und Natur gelebt haben und leben sollten. Wohin der Mensch zurückkehren sollte. Und die Tendenz und das Bedürfnis der Menschen entwickelt sich immer weiter dorthin. Die Auswirkungen der energieintensiven

und Ressourcen verschwendenden Industrie sind spürbar. Von Lebensmittelverschwendung, über Dürren, Klimakatastrophen, bis hin zu Nahrungsmittelknappheit. Die negativen Auswirkungen einer immerzu konsumierenden und wirtschaftsorientierten Welt sind spürbar. Und mit den Auswirkungen erhält die brennende Frage nach dem Ausweg immer mehr Raum.

Dies ist auch als die Tragik der Allmende zu verstehen. Damit gemeint sind Güter, die eigentlich allen Menschen zur Verfügung stehen, weil Sie allen gehören. Die Gesellschaft ist jedoch darauf ausgelegt, dass der erste und schnellste sich alle Ressourcen greift, die der Menschheit zur Verfügung stehen sollten (vgl. Philoclopedia, o. J.). Und nicht nur die Ausnützung durch einzelne Menschen ist das Problem, sondern auch die Übernutzung durch alle Menschen stellt ein großes Problem für die Natur dar. In diesem Buch soll es darum gehen, wie Sie Ihr Leben unabhängiger und nachhaltiger gestalten können und der Natur ein Stück dabei zurückgeben. Sie lernen verschiedene Methoden zur Selbstversorgung und alternative Lebensformen kennen. Nehmen Sie die Tipps, Tricks und Beispiele als Anreiz, um in Ihrem persönlichen Leben etwas zu ändern. Sie werden lernen, wie selbsterfüllend es für viele Menschen ist, dass Ihre Versorgung nicht mehr von anderen abhängt. Vom eigenen Anbau, über Energieversorgung und Konservierung ist alles dabei. Sie brauchen nicht mit dem Gefühl zu leben, dass Sie nicht für sich sorgen können. Schaffen Sie Abhängigkeiten ab. Mit etwas Liebe und Geduld können Sie bald Ihr eigenes Obst und Gemüse essen und müssen für das Eier besorgen nicht mehr zum nächsten Supermarkt eilen. Sie werden morgens aufwachen und zum Hühnerstall in Ihrem Garten gehen können und frische Eier, Gurken und Tomaten aus Ihrem Garten für Ihr Frühstück verwenden können. Natürlich können Sie keine

hundertprozentige Selbstversorgung erreichen. Aber regionale Projekte könnten langfristig gesehen in Verbindung mit einem eigenen Anbau die Zukunft sein und nachhaltiges Leben möglich machen.

Mit dieser Vorstellung einher gehen zahlreiche Wissenschaften. In der Vorstellung eines autarken Lebens finden sich Philosophie, Volkswirtschaftslehre, Biologie (genauer Ökologie) und sogar die Informatik wieder. Und mittlerweile stehen Ihnen so viel mehr an Möglichkeiten zur Verfügung, um mithilfe der Digitalisierung ein nachhaltigeres Leben zu führen. Inzwischen ist dies kein Widerspruch mehr und wird es auch in der Zukunft nicht mehr sein. Denn nur durch den Einsatz modernster Technik wird die Umwelt noch flächendeckend zu retten sein. Sie werden die eine oder andere Erfindung, die mit der Digitalisierung und Umweltschutz in Verbindung stehen, hier auch kennen lernen. Schnuppern Sie also nun in die potentiellen Möglichkeiten rein, die Ihnen zur Verfügung stehen. Sie werden erstaunt darüber sein, wie viel Sie selbst erreichen können.

Ein autarkes Zuhause schaffen

Die erste Selbsteinschätzung

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass der Begriff der Autarkie ursprünglich aus dem Griechischen stammt und Selbstwirksamkeit oder Selbstgenügsamkeit bedeuten soll. Wenn Sie also autark leben wollen, müssen Sie erst einmal wissen, was Sie ausmacht. Was ist Ihnen wichtig? Möchten Sie völlig unabhängig sein? Möchten Sie das Gefühl haben der Natur etwas zurückzugeben? Möchten Sie nicht mehr systemorientiert denken und leben? Geht es Ihnen dabei auch um Gemeinschaft? In diesem Kapitel geht es zuerst einmal darum eine Selbsteinschätzung durchzuführen. Je mehr Sie verstehen, was Sie wirklich möchten, desto größer ist der Anreiz Ihr Leben grundlegend umzugestalten. Dafür müssen Sie verstehen, wie Sie Ihre eigene Werthaltung wahrnehmen. Denn der erste Anstoß für Veränderung ist ein Gedanke.

Systemdenken ablegen: Es ist sehr kritisch formuliert, aber genau das tun Sie, wenn Sie autark leben wollen. Autark zu leben ist nicht nur ein Weg zu einem nachhaltigeren Leben. Es ist vielmehr auch eine politische Einstellung. Mehr Eigenverantwortung zu tragen, bedeutet auch weniger von anderen abhängig zu sein. Dies schafft mehr Freiheit und Souveränität. Vor allem klären Sie sich aber auch selbst darüber auf, was Sie für eine ausreichende Versorgung tatsächlich benötigen. Dieser Bewusstseinsprozess bewirkt, dass Sie sich selbst nicht mehr nur als Konsument und Verbraucher sehen, sondern die Rolle auch mal tauschen und zum Versorger werden. Als Selbstversorger sind Sie den Nachteilen des Kapitalismus nicht mehr so stark verfallen, da Sie die

Kosten und den Nutzen der Versorgung bewusst wahrnehmen.

Wer viel Zeit in etwas investiert, weiß es zumeist auch mehr zu schätzen. Sie erkennen, wie Sie es schaffen nicht mehr mit der Masse zu gehen. Denn auch wenn der Mensch es oft nicht zugeben will. Der soziale Druck verleitet oft dazu Güter zu kaufen und zu besitzen, die Sie eigentlich nicht wollten. Natürlich ist nicht alles schlecht und Sie sollen sich damit auch nicht von der Gesellschaft abkehren und wie ein Einsiedler leben. Es geht aber darum, an den Stellen anzusetzen, an denen Sie eine Fremdeinwirkung für nicht nötig erachten. Das betrifft vor allem Ihren persönlichen Konsum und Lebensstil. Warum sollten Sie sich da von anderen Menschen sagen lassen, was Sie brauchen und für Sie wichtig ist?

Bedürfnisse protokollieren: Denken Sie intensiv nach, was Sie eigentlich für Ihre Bedürfnisse halten. Gibt es etwas, auf das Sie nie verzichten könnten? Welche Lebensmittel konsumieren Sie am meisten? Welche Hygieneprodukte nutzen Sie oft? Gibt es Luxusgüter, die Ihnen wichtig sind? Gibt es welche, auf die Sie verzichten können? Die folgende Liste soll Ihnen beispielhaft aufführen, wie so etwas aussehen könnte. Es werden nur drei Bereiche aufgeführt. Die Liste kann weitergeführt werden, bis Sie das Gefühl haben alles aufgelistet zu haben, was Sie konsumieren.

Bedürfnisliste:

Lebensmittel

Häufige Verwendung (mehr als 3x in der Woche):

Kartoffeln, Möhren, Gurken, Paprika, Zucchini, Tomaten, Eisbergsalat, Feldsalat, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Olivenöl und Sonnenblumenöl, Essig, Koriander, Petersilie, Äpfel, Orangen, Bananen, Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Salz, Pfeffer, Oregano, Zucker, Mehl, Butter, Tee, Kaffee, Käse, Joghurt, Milch, Wurst, Fleisch vom Huhn

Weniger häufige Verwendung (mindestens 1x in der Woche):

Frühlingszwiebeln, Kürbis, Kohl, Sellerie, Kohlrabi, Basilikum, Blaubeeren, Wein, Fleisch vom Rind, Lachs, Schokoladenaufstrich, Marmelade, Frischkäse, Müsli, Chips, Kekse, Gummibärchen

Selten bis kaum Verwendung (mindestens 1x im Jahr):

Lollo Bionda, Mais, Thymian, Himbeeren, Kirschen, Ananas, Pomelo, Mandarinen, Wassermelone, Honigmelone, Honig, Quinoa

Hygiene & Wohlbefinden

Häufige Verwendung (mehr als 3x in der Woche):

Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Toilettenpapier, Duschgel, Shampoo, Gesichtsgel, Gesichtscreme, Body Lotion, Deo, Parfum, Lippenpflegestift, Wimperntusche, Kamm, Handtücher

Weniger häufige Verwendung (mindestens 1x in der Woche):

Peeling, Lidschatten, Rasierer, Rasierschaum, Foundation