



Andreas Telkemeier

Permakultur in der Stadt

Von der Vision nachhaltigen Lebens im urbanen Raum



Andreas Telkemeier

Permakultur in der Stadt

Andreas Telkemeier

Permakultur in der Stadt

Von der Vision nachhaltigen Lebens im urbanen Raum

pala
verlag

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einfach mal den Wandel selbst in die Hand nehmen! | 9 |
| Städtezuwachs und Landflucht | 10 |
| Nach uns die Sintflut? | 10 |
| Eine schönere Welt ist möglich! | 13 |
| Permakultur – was ist das eigentlich? | 17 |
| Was Permakultur alles beinhaltet | 17 |
| Die Wurzel des Baumes – die Ethik 19 / Der Stamm der Baumes – die Permakultur-Prinzipien nach David Holmgren 22 / Das Astwerk des Permakultur-Baumes 28 / Die Blüte und der Ertrag in voller Entwicklung 31 | |
| Darf ich vorstellen? Das Permakultur-Werkzeug »Zonierung« | 32 |
| Die städtische Zonierung 33 | |
| Grüne Permakultur in der Stadt | 39 |
| Microgreens und Sprossen | 40 |
| Noch mehr Pflanzen für die Fensterbank | 41 |
| Pflanzen für die Wohnung | 42 |
| Balkon und Terrasse | 42 |
| Wichtig! Statik! 43 / Vertikal gärtnern 43 / Hochbeete 45 | |
| Der Hausgarten in der Stadt | 47 |
| Elemente für den Permakultur-Hausgarten 47 | |
| Kompost | 55 |
| Gartenkompost 56 / Bokashi 57 / Die Wurmbox 59 | |
| Baumscheibenbepflanzung auf kleinstem Raum | 60 |
| Pilze in der Stadt | 63 |
| Tierhaltung in der Stadt | 63 |
| Urban Garden | 65 |
| Guerrillagärtnern 65 / Kisten-Gärtnern 65 / Gärtnern auf der Dachterrasse – Rooftop Garden 65 / Initiative »Essbare Stadt« 66 / Gemeinschaftsgarten 67 / Saisongarten 68 / Der Kleingarten 68 | |
| Solidarische Landwirtschaft | 71 |

| | |
|---|------------|
| Waldgarten und Streuobstwiese | 72 |
| Waldgärten am Stadtrand 72 / Die Streuobstwiese 73 | |
| Wildnis | 74 |
| Wege und Verbindungen zwischen den Zonen | 76 |
| Gebaute Welt | 79 |
| Was macht eine nachhaltige Stadt aus? | 79 |
| Repaircafés | 81 |
| Offene Werkstätten | 81 |
| Leihläden | 82 |
| Orte für nachhaltigen Einkauf | 84 |
| Orte für Soziales, Lernen und Teilen | 85 |
| Öffentliche Toiletten – mal nachhaltig | 87 |
| Trinkwasser für heiße Tage in der Stadt | 88 |
| Spielplätze zum Forschen und Naschen | 89 |
| Verbindet eure Gärten und Ressourcen! | 90 |
| Tiny Houses | 93 |
| Mobilität | 95 |
| Energie aus nachhaltigen Quellen | 97 |
| Technologien und Wirtschaft | 99 |
| Technologien | 100 |
| Erneuerbare Energien 100 / Bioabfall wird zu Pflanzkohle 105 / | |
| Aquaponik – Fische und Gemüse in der Stadt 107 | |
| Finanzen und Wirtschaft | 109 |
| Gemeinwohlökonomie 109 / Regionalgeld 111 | |
| Soziale Gemeinschaft und Politik | 113 |
| Transition-Town-Bewegung | 113 |
| Gemeinschaft | 114 |
| Gemeinschaftliches Wohnen 116 / Das Mietshäuser Syndikat 117 | |
| Politik | 119 |
| Werdet politisch aktiv! 120 / Ein Abstecher in den zivilen Ungehorsam 121 | |

| | |
|--|------------|
| Bildung, Spiritualität und Kultur | 123 |
| Kinder in der Permakultur | 123 |
| Bildung | 124 |
| Vorlesen 124 / Kindergarten 125 / Schulgärten 127 | |
| Zone Z – wer bin ich? | 129 |
| Ikigai | 129 |
| Die vier Kreise 131 / Die ersten vier Überschneidungen 131 / | |
| Die zweiten vier Überschneidungen 133 | |
| Spiritualität | 134 |
| Medizinwanderung und Schwellengang 134 / Visionsuche 136 / | |
| Rituale im Alltag 138 | |
| Gesundheit und Wohlbefinden | 141 |
| In Gemeinschaft leben | 141 |
| Hausgeburt und Wochenbett 142 / In Würde sterben 142 | |
| Meditation | 143 |
| Lebensmittel haltbar machen | 144 |
| Einkochen 144 / Kapern für die Pizza 147 / Fermentation 147 | |
| Schon mal selbst ein Brot gebacken? | 151 |
| Wildkräuter in der Küche | 151 |
| Zum Beispiel – Wildkräuterbutter 152 / Zum Beispiel – Grüne Soße 152 | |
| Resteverwertung | 153 |
| Permakultur in der Umsetzung – jetzt geht's los! | 157 |
| Die Selbstanalyse | 157 |
| Dein persönlicher Fußabdruck in der Welt 157 / | |
| Dein persönliches Interview 159 / Ressourcen und Begrenzungen 161 | |
| Die weitere Analyse und Beobachtung | 163 |
| Standortanalyse 163 | |
| Nach der Analyse der erste Entwurf! | 166 |
| Das eigentliche Design | 167 |
| Die Umsetzung | 168 |
| Die Instandhaltung | 168 |
| Der Autor | 170 |



Einfach mal den Wandel selbst in die Hand nehmen!

Es gibt viele Bücher über Permakultur und das ist gut so. Die meisten sind sehr zu empfehlen und liefern euch viele Details für die Gartengestaltung und Planung. Manche sind eher allgemein gehalten, andere wiederum voller Details. Meist geht es um die »grüne« Permakultur. Doch in der Stadt lebt man meist zur Miete und eventuell auch in einem Gebäude mit vielen weiteren Mietern. Die Grünfläche ist begrenzt und dennoch ist da der Wunsch, eigenes Gemüse anzubauen. Zum Wunsch gesellen sich dann die Ideen der Permakultur, die uns zeigt, wie toll alles miteinander wächst, wie der Ertrag weit übertroffen wird, wie Pflanzbehälter aus Recyclingmaterial gebaut werden und Hochbeete aus Paletten zum Ernten einladen. Das lässt den Wunsch weiter wachsen, dies alles auch so haben zu wollen. Aber Permakultur ist noch viel mehr!

Sie ist für mich eine Lebensweise, eine Philosophie und Wegbegleiterin mit Tipps für den Alltag in einer nachhaltigeren Welt. Permakultur umfasst Bereiche wie Wohnen, Energie, Mobilität, um nur einige zu nennen. Und genau dafür möchte ich euch mit diesem Buch begeistern. Es gibt so viele Bereiche und Dinge, die du verändern und gestalten kannst – als Mieter in einer Stadt. Und auch fürs Land kann das Buch eine Unterstützung sein, das eigene Leben in ein nachhaltiges und wunderbares Leben zu verwandeln. Hier geht es nicht um Verbote, Richtlinien oder ein Denken in Schwarz-Weiß. Vielmehr möchte ich, dass ihr Spaß habt mit der Permakultur, und euch mit Beispielen aus der Praxis motivieren, Ähnliches zu tun oder euch inspirieren zu lassen, um etwas Eigenes in die Welt zu bringen.

In diesem Buch gibt es nicht nur viele spannende Tipps, wie ihr eure Fensterbänke, Balkone oder Vorgärten gestalten könnt. Vielmehr möchte ich euch Möglichkeiten noch aus anderen Bereichen an die Hand geben. Wie können wir in der Stadt nicht nur nachhaltig, sondern auch glücklich, in Verbundenheit und miteinander leben?

Einst sagte mir jemand am Lagerfeuer: »Es bringt gar nichts, sich ständig wegen der Klimakrise aufzuregen, wir sollten lieber Mutter Natur feiern und genießen.« Ehrlich gesagt war ich nach dieser Aussage tagelang verärgert, war ich doch voller Motivation, die Welt zu retten mit »meiner Permakultur«. Aber irgendwann hatte ich verstanden. Wir können dabei nämlich auch Spaß haben und die Geschenke der Natur wertschätzen und genießen. Wenn ihr sie noch nicht gesehen habt, empfehle

ich euch, die Filme »Tomorrow« und »But Beautiful« anzuschauen. Denn genau dieses Lebensgefühl hoffe ich, euch mit diesem Buch mitteilen zu können. Dass ihr Spaß daran habt, mit anderen im Gemeinschaftsgarten zu buddeln, auf Komposthaufen zu springen und beim Abendessen euer selbst gemachtes Kimchi zu genießen. Geht auf die Straße, zeigt euch, tretet gegen Missstände auf, setzt euch für eine nachhaltige, friedvolle und lebenswerte Zukunft ein, aber vergesst nicht: Spaß dabei haben!

Städtezuwachs und Landflucht

In den letzten Jahrzehnten hat die Urbanisierung weltweit rapide zugenommen. Während im Jahr 1950 nur etwa 30 Prozent der Weltbevölkerung in Städten lebten, sind es heute bereits mehr als 55 Prozent. Insbesondere in Ländern mit einer schnell wachsenden Bevölkerung und einer rasanten Industrialisierung wachsen die Städte stark.

Diese Entwicklung hat Auswirkungen auf die Umwelt und die Klimakrise. Der massive Zuzug von Menschen in die Städte führt zu einem hohen Verbrauch von Energie, Wasser und anderen Ressourcen, was wiederum zu einer erhöhten Emission von Treibhausgasen und zu anderen Umweltbelastungen führt. Allein der Bau von neuen Gebäuden und Infrastrukturen sowie der Ausbau von Verkehrsnetzen benötigt enorme Mengen an Rohstoffen und Energie.

Allerdings bieten Städte auch die Chance, innovative Lösungen für die Bekämpfung der Klimakrise zu entwickeln. Viele Städte setzen sich aktiv dafür ein, ihre Emissionen zu reduzieren, indem sie beispielsweise erneuerbare Energien fördern, den öffentlichen Verkehr ausbauen oder den Energieverbrauch von Gebäuden senken. Darüber hinaus können Städte auch durch ihre dichte Bebauung und kurze Wege eine nachhaltige Lebensweise fördern.

Nach uns die Sintflut?

Die Frage ist nicht mehr, wie wir unseren eigenen Bedarf kurzfristig decken, sondern wie wir die Welt so gestalten können, dass auch die nächsten sieben Generationen noch eine lebenswerte Umwelt vorfinden.

Hitze in der Stadt

Die Klimakrise macht sich auch in Form von zunehmender Hitze in den Städten bemerkbar. Hitze wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit der Menschen negativ aus, sondern auch auf die Umwelt.

Eine der Hauptursachen für die Hitze in der Stadt ist der hohe Anteil an versiegelter Fläche. Asphalt und Beton absorbieren Wärme und geben sie langsam wieder ab, wodurch sich das Mikroklima in Städten deutlich erwärmt. »Urban Heat Islands« (UHI) – städtische Wärmeinseln – entstehen, wenn sich bestimmte Stadtgebiete besonders stark erhitzen.

Diese Hitze kann zu einer Verschlechterung der Luftqualität und zu einer erhöhten Ozonbelastung führen, was besonders für Menschen mit Atemwegserkrankungen gefährlich sein kann. Hitzestress ist insbesondere auch für ältere Menschen, Kinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen gefährlich.

Um den Effekt der Urban Heat Islands zu reduzieren, gibt es verschiedene Ansätze. Eine Möglichkeit ist die Förderung von Grünflächen in der Stadt, von Parks und Gärten. Diese können dazu beitragen, die Lufttemperatur zu senken. Auch begrünte Dächer und Fassaden haben einen positiven Effekt.

Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von reflektierenden Materialien auf Straßen und Gebäuden. Diese Materialien reflektieren das Sonnenlicht und reduzieren so die Wärmeabsorption. Auch nachhaltige Verkehrsmittel wie Fahrräder und öffentlicher Verkehr können dazu beitragen, den individuellen Autoverkehr zu reduzieren und damit die Hitzeentwicklung in der Stadt zu dämpfen.

Wir müssen uns bewusst sein, dass unsere Handlungen heute Auswirkungen auf kommende Generationen haben. Um eine enkeltaugliche Zukunft zu schaffen, sollten wir unser Denken und Handeln grundlegend ändern. Wir müssen uns von einem kurzfristigen Gewinnstreben lösen und uns auf langfristige Lösungen konzentrieren.

Das bedeutet beispielsweise, dass wir uns nicht nur auf die Reduktion von Treibhausgasemissionen konzentrieren, sondern auch auf den Erhalt der Artenvielfalt, den Schutz von Wäldern und die Erhaltung der Böden. Wir sollten uns Gedanken darüber machen, wie wir unsere Ressourcen effizient nutzen und den Verbrauch unnötiger Konsumartikel reduzieren können.

Eine enkeltaugliche Zukunft erfordert eine Zusammenarbeit auf globaler Ebene. Wir müssen uns alle als Teil einer globalen Gemeinschaft verstehen und gemeinsam an Lösungen arbeiten. Hierbei sollten auch diejenigen Länder und Unternehmen Verantwortung übernehmen, die bislang wenig oder gar nichts zur Bekämpfung der Klimakrise beigetragen haben.

Letztendlich geht es darum, gemeinsam daran zu arbeiten, eine Welt zu schaffen, die für alle Lebewesen auf diesem Planeten eine Zukunft bietet:

- * Für lebendigen Boden: Um den Verlust der Humusschicht und die Bodenerosion zu stoppen, müssen wir unsere Landnutzung überdenken und auf nachhaltige Methoden umsteigen, die den Boden schützen und seine Gesundheit fördern. Dazu gehören unter anderem die Förderung von Agroforstwirtschaft, Fruchtfolgen und die Vermeidung von Überweidung.
- * Für reines Wasser: Auch mit Wasser sollten wir sparsam und nachhaltig umgehen. Dazu gehört zum Beispiel, die Wasserversorgung zu schützen, Regenwasser sinnvoll zu nutzen und Wasser zu recyceln.
- * Für eine nachhaltige Ernährung: Um eine nachhaltigere Landwirtschaft und Ernährung zu erreichen, müssen wir die ökologische Landwirtschaft, die den Einsatz von Chemikalien reduziert und stattdessen auf natürliche Ressourcen setzt, fördern. Auch der Verzicht auf Fleisch oder zumindest eine Reduktion des Fleischkonsums kann dazu beitragen, den Druck auf die Landwirtschaft und die Regenwälder zu verringern. Darüber hinaus sollten wir uns auf die Förderung von lokaler und saisonaler Ernährung konzentrieren, um den Transport von Lebensmitteln zu reduzieren und damit die Treibhausgasemissionen zu verringern.
- * Für umweltfreundliche Mobilität: Um den Einfluss der Mobilität auf die Klimakrise zu verringern, müssen wir uns auf eine nachhaltigere Mobilität konzentrieren. Eine Möglichkeit ist die Förderung von öffentlichem Verkehr. Auch der Einsatz von alternativen Antriebstechnologien wie Elektrizität oder Wasserstoff kann dazu beitragen, den Verkehr umweltfreundlicher zu gestalten. Das gelingt auch, wenn Radverkehr gefördert wird und attraktive Fußgängerzonen geschaffen werden. Auch die Förderung von Homeoffice und die Vermeidung unnötiger Geschäftsreisen können dazu beitragen, den Verkehr zu reduzieren.
- * Für effizienten Bau: Eine Möglichkeit, den Einfluss von Gebäuden auf die Klimakrise zu reduzieren, ist die Förderung von energieeffizienten Gebäuden. Nachhaltige Baumaterialien, Solarenergie oder Wärmedämmung sind Beispiele. Auch die Verbesserung der Energieeffizienz bestehender Gebäude kann dazu beitragen, den Energieverbrauch und damit die Treibhausgasemissionen zu reduzieren.

Eine schönere Welt ist möglich!

In mir und vielleicht auch in vielen von euch schlummert der Wunsch nach einer Selbstversorgung. Was ist damit gemeint?

Ein Selbstversorger erschafft zu einem großen Teil die materiellen Grundlagen seines täglichen Lebens selbst, statt auf die Produkte des Handels zurückzugreifen. Im Zentrum steht der Anbau von Nahrungsmitteln, deren Vorratshaltung sowie die Herstellung von Gebrauchsgütern für die Bewältigung des Alltags. Das Bedürfnis nach der eigenständigen Beschaffung aller Komponenten für den Lebensunterhalt ist so alt wie die Menschheit selbst und lebt nach wie vor tief in vielen von uns.

Was aber tun, wenn du in einer Dreizimmerwohnung mitten in der Stadt lebst? Wieder aufs Land? Mit Garten? Nur noch Homeoffice und Garten? Ich will dich motivieren, genau da, wo du gerade bist, in der Stadt in einer Kellerwohnung, am Stadtrand in einem Haus mit kleinem Vorgarten oder in einem Hochhaus mit Balkon, wieder für deine »Selbst«-Versorgung aktiv zu werden und diese zu sichern.

Und mit »Versorgung« ist nicht nur unsere Nahrung gemeint – ja, ich möchte dich zu einem viel größeren Blickwinkel ermutigen. Wie sieht es zum Beispiel mit Energie aus? Oder mit Mobilität? Oder mit dem sozialen Miteinander? Selbstversorgung ist für mich eine ganzheitliche Betrachtung.

Ich möchte dir zeigen, wie du in der Stadt eine nachhaltige Lebensweise erreichen kannst, ohne dich mit Verboten zu belasten – dich motivieren, einfach loszulegen, egal, welche Vorkenntnisse du hast. Als ich begann, mich mit Permakultur zu befassen, wollte ich am liebsten gleich wieder raus aus der Stadt und viel Land besitzen, um alles anzupflanzen, was in den Büchern steht. Aber oft haben wir in der Stadt eben nicht die Möglichkeit, um zum Beispiel einen Kartoffelacker anzulegen. Oft haben wir nur ein paar Fensterbänke und nicht mal einen Balkon. Aber auch hier ist Permakultur möglich. Und genau darum geht es in diesem Buch. Lasst uns Permakultur leben, egal, wo wir unser Zuhause haben. Lasst uns teilen, Ressourcen schonen und uns gegenseitig wieder mehr kennenlernen. Lasst uns wieder eine Verbindung zu unserem täglichen Essen und den Jahreszeiten entwickeln.

Vieles in diesem Buch stammt aus meinem persönlichen Leben, Permakultur, die ich Tag für Tag lebe. Manches sind auch Zukunftsvisionen oder Beispiele von Kollegen, Freunden oder Initiativen aus anderen Städten. Wie heißt es so schön? Der beste Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen, war vor zehn Jahren. Der zweitbeste Zeitpunkt ist genau heute. Lasst uns schauen, wie wir das als Städter machen!

Andreas Telkemeier







Permakultur – was ist das eigentlich?

Immer wenn ich gefragt werde, was denn Permakultur ist, muss ich an meine Ausbildung zum Permakultur-Designer denken. Unsere Tutoren hatten uns ein Beispiel einer Kollegin gezeigt, die bei einem Interview auf die Frage, was denn Permakultur sei, erst mal mit Schweigen geantwortet hatte und einigen ähm ... ähm ... Aber warum? Nun, weil Permakultur sehr komplex ist. Sie ist nicht nur ein Konzept, sondern eine Lebensweise.

Wir hatten dann die Aufgabe, einen sogenannten »Elevator Pitch« zu machen. Damit ist die Situation gemeint, dass du im Aufzug deinem Konzernchef begegnest und genau 15 Sekunden Zeit hast, positiv mit Deiner Idee in seinem Gedächtnis zu bleiben. Und wir hatten die Aufgabe, in 15 Sekunden die Permakultur zu erklären. Von uns 23 Teilnehmern gab es 23 verschiedene Erklärungen. Mal war sie auf den Ursprung der »Erfinder« bezogen, mal auf Gartensysteme, mal auf Ethik, mal auf die Lebensweise.

Was Permakultur alles beinhaltet

Gerne verwende ich in meinen Kursen die »Permakultur-Blume« nach David Holmgren, um Teilnehmern aufzuzeigen was Permakultur alles beinhaltet. Meist kommen Teilnehmer in Permakultur-Kurse, um Gartenpraxis zu erlernen. Welche Pflanze passt zu welcher Pflanze? Was kann ich »gegen« Schnecken tun? Bei der Permakultur sieht alles so schön üppig aus, das will ich auch! Permakultur wird also häufig auf die sogenannte »grüne Permakultur« reduziert. Aber sie bietet noch viel mehr. Und dies ist für unsere »Selbstversorgung« in der Stadt sehr wichtig.

Die Permakultur-Blume habe ich irgendwann in einen Baum umgewandelt, um es noch besser veranschaulichen zu können. Denn der Baum ist abhängig von seinem Wurzelwerk, und er möchte wachsen, einen kräftigen Stamm entwickeln und viele Äste bilden, die Früchte tragen können.

Daher möchte ich euch nun den »Permakultur-Baum« vorstellen.