

Olga Witt

ZERO WASTE BABY

**Kleines Leben
ohne Müll**

**Von der
Erfolgsautorin
von
Ein Leben
ohne Müll**

**Tectum
Sachbuch**



Was bei uns aus der Not heraus geboren war, hat sich tatsächlich als glückliche Fügung erwiesen. Die mangelnde Zeit, die ich hatte, mich mit Anschaffungen zu beschäftigen, hielt mich davon ab, lauter Zeug zu kaufen, das Babys angeblich brauchen. So viel Trubel möchte ich nicht unbedingt weiterempfehlen, die sparsame Beschäftigung mit Konsumententscheidungen allerdings schon.

Babygeschenke

Geschenke lösen bei mir eine ganz besondere Nervosität aus. Je länger ich darüber nachdenke, davon erzähle und darüber schreibe, desto mehr wird mir das ganze Ausmaß des komplexen Themas bewusst.

Viele Geschenke gefallen nicht wirklich, werden nicht gebraucht oder entsprechen nicht meinen ethischen und ökologischen Grundsätzen. Gebraucht gekauft sind sie auch eher selten. Nicht nur, dass hier etwas für mich produziert wurde, was ich gar nicht haben möchte, Geschenke bieten zudem so viel Raum für Enttäuschung und Frust. Selbst wenn sie einem nicht gefallen, muss man vorspielen, es wäre so. Weggeben kann man sie auch nur schwer, gerade wenn sie von jemandem kommen, der einem als Person viel bedeutet.

In unserer Gesellschaft gehören Geschenke aber zum guten Ton, vor allem bei der Geburt. Dann werden frische Eltern von allen Seiten mit süßen Babyartikeln überhäuft. Wenn sie irgendetwas davon wirklich brauchen und haben wollen, ist das toll. Häufig sind es aber Sachen, von denen sowieso schon viel zu viel im Schrank liegt. Und gerade wenn man Wert auf gewisse Grundsätze legt, wird man mit Dingen überhäuft, die man selbst nie kaufen würde.

Deshalb bezog sich eine der wenigen Vorbereitungen, die ich vor der Geburt traf, auf die absehbaren Geschenke. Wer ebenfalls lieber weniger als mehr Geschenke zur Geburt

erhalten möchte, der kann Freunde und Bekannte am besten per Sammel-E-Mail informieren. Darin sollte man sowohl formulieren, dass man keine Sachgeschenke oder allenfalls gebrauchte wünscht, als auch kurz und knapp erklären, warum man dies tut. Gerade bei der engeren Verwandtschaft kann jedoch ein persönliches Gespräch oft sinnvoller sein. Vielleicht klappt die Kommunikation via E-Mail noch nicht so richtig, möglicherweise verlangt es aber die Ernsthaftigkeit der Angelegenheit auch, dass der Wunsch deutlicher unterstrichen wird.

So wie bei allen Geschenksituationen sollte man sich auch hier in die Situation der Schenkenden hineinversetzen. Menschen schenken nämlich nicht nur, um dem Beschenkten eine Freude zu machen. Einerseits bereitet es ihnen auch selbst eine Freude, andererseits ist es eine gesellschaftliche Norm, die stärker sein kann als jede Bitte des Empfängers. Deshalb empfiehlt es sich, Alternativen anzubieten. Alternative Geschenkideen sind vor allem solche, die nicht stofflicher Natur sind, sondern Zeit und Anwesenheit erfordern und genau deshalb in unserer heutigen Zeit ungleich wertvoller sind.

Wer gerade ein Kind bekommen hat, der freut sich am meisten über tatkräftige Unterstützung zu Hause:

- Essen machen (*Das schönste Geschenk kam für mich in jener Zeit von unserer Nachbarin, die uns eine Lasagne für sechs Personen auf den Tisch stellte und sich mit einem »Guten Appetit« verabschiedete.*)
- Wer zum Babygucken vorbeikommt, der sollte statt Strampeln lieber etwas Leckeres zu essen mitbringen – am besten selbst gekocht. Auch eingefrorene Gerichte sind sinnvoll, die bei Bedarf aufgetaut werden können.
- Wäsche waschen
- die Wohnung aufräumen
- einkaufen gehen
- abspülen
- das Kind eine Weile schaukeln oder um den Block tragen, um den Eltern eine Pause zu gönnen
- Sind bereits ältere Kinder im Haushalt, ist es auch eine große Entlastung, wenn sie versorgt oder unterhalten werden.
- Für Menschen, die gern basteln, ist ein Upcycling-Mobile ein willkommenes Geschenk (siehe Kapitel Spielzeug).

Auch für später gibt es viele tolle Geschenkideen, die keinen Müll hinterlassen:

- ein Babymassagekurs
- eine Massage für Mama
- eine Trageberatung
- ein Baby-Kurs (*Pekip*, das erste Jahr ... am besten in Absprache mit den Eltern)
- ein Erste-Hilfe-Kurs mit Baby
- ein Kurs, um nähen oder stricken zu lernen
- einen Abend oder ein paar Stunden lang babysitten
- mit dem Kind spazieren gehen

- Wer andere werdende Eltern beschenken möchte, die sich von allein an alternative Windelsysteme nicht herantrauen, dann ist eine Stoffwindel oder ein Windelfrei-Workshop eine tolle Idee.

Wenn man seinen Verwandten und Bekannten solche Alternativen nennt, ist es für sie deutlich einfacher, keine Sachgeschenke zu machen. Und gibt es welche, für die das trotzdem nicht infrage kommt, können dann eben doch konkrete Wünsche zu Sachen geäußert werden, die man wirklich braucht. Auf konkrete Anzeigen auf E-Bay Kleinanzeigen zu verwiesen, erhöht die Chance, dass diese Dinge dann sogar gebraucht angeschafft werden. Wer mit Secondhandstrukturen und den Werten, die dahinterstehen, nicht vertraut ist, der ist für entsprechende Tipps und etwas Unterstützung gewiss dankbar.

Wirklich tolle Geschenke sind aber solche, die aus dem Fundus der eigenen Kinder (mit deren Zusammenarbeit) aussortiert und verschenkt werden. Das Geschenk ist gebraucht, erprobt und geliebt. Das kann ein neuer Gegenstand nicht bieten.

Gerade für Großeltern ist auch ein Konto eine mögliche Alternative, auf das sie immer einzahlen können, wenn sie etwas geben möchten.

Trotz all der Alternativen bleiben Geschenke ein unvermeidbares »Problem«, das auf junge Eltern zukommen wird. Damit umzugehen ist immer ein ganz individueller Vorgang zwischen Schenkendem und Beschenktem, der oft auch vieler intensiver Gespräche bedarf, bis sich Besserung einstellt. Ein gewisses Maß an Verständnis für beide Seiten ist dabei sehr hilfreich. Mittlerweile habe ich kein Problem mehr damit, gewisse Geschenke abzulehnen, und andere Sachen verschenke ich weiter.

Wenn das alles nichts hilft oder ihr euch gar über ein paar Gegenstände freuen würdet, so verweist auf das, was ihr wirklich braucht, oder auf nachhaltige Spielzeuganbieter wie *Naturata Spiel & Kleid* oder greenstories.de.

Umstandskleidung

Für den besonderen Umstand der Schwangerschaft ist besondere Kleidung vonnöten, weil sich die Körperform doch erheblich verändert. Da dieser Zustand nicht viel mehr als neun Monate anhält und bald danach wieder Normalität einkehrt, ist es gerade bei dieser Kleidung nicht sinnvoll, sie neu zu kaufen und zu Hause zu lagern, bis die Motten sie zerfressen haben. Gerade solche Kurzzeitkleidung kann man günstig und in gutem Zustand gebraucht kaufen und auch wieder verkaufen. So muss nicht für jede Schwangere auf der Welt extra Schwangerschaftskleidung produziert werden.

Wer mehrere Kinder bekommen möchte, der wird seine Umstandsklamotten sicher nicht gleich nach ihrem ersten Einsatz weggeben wollen. Eine gute Alternative ist es, sie an schwangere Freundinnen zu verleihen. Auch ich hatte das große Glück, dass unsere Nachbarin sich noch nicht ganz dazu durchgerungen hatte, einen Schlusstrich unter das Thema zu ziehen. Nach neun Monaten bekam sie ihre Sachen zurück.

Minimalistisch kleiden

Gerade bei Umstandskleidung, die nur wenige Monate getragen wird, kann man sich auch als Mutter wunderbar mit einem minimalistischen Kleiderschrank auseinandersetzen, der einem das Leben in vielen Punkten erleichtert. Weniger Kleidung bedeutet nicht Verzicht, sondern vor allem

- weniger Kosten, weil weniger gekauft wird,
- weniger Zeitaufwand beim Suchen passender Outfits im Kleiderschrank,
- weniger Zeitaufwand beim Suchen nach neuen Outfits im Laden,
- weniger Mangel, weil man schon alles hat und gar nichts Neues braucht,
- weniger Verschwendung, weil die Klamotten nicht die meiste Zeit im Schrank liegen, sondern intensiv genutzt werden,
- weniger Stress, weil man nur noch Lieblingsstücke im Kleiderschrank hat, und schließlich
- weniger Platzbedarf, weil der Kleiderschrank nun deutlich kleiner ausfallen darf.

Übertragen auf die Schwangerschaft bedeutet das:

- Besorgt euch einige wenige Umstandsstücke und nicht gleich eine ganze Wagenladung davon. Schwangere Frauen strahlen sowieso ganz natürlich von innen und nicht durch ihre abwechslungsreiche Garderobe.
- Wählt Stücke, die universell einsetzbar sind, dann könnt ihr sie gut kombinieren.
- Tragt die Kleidung so lange, bis sie dreckig ist oder stinkt. Vorher muss sie weder gewechselt noch gewaschen werden. Wem das zu aufregend ist, der kann auch die wenigen Stücke immer wieder neu kombinieren oder austauschen.

Ihr werdet sehen, mit diesem Umgang spart ihr nicht nur Geld, sondern auch viel Zeit, weil ihr euch nicht mehr so lange mit der Garderobe auseinandersetzen müsst.

Trickreiche Kleidung

Außerdem gibt es ein paar Tricks, die die Kleidungswahl flexibler macht.

Bauchbänder

Bauchbänder sind breite elastische Rundbänder, die um den Bauch getragen werden. Damit kann man offene Hosen und zu kurze T-Shirts super ausgleichen und muss seltener passende Kleidung für die sich ändernden Körperformen besorgen. Damit sie elastisch sind, enthalten sie leider meist Elasthan, also eine Kunststofffaser. Für mich ist das ein Grund mehr, sie nur gebraucht zu kaufen.

Hosenerweiterung

Mit einer Hosenerweiterung kann die normale Hose noch eine Weile weiter getragen werden.

BH-Erweiterung

Wenn die BHs anfangen zu spannen, ist eine BH-Erweiterung eine gute Möglichkeit, sie länger tragen zu können. Allerdings wird man sowieso bald größere BHs brauchen, wieso also nicht gleich darauf umsteigen.

Jackenerweiterung

Bei einem Winterbaby wird man um eine spezielle Jacke nur schwer herumkommen. Anstatt sich eine spezielle Umstandsjacke zu kaufen, ist eine Jacke sinnvoller, in die eine Erweiterung eingesetzt werden kann, sodass sie auch nach der Schwangerschaft weiter getragen werden kann. Mit einer flexiblen Jackenerweiterung, wie die von kumja.de, kommt man noch besser weg und kann so ziemlich jede Jacke zu einer Umstandsjacke umfunktionieren. Wird das Baby nachher am Körper getragen, können Jacke und Jackenerweiterung weiterhin genutzt werden. Eine Alternative ist es, sich eine große Jacke von Freunden zu leihen, die etwas mehr Körperumfang haben als man selbst.