

Warum nachhaltig leben?

Um das eigene Verhalten positiv zu verändern, braucht es neben einer Extraportion Mut auch immer einen greifbaren, motivierenden Sinn. Oder würde ein Raucher etwa aufhören zu qualmen, wenn er nicht wüsste, dass Zigaretten seine Lunge zerstören, sein Krebsrisiko erhöhen, täglich gemeinsam mit zehn Milliarden anderen Glimmstängeln² als Schadstoffe und Plastikmüll in der Umwelt landen und zahlreichen Tieren das Leben kosten? Tendenziell nicht, denn kurzfristig verschafft die Zigarette ja anscheinend eine Art Wohlgefühl. Langfristig tötet sie Mensch und Tier. Leider ist das kurzfristige Wohlgefühl oft so greifbar und erstrebenswert, dass es uns blind für die langfristigen Folgen macht. Wer jedoch den Sinn hinter einer angestrebten Veränderung verinnerlicht, der ist motivierter, strengt sich daher mehr an und wird sein Ziel mit höherer Wahrscheinlichkeit erreichen. Und wer zu hundert Prozent von den Gründen für die Veränderung überzeugt ist, wer mit jeder Faser seines Körpers an das glaubt, was er tut, der lässt sich von niemandem von seinem Ziel abhalten. Diese Leidenschaft ist ansteckend, da sie heute nicht mehr selbstverständlich ist. Wer nachhaltig lebt, ist Vorbild – und Vorbilder entscheiden über die Zukunft. In der Psychologie nennt man es das »Prinzip der sozialen Bewährtheit«: Zunächst muss jemand vorangehen und zeigen, wie der Hase läuft. Dann werden neue Verhaltensweisen plötzlich gesellschaftlich anerkannt und adaptiert.

Da nachhaltiges Denken und Handeln uns sowohl weniger Tierleid als auch einen fairen und sozialen Umgang untereinander und darüber hinaus eine saubere Umwelt mit gesunder Luft zum Atmen, klaren Flüssen zum Bewässern und Trinken sowie leckeren Lebensmitteln gewährleisten, sind sie zum Wohle aller.

Was versteht man eigentlich grundsätzlich unter Nachhaltigkeit? Moderne Lexika beschreiben den Begriff der Nachhaltigkeit mit »längere Zeit anhaltende Wirkung«. So weit, so gut. Doch bezogen auf unsere Umwelt, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft bedeutet



er, dass wir so leben sollten, dass zukünftige Generationen die gleichen Chancen auf diesem Planeten haben wie wir auch. Demnach darf ich mich als jemanden bezeichnen, der nachhaltig handelt, wenn ich dieses Ziel mit meinem alltäglichen Verhalten beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit oder im Urlaub nicht gefährde.

Was die exakte Definition des Begriffs anbelangt, scheiden sich jedoch die Geister. Wir können froh sein, dass für uns entscheidender ist, was wir selbst darunter verstehen. Der eine meint schon, nachhaltig zu leben, wenn er auf einen Plastikstrohhalm im Cuba Libre verzichtet, der andere erst, wenn er zwei Jahre lang nicht mit dem Flugzeug fliegt und sich seitdem auch ohne Ausnahmen vegan ernährt. Wie weit man schlussendlich geht, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist in jedem Fall, den nachhaltigen Alltag nicht als Hauruckaktion zu sehen, die ein paar Tage später keine Rolle mehr spielt. Denn die Grundidee, nachhaltig zu leben, ist kein vorübergehender Trend. Nein, sie ist eine stetig wachsende Bewegung, da sie das Leben auf dieser Welt verbessert. Man kann sie nicht einfach wie eine heiße Kartoffel fallen lassen. Stattdessen ist es sinnvoll, sich zunächst die Gründe für ein möglichst nachhaltiges Leben zu verinnerlichen, die eigenen persönlichen Wünsche und Ziele mit dem neuen Lebensstil klar zu definieren und sich dann langsam, aber stetig weiterzuentwickeln.

Ich zum Beispiel lebe nachhaltig, weil ich ein Herz für unsere Natur habe. Ich kann es nicht ertragen, dass der Earth Overshoot Day jedes Jahr ein paar Tage näher an das Neujahrsfest heranrückt, weil wir die Erde ausquetschen wie eine saftige Zitrone.



Earth Overshoot Day

Übersetzt ist damit der Tag der Erdüberlastung gemeint, also der Tag im Jahr, an dem wir Menschen mehr nachwachsende Ressourcen verbraucht haben, als die Erde im gesamten Jahr reproduzieren kann. Der deutsche Erdüberlastungstag fiel im Jahr 2019 bereits auf den 3. Mai³ – an diesem Tag hatten wir also bereits alle natürlichen Ressourcen verbraucht, die unserem Land rein rechnerisch für das gesamte Jahr zustehen. Die restliche Zeit des Jahres leben wir auf Pump. Für den weltweiten Overshoot Day vergingen bis zum 29. Juli noch fast drei weitere Monate.⁴ Das unterstreicht, dass wir global, aber ganz besonders in Deutschland in einer ressourcenverschwenderischen Gesellschaft leben. Es offenbart aber gleichzeitig auch das enorme Verbesserungspotenzial.

Auch den Anblick von Schildkröten und Basstölpeln, die an billigen Six-pack-Ringen verenden, habe ich satt. Ich will die Luft in meiner Umgebung ohne zu husten einatmen und in einem kristallklaren Meer tauchen können. Ich will, dass es Menschen, Tieren und Pflanzen gut geht. Ich will, dass jedes Lebewesen fair behandelt wird. Ich will einfach ein guter Mensch sein und einen wertvollen Teil zur Lösung der Probleme unserer Zeit beitragen. Jeder meiner Tage ist darauf ausgerichtet, diese Welt als einen besseren Ort zu verlassen, als den ich sie vorgefunden habe. Das ist mein täglicher Motivator und auch der Grund dafür, dass ich jeden Menschen auf dieser Erde für einen nachhaltigen Lebensstil begeistern möchte. Man muss die Probleme nur erst einmal kennenlernen, um sie lösen zu können.



Nutze diesen Moment, um dir dein
persönliches **WARUM** zu beantworten.



PROBLEME UNSERER ZEIT



Auf der Suche nach guten Gründen für einen nachhaltigen Lebensstil werde ich schnell fündig, wenn ich meine Gedanken zu den größten gesellschaftlichen und ökologischen Problemen unserer Zeit schweifen lasse. Zur Ursache jedes dieser Probleme führen identische Fußabdrücke - menschliche. Und je länger man nachhaltig lebt und desto mehr Menschen damit inspiriert, desto geringer sind der eigene ökologische Fußabdruck und der Anteil an Klimawandel, Luftverschmutzung oder der Abholzung der Regenwälder. Je länger man mit Scheuklappen Palmöl konsumiert, durch die Welt jettet, literweise Wasser verschwendet und Tonnen von Lebensmitteln wegschmeißt, desto größer ist der eigene Fußabdruck. Die Rechnung ist eigentlich ganz einfach.

Ökologischer Fußabdruck

Jeder Mensch hinterlässt durch sein persönliches Verhalten einen ökologischen Fußabdruck, der die natürlichen Ressourcen beschreibt, die er persönlich benötigt, um den eigenen Lebensstandard dauerhaft aufrechtzuerhalten. Dabei werden Werte berücksichtigt, die Einfluss auf unsere Umwelt nehmen, zum Beispiel die CO₂-Ausstöße für die Transporte der Onlinebestellungen, der Wasserverbrauch für die Bewässerung der Lebensmittel oder der Anteil des Mülls, der durch Konsum entsteht und recycelt werden kann. Durch den ökologischen Fußabdruck lässt sich das Verhalten von Menschen sehr gut miteinander vergleichen und schlussendlich auch verbessern.

