

KlimaGespräche



Bereit für morgen?

Begleitheft KlimaGespräche



BROT FÜR ALLE FASTENOPFER



BROT FÜR ALLE

WIR BEWEGEN MENSCHEN

Brot für alle ist die Entwicklungsorganisation der Evangelischen Kirchen der Schweiz. Wir engagieren uns im Norden wie im Süden für Klimagerechtigkeit und für einen Wandel hin zu neuen Modellen der Nahrungsmittelproduktion und der Wirtschaft. Diese setzen auf Kooperation zwischen den Menschen und fördern den Respekt gegenüber den natürlichen Ressourcen. Mit Sensibilisierungsarbeit und hoffnungsvollen Alternativen motivieren wir Menschen dazu, selber Teil des nötigen Wandel zu werden.

www.brotfueralle.ch



FASTENOPFER

WANDEL WAGEN – GLOBALE GERECHTIGKEIT FÖRDERN

Fastenopfer ist das Hilfswerk der Katholikinnen und Katholiken in der Schweiz. Wir setzen uns ein für benachteiligte Menschen – für eine gerechtere Welt und die Überwindung von Hunger und Armut. Wir fördern soziale, kulturelle, wirtschaftliche und auch individuelle Veränderungen hin zu einer nachhaltigen Lebensweise. Dafür arbeiten wir mit Partnerorganisationen in 14 Ländern in Afrika, Asien, Lateinamerika sowie mit Organisationen in der Schweiz zusammen.

www.fastenopfer.ch

DAS AUTORENPAAR

Rosemary Randall ist Psychotherapeutin und Grossgruppen-Moderatorin und seit vielen Jahren in der Umweltbewegung aktiv. Sie schreibt über die psychologischen Aspekte im Umgang mit dem Klimawandel und hält regelmässig Vorträge zu diesem Thema.

Andy Brown ist Ingenieur und verfügt über einen Hintergrund in Sozialwissenschaften. Er forscht im Bereich Raumplanung und unterstützt seit jeher Umwelthanliegen.

Die Anpassungen der Unterlagen für die Schweiz wurden durch die Artisans de la transition und durch *Brot für alle* und *Fastenopfer* gemacht.

Für die Durchführung der Gespräche im französischsprachigen Teil der Schweiz sind die Artisans de la transition verantwortlich www.artisansdelatransition.org/conversations-carbone.html.

In der Deutschschweiz sind *Brot für alle* und *Fastenopfer* für die Umsetzung und Durchführung der KlimaGespräche zuständig www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraechе.

Diese Unterlagen dienen dem privaten Gebrauch und dürfen nicht kommerziell genutzt werden. Die Rechte für deren Verbreitung sind *Brot für alle* und *Fastenopfer* vorbehalten.

Die Umsetzung der KlimaGespräche in der Deutschschweiz wird vom Klimaprogramm des Bundesamts für Umwelt sowie verschiedenen Städten, Gemeinden und Institutionen unterstützt. Die Liste mit allen Unterstützerinnen und Unterstützern findet sich auf: www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraechе

Brot für alle
Bürenstrasse 12
3007 Bern
www.brotfueralle.ch

Fastenopfer
Alpenquai 4
6002 Luzern
www.fastenopfer.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Umwelt BAFU

Vorwort zur internationalen Ausgabe	2
Danksagung	3
Hinweise zur Schweizer Ausgabe	3
Einleitung	5
Kapitel 1	9
Über eine kohlenstoffarme Zukunft nachdenken	
Kapitel 2	27
Die Energie zu Hause	
Kapitel 3	37
Reisen und Mobilität	
Kapitel 4	47
Nahrung und Wasser	
Kapitel 5	63
Konsum und Abfall	
Kapitel 6	79
Diskussionen in Familie und Freundeskreis	
Kapitel 7	97
Wie weiter?	
Schlusswort	101

VORWORT ZUR INTERNATIONALEN AUSGABE

Die erste Ausgabe von *In time for tomorrow?* wurde als Handbuch für das Projekt *Carbon Conversations* in Grossbritannien konzipiert. Dabei diskutierte eine Gruppe von Menschen über den Klimawandel und versuchte zu verstehen, wie sich die Auswirkungen des eigenen Lebensstils auf das Klima reduzieren lassen.

Die Idee von *In time for tomorrow?* war, die psychologischen Schwierigkeiten, die sich aus der Notwendigkeit zur Reduktion der CO₂-Emissionen ergeben, zu verstehen und mit detaillierten Informationen über die Hintergründe von Emissionen und Strategien zu deren Reduktion zu kombinieren.

Das Interesse an den *Carbon Conversations* ausserhalb Grossbritanniens hat uns dazu veranlasst, diese neue internationale Ausgabe von *In time for tomorrow?* zu schreiben und unter der Creative-Commons-Lizenz zur Verfügung zu stellen. Auf diese Weise lassen sich das Handbuch und andere Dokumente, die in den *Carbon Conversations* verwendet werden, leicht in andere Sprachen übersetzen und KlimaGesprächsgruppen auch in anderen Ländern aufbauen.

Die Stärke der *Carbon Conversations* liegt in ihrer Moderation. Deshalb wird allen, die dieses Projekt in anderen Ländern entwickeln möchten, empfohlen, die Informationen auf der Website von *Carbon Conversations* zu konsultieren und Menschen, die Erfahrung haben in therapeutischer Gruppenarbeit, in die Ausbildung der Moderatorinnen und Moderatoren einzubeziehen.

Rosemary Randall und Andy Brown, Cambridge, Grossbritannien. Oktober 2016.

DANKSAGUNG

Viele Menschen haben dazu beigetragen, diese internationale Ausgabe von *In Time for Tomorrow?* zu gestalten. Unser besonderer Dank gilt unseren Kolleginnen und Kollegen von der Surefoot Effect Community Interest Company, Pamela Candea, Liz Corke, Jane Orton und Tony Wragg für ihre ausdauernde Arbeit und ihren Einsatz für die Entwicklung und Durchführung von *Carbon Conversations* in den letzten Jahren. Unsere australischen Kollegen Daniel Wilson und Paul Bailey haben eine Schlüsselrolle dabei gespielt, den Erfolg von *Carbon Conversations* in anderen Kulturen und Klimazonen zu ermöglichen.

ZUR SCHWEIZER AUSGABE

Dass die KlimaGespräche den Weg in die Schweiz gefunden haben, ist den Artisans de la transition zu verdanken. Der Verein mit Sitz in Freiburg hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Möglichkeiten und Orte zu vervielfachen, an denen jeder einzelne Mensch ein Akteur des Wandels werden kann. Seit 2002 veröffentlichen die AdT die «Revue Durable», welche die französischsprachige Öffentlichkeit in der Schweiz, in Frankreich und in Belgien über Themen der Ökologie und Nachhaltigkeit und den Wandel hin zu einer Postkarbon-Gesellschaft informiert und entsprechende Initiativen vorstellt. Darüber hinaus unterstützen die Artisans de la transition selber zahlreiche Initiativen, die den gesellschaftlichen Wandel vorantreiben. Und sie verfassen Studien wie beispielsweise den Bericht über die Investitionen der Schweizerischen Nationalbank in fossile Energieträger, welcher durch die Klima-Allianz veröffentlicht wurde.

Dem Gründerteam der Artisans de la transition, Susana Jourdan und Jacques Mirenowicz, ist es zu verdanken, dass die internationale Version des Begleithefts *Bereit für Morgen?* entwickelt wurde und die dafür notwendigen Mittel zusammengekommen sind. In der Romandie sind die Artisans de la transition für die Koordination und die Weiterentwicklung der KlimaGespräche verantwortlich und arbeiten in diesem Bereich eng mit *Fastenopfer* und *Brot für alle* zusammen. www.artisansdelatransition.org

In der Deutschschweiz wurden die beiden Entwicklungsorganisationen *Brot für alle* und *Fastenopfer* mit der Umsetzung und Koordination der KlimaGespräche betraut. Die beiden Organisationen setzen sich seit Jahrzehnten mit Kampagnen und Programmen für mehr Klimagerechtigkeit und den dringend notwendigen ökologischen, sozialen und gesellschaftlichen Wandel ein. Die KlimaGespräche sind fester Bestandteil des Labos für gesellschaftlichen Wandel, das 2018 durch die beiden Organisationen gegründet wurde. Ziel des Labos ist es, Menschen auf ihrem Weg hin zu einem bewussten und nachhaltigen Lebensstil zu unterstützen und zu begleiten. www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraechen

Das vorliegende Begleitheft dient der Vorbereitung der KlimaGespräche. Es gibt den Teilnehmenden einen Überblick über wichtige Themen rund um den Klimawandel. Aufgrund der Komplexität der Thematik sowie den raschen Entwicklungen im Bereich der Klimaforschung, der neuen Technologien und der politischen Prozesse erhebt das Begleitheft jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Informationsvermittlung ist seit langem das bevorzugte Werkzeug von Pädagogen und Pädagoginnen sowie Aktivistinnen und Aktivisten. Der Glaube daran, dass das Benennen dessen, was auf der Welt falsch läuft, bereits zu Veränderungen führt, hält sich hartnäckig. Er hält sich entgegen der jahrzehntelangen Erfahrung, dass die meisten Menschen auf Katastrophengeschichten nicht mit dem Wunsch reagieren, die Situation zu verbessern, sondern vielmehr mit Gleichgültigkeit, Verzweiflung, Achselzucken oder einem «Was soll ich denn tun?» reagieren.

Fakten zu sammeln, ist einfach. Die Menschen dazu zu bringen, ihr Leben oder die Gesellschaft, der sie angehören, zu verändern, ist eine andere Sache. Das Problem ist nicht Egoismus oder eine geringe Handlungsbereitschaft, sondern das Gefühl von Machtlosigkeit, weil wir einerseits Teil komplexer sozialer und politischer Systeme und andererseits als Individuen selber eine komplexe Mischung aus konkurrierenden Wünschen sind: Altruismus vermischt sich mit Eigeninteressen, Mitgefühl wird durch Frustration beeinträchtigt, Pflichtgefühl steht im Widerspruch zum Vergnügen. Wir wollen zwar, dass sich das Leben verändert, wollen uns dafür aber nicht einschränken.

Angesichts schlechter Nachrichten ist der menschliche Verstand sehr gut darin, störende Fakten zu verdrängen. Wir sind Meisterinnen und Meister darin, nur das zu sehen, was wir sehen wollen, und es mangelt uns nicht an Tricks, um unsere Illusionen aufrechtzuerhalten. Wir filtern selektiv Informationen, die nicht unserer Weltanschauung entsprechen, und relativieren unsere Verantwortung, wenn wir Schaden verursachen.

Ebenso lehnen wir Gedanken ab, welche die Grundlagen unserer Identität infrage stellen. Wir verschliessen die Augen vor dem, was unserem Gefühl widerspricht, gute Menschen zu sein. Wir unterdrücken Fakten, die uns irritieren oder die Schuldgefühle verursachen. All das geschieht weitgehend unbewusst. Wir bemerken es nicht und reagieren überrascht oder beleidigt, wenn uns jemand darauf hinweist.

Gleichzeitig werden unsere Vorstellungen davon, was richtig und gut ist, von der jeweiligen Gesellschaft geprägt, in der wir leben. In den hochindustrialisierten Gesellschaften Europas ist der Individualismus stark verankert, der Markt wird als Naturgesetz wahrgenommen und das Wirtschaftswachstum als unvermeidlich und wünschenswert angesehen. Dieser Lebensstil erscheint den meisten Menschen normal, obwohl er sich erst vor bemerkenswert kurzer Zeit entwickelt hat. Die kollektiven Lösungen und persönlichen Einschränkungen, die der Klimawandel erfordert, sind schwer vorstellbar und noch schwieriger umzusetzen.

Es liegt auf der Hand, dass es viele verantwortungsvolle Akteurinnen und Akteure braucht, um die gesellschaftlichen Veränderungen zu steuern, welche der Klimawandel mit sich bringt. Wir brauchen Führungspersonen, die sich nicht davor scheuen, Tatsachen auszusprechen, aktive Bürgerinnen und Bürger, soziale Bewegungen mit starken Forderungen, Unternehmen, die bereit sind, ihre Rolle in der Gesellschaft zu überdenken, eine erfinderische und risikobereite Industrie, Staaten, die sich um das Allgemeininteresse kümmern, und Politikerinnen und Politiker, die langfristig denken.

Es kann nicht genügend betont werden: Als individuell Handelnde werden wir die gesellschaftlichen Veränderungen zur Lösung der Klimakrise nicht herbeiführen können. Wir leben im Grunde genommen in extrem ungleichen Machtstrukturen und dementsprechend variieren auch die Verantwortlichkeiten stark. Programme zur Verhaltensänderung dürfen nicht jene Personen mit viel Macht aus ihrer Verantwortung entlassen und auf die verlagern, die wenig Einfluss haben.

Verschiedene Probleme wie etwa Fettleibigkeit oder Konsumismus werden als individuelle Schwächen wahrgenommen und die gesellschaftlichen Komponenten werden ausgeblendet. Im Fall von Fettleibigkeit etwa wird oft der Zusammenhang mit «Armut» und die grosse Verfügbarkeit billiger, aber gesundheitsschädlicher Lebensmittel ignoriert, beim Konsumverhalten die vorprogrammierte und absichtliche Produktealterung, der immense Einfluss der Werbeindustrie und der Druck nach Zugehörigkeit. Wirtschaftliche Interessen, zu wenig engagierte Politikerinnen und Politiker sowie gesellschaftlich-strukturelle Mängel sind ein massgeblicher Teil der Probleme. Sie müssen angegangen werden.

Und doch: Wir werden später noch im Detail sehen, dass die meisten Menschen ihren CO₂-Fussabdruck individuell um mindestens die Hälfte reduzieren könnten, abhängig davon, wie hoch ihr CO₂-Fussabdruck bis anhin war. Was nicht individuell reduziert wird, muss über technologische, staatliche und gesellschaftliche Anpassungen erreicht werden. Die Halbierung oder noch stärkere Reduzierung des individuellen CO₂-Fussabdrucks ist eine grosse

EINLEITUNG

Herausforderung und weit entfernt von einem Ratgeber wie «Zehn einfache Tipps, um den Planeten zu retten!».

Den eigenen CO₂-Fussabdruck zu reduzieren, erfordert ehrliche und zuverlässige Informationen. Für einen Lebensstil, der weniger Auswirkungen auf das Klima hat, braucht es umfassendes Wissen über die Zusammensetzung des eigenen Fussabdrucks. Wie viele ehrlich bemühte Menschen haben nicht erkannt, dass ihre Kreuzfahrt in den norwegischen Fjorden genauso schädlich ist wie ein Flug von der Schweiz nach Südafrika und dass die Grösse ihres Zuhauses einen direkten Einfluss auf ihre CO₂-Emissionen hat? Viele Menschen wissen auch nicht, dass ein hohes Gehalt oft einen direkten Einfluss auf den CO₂-Fussabdruck hat und auch nicht, wie schädlich die industrielle Fleischproduktion für das Klima ist.

Damit Informationen hilfreich sind, müssen sie jedoch zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, im richtigen Umfang und auf die richtige Art bereitgestellt werden. Menschen müssen bereit sein, sie entgegenzunehmen und darüber nachzudenken. Der Ingenieur Andy Brown brauchte Jahre der Beratung im Bereich Niedrigenergiehäuser, um zu erkennen, dass der Schlüssel nicht in den zur Verfügung gestellten Informationen lag, sondern in seiner Fähigkeit, ganze Teams davon zu überzeugen, die erforderlichen Veränderungen anzunehmen und mitzutragen. Und als Rosmary Randall entdeckte, dass die Menschen in Grossbritannien ihren durchschnittlichen CO₂-Fussabdruck von 15 Tonnen um 80 Prozent reduziert mussten, um nachhaltig zu sein, war dies für sie so unvorstellbar, dass sie hoffte, die Zahlen seien falsch. Wie würde ihr Leben aussehen? Im Winter frieren und im Sommer zu Fuss in die Ferien gehen? Sie fühlte sich schlecht. Die Kenntnis dieser Tatsache gab ihr das Gefühl, bisher eine Verschwenderin und Egoistin gewesen zu sein. Erst allmählich gelang es ihr, die Fakten von ihrer emotionalen Reaktion zu trennen und handlungsfähig zu werden.

Wenn wir mit schmerzhaften oder schwierigen Informationen konfrontiert werden, für die wir nicht bereit sind, kommen unsere Verteidigungsmechanismen ins Spiel. Unerwünschte Ereignisse werden in einem spezifischen Bereich des Gehirns verarbeitet, wo sie gleichzeitig bewusst und unbewusst sind. Dann überzeugen wir uns selbst davon, dass diese Tatsachen keine Rolle spielen, dass sie falsch sind, später gelöst werden können oder in der Verantwortung anderer liegen. Das ist der Grund für die Gleichgültigkeit,

die als Reaktion auf die Klimakrise weitverbreitet ist. Wir leugnen die Krise zwar nicht kategorisch, aber wir schieben sie einfach dorthin, wo sie uns nicht allzu sehr stören, damit wir weiterleben können, ohne unsere Gewohnheiten ändern zu müssen.

Das bedeutet, dass die meisten von uns Unterstützung benötigen, um unsere oft komplexen Reaktionen auf die Klimakrise zu verstehen, und ein Umfeld, in dem wir schwierige Gefühlsreaktionen erforschen und bearbeiten können. Den eigenen CO₂-Fussabdruck zu reduzieren, heisst, sich mit seinen Gefühlen und Vorlieben in Bezug auf sein eigenes Zuhause, die individuelle Mobilität, Ernährungs- und Konsumgewohnheiten auseinanderzusetzen, aber auch mit der Idee, dass ich mit meinem Geld alles tun kann, was ich will. Es ist wichtig, die komplexen sozialen Beziehungen, alltäglichen Zwänge und persönlichen Einstellungen zu entwirren, die unser Leben zu dem machen, was es ist.

Es liegt an jeder und jedem Einzelnen, sich mit der Zukunft auseinanderzusetzen, die sich wahrscheinlich sehr stark von der Gegenwart unterscheiden wird. Dazu gehört zweifellos die Beschäftigung mit persönlichen Werten, mit der eigenen Beziehung zur Natur und der eigenen Vorstellung von Gerechtigkeit. Wenn wir versuchen, unseren Lebensstil klimafreundlicher zu gestalten, müssen wir uns eingestehen, dass wir manchmal Schritte vorwärts, manchmal aber auch Schritte rückwärts machen werden. Wir werden manchmal in der Defensive sein und uns ängstlich oder hoffnungslos fühlen. Zeitweise werden wir bereit sein, vieles aufzugeben, nur um uns kurz später doch wieder zu fragen, ob es wirklich einen Versuch wert ist. Die eigene Unbeweglichkeit herauszufordern, ist schwierig, sei es in der Politik oder beim Versuch, seinen Alltag zu verändern.

Bei Veränderungsprozessen die Unterstützung einer Gruppe zu erhalten, hat sich bewährt. Das Herstellen von Nähe und Verbindung rund um eine gemeinsame Herausforderung bringt Kraft, neues Wissen und den Willen, neue Wege einzuschlagen. Wenn sich eine Gruppe vertrauen kann, frei von verletzender Kritik ist, offen gegenüber Zweifelnden und tolerant gegenüber Unsicherheit, dann öffnen sich die Menschen: Sie werden fähig, bestimmte Vorurteile zu überdenken, tiefer über die Vergangenheit nachzudenken, ihre Gefühle zu erforschen und Verletzlichkeit einzugestehen. Kurz gesagt: Die Einstellungen wandeln sich und machen Veränderungen möglich.

Solche Gruppen gibt es in verschiedenen Formen. Unsere Erfahrung mit den KlimaGesprächen führte dazu, dass wir uns auf ein moderiertes Gruppenmodell mit begrenzter Dauer konzentrieren. Wir nutzen Aktivitäten, die helfen, unsere Gefühle in Bezug auf die Klimakrise zu erforschen, die Folgen unseres Handelns besser zu verstehen und die Gelegenheit zu ergreifen, Dinge anders zu machen.

Dieses Handbuch soll helfen, die wichtigsten Themen in Bezug auf die Klimakrise zu verstehen und über die Abwehrmechanismen und Hindernisse nachzudenken, die jemanden davon abhalten können, sich auf einen weniger CO₂-intensiven Lebensstil zuzubewegen. Die praktischen Informationen, die du dazu benötigst, werden von *Fastenopfer* und *Brot für alle* bereitgestellt, welche die KlimaGespräche in der Deutschschweiz organisieren.





KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

Der Stellenwert des Klimawandels auf der politischen Agenda hat sich seit Ende der 1980er Jahre massiv verändert. Nichtsdestotrotz hat die Weltöffentlichkeit grosse Mühe, sich auf konkrete Handlungen zu einigen. Das Pariser Abkommen von 2015 sowie die mit «Fridays for Future» erstarkte Klimabewegung haben neue Hoffnungen geweckt. Umfragen zeigen, dass sich die Mehrheit der Befragten der Schwere des Problems bewusst ist. Und doch fällt es den meisten schwer, konkrete Schritte vorzunehmen. Denn unsere Lebensweise hängt stark vom Einsatz fossiler Brennstoffe ab und der Verzicht darauf bedeutet grosse Anpassungen.

Trotz der Dringlichkeit scheint es nach wie vor mehr Fragen als Antworten zu geben. Die Regierungen haben Angst davor, sich unbeliebt zu machen, der Markt stellt Gewinnstreben weiterhin vor alle anderen Ziele und die meisten Individuen sehen nicht, warum und wie sie in einem so schwierigen Umfeld handeln sollten.

Der Klimawandel stellt vieles infrage, zum Beispiel:

- Wirtschaftswachstum als Voraussetzung für eine funktionierende Gesellschaft;
- unseren Umgang mit der Natur;
- unser Empfinden für Gerechtigkeit und Fairness;
- die Veränderungsbereitschaft und -fähigkeit des Einzelnen.

In diesem Kapitel werden allgemeine Fragen behandelt:

- Was ist Klimawandel?
- Wer ist für die Bekämpfung dieses Problems verantwortlich?
- Wie würde eine kohlenstoffarme Zukunft aussehen?
- Warum ist es so schwierig, zu handeln?

Berücksichtigt werden zudem praktische Fragen:

- Was ist ein CO₂-Fussabdruck?
- Was kann jede und jeder Einzelne zu den notwendigen Veränderungen beitragen?

KLIMAWANDEL-BASISWISSEN

Um die Klimakrise zu verstehen, müssen wir einige wichtige Fakten über die Ursachen des Klimawandels kennen und lernen, was passiert, wenn wir nichts dagegen unternehmen.

KOHLENDIOXID IST WICHTIG

Das Leben auf der Erde hängt vom Vorhandensein von Kohlendioxid (CO₂) in der Atmosphäre ab. Zusammen mit anderen Treibhausgasen reflektiert CO₂ die von der Erde abgestrahlte Wärme und schafft so die notwendigen Bedingungen für das Leben von Pflanzen und Tieren. Auch die Menschen brauchen eine stabile und minimale Menge an CO₂. Zu wenig CO₂ würde zu einer Abkühlung des Planeten führen. Zu viel atmosphärisches CO₂ überhitzt die Erde.

CO₂ ist das wichtigste Treibhausgas anthropogenen (menschlichen) Ursprungs. Weitere wichtige anthropogene Treibhausgase sind Methan und Stickoxid. Um sie vergleichen zu können, werden deren Werte in CO₂-Äquivalenten (CO₂eq) angegeben.

Seit Beginn der industriellen Revolution in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts ist die Menge an CO₂ in der Atmosphäre stetig angestiegen. Hauptgrund dafür ist die Verbrennung fossiler Brennstoffe: Kohle, Erdöl und Erdgas. Auch das Abholzen von Wäldern, die Landwirtschaft und die Abfallwirtschaft tragen dazu bei. Das Problem hat sich seit den 1950er Jahren mit der Beschleunigung der industriellen Produktion zugespitzt. Parallel zur Anreicherung von CO₂ in der Atmosphäre stieg auch die globale Durchschnittstemperatur an.

Eine Erhöhung um 2 oder sogar 6 °C ist nicht viel, wenn man die Heizung höher oder tiefer stellt, aber es ist eine ganz andere Sache, wenn es sich um die globale Temperatur handelt: Bereits Temperaturerwärmungen von einem halben Grad destabilisieren das Klima erheblich.

Fossile Brennstoffe ermöglichen ein modernes Leben und Komfort. Ihre übermässige Verbrennung zerstört jedoch die natürlichen Gleichgewichte, von denen wir abhängig sind. Die Klimawissenschaftler und Klimawissenschaftlerinnen sind sich darüber einig, dass der menschliche Einfluss die Hauptursache für den Klimawandel ist. Sie sind sich auch darin einig, dass sich das Klima bereits in einer Weise verändert hat, die für Menschen, Tiere und Pflanzen schädlich und unumkehrbar ist.

- Die durchschnittliche globale Temperatur könnte ohne Gegenmassnahmen bis 2100 auf bis zu 6 °C über der vorindustriellen Temperatur liegen.
- Der steigende Meeresspiegel wird tiefliegende Inseln und Küstengebiete unbewohnbar machen – zum Beispiel die Malediven und die Region des Ganges-Delta, in der mehr als 110 Millionen Menschen leben.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

- Änderungen der Niederschlagsmuster werden lokal zu mehr und intensiveren Dürren, Stürmen und Überschwemmungen führen, was die Landwirtschaft in vielen Regionen erschwert und die Produktion beeinträchtigt.
- Veränderungen in der Verfügbarkeit von Trinkwasser, die Zunahme von Hitzewellen und die Ausbreitung von Infektionskrankheiten werden die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.
- Viele Pflanzen und Tiere werden verschwinden, weil sie sich nicht in so kurzer Zeit an die veränderten Umweltbedingungen anpassen können.
- Soziale und politische Instabilität ist vorhersehbar, wenn von extremen Wetterereignissen betroffene Staaten um den Zugang zu Ressourcen rivalisieren.

BEUNRUHIGTE FORSCHENDE

Der Klimawandel muss nicht zwingend langsam oder gleichmässig erfolgen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind über Rückkopplungseffekte besorgt, die zu unkontrollierbaren Klimastörungen führen könnten. Steigende Temperaturen führen beispielsweise zur Freisetzung von Methan, das im sibirischen Permafrost eingeschlossen ist, und lassen Wälder teilweise absterben. Das Abschmelzen des Polareises wiederum reduziert die Rückstrahlung von Sonnenwärme in die Atmosphäre. Diese und weitere Rückkopplungseffekte beschleunigen die Erwärmung der globalen Atmosphäre dramatisch.

Bis 2018 stieg die globale Durchschnittstemperatur um 1,1 °C im Vergleich zur vorindustriellen Zeit. Bei einer Temperaturerhöhung von 2 °C kann die Erde noch stabil genug sein für menschliches Leben, obwohl mit ernsthaften Problemen zu rechnen ist. Wie der Bericht des Weltklimarats (Intergovernmental Panel on Climate Change IPCC) «1,5 Grad» vom Herbst 2018 zeigt, sind die Folgen des Temperaturunterschieds zwischen 1,5 und 2 °C sehr gross. Feuchte Regionen werden feuchter und trockene trockener. Die Arktis wird im Sommer eisfrei sein. Es wird zu einer Häufung von Extremwetterereignissen kommen. Der Anstieg des Meeresspiegels wird mehr und mehr Menschen betreffen. Die Landwirtschaft wird negativen Einflüssen ausgesetzt sein. Bei einem Anstieg von 3 oder 4 °C wird das Leben sowohl für die Menschen als auch für den Rest der Biosphäre zunehmend problematisch. Im Allgemeinen sind die ärmeren Regionen der Welt, die am wenigsten für den Klimawandel verantwortlich sind, am verwundbarsten und werden es am schwierigsten haben, sich anzupassen und zu schützen. Bei einem Temperaturanstieg von 6 °C sind die Zukunftsaussichten nur noch rabenschwarz.

IST ES SCHON ZU SPÄT?

Sowohl die CO₂-Emissionen als auch die Durchschnittstemperaturen steigen weiter an. Wenn die Temperatur weiter ansteigt wie bisher, wird die Erwärmung im Jahr 2050 2 °C und bis 2100 4 bis 6 °C erreichen. Wir können den Klimawandel nicht stoppen, aber schnelles Handeln würde die schlimmsten Auswirkungen mindern. Wollen wir die Chance erhalten, den Temperaturanstieg auf 2 °C zu begrenzen, müssen die Emissionen bis 2020 ihren Höhepunkt erreicht haben. Für wohlhabende Länder wie jene in Europa bedeutet dies, dass die Emissionen um etwa drei bis zehn Prozent pro Jahr reduziert werden müssen.

Dies zu erreichen, ist eine immense Aufgabe. Die Herausforderungen sind wirtschaftlicher, politischer, technischer und persönlicher Natur. Die Lösungen werden höchstwahrscheinlich eine Kombination sein aus:

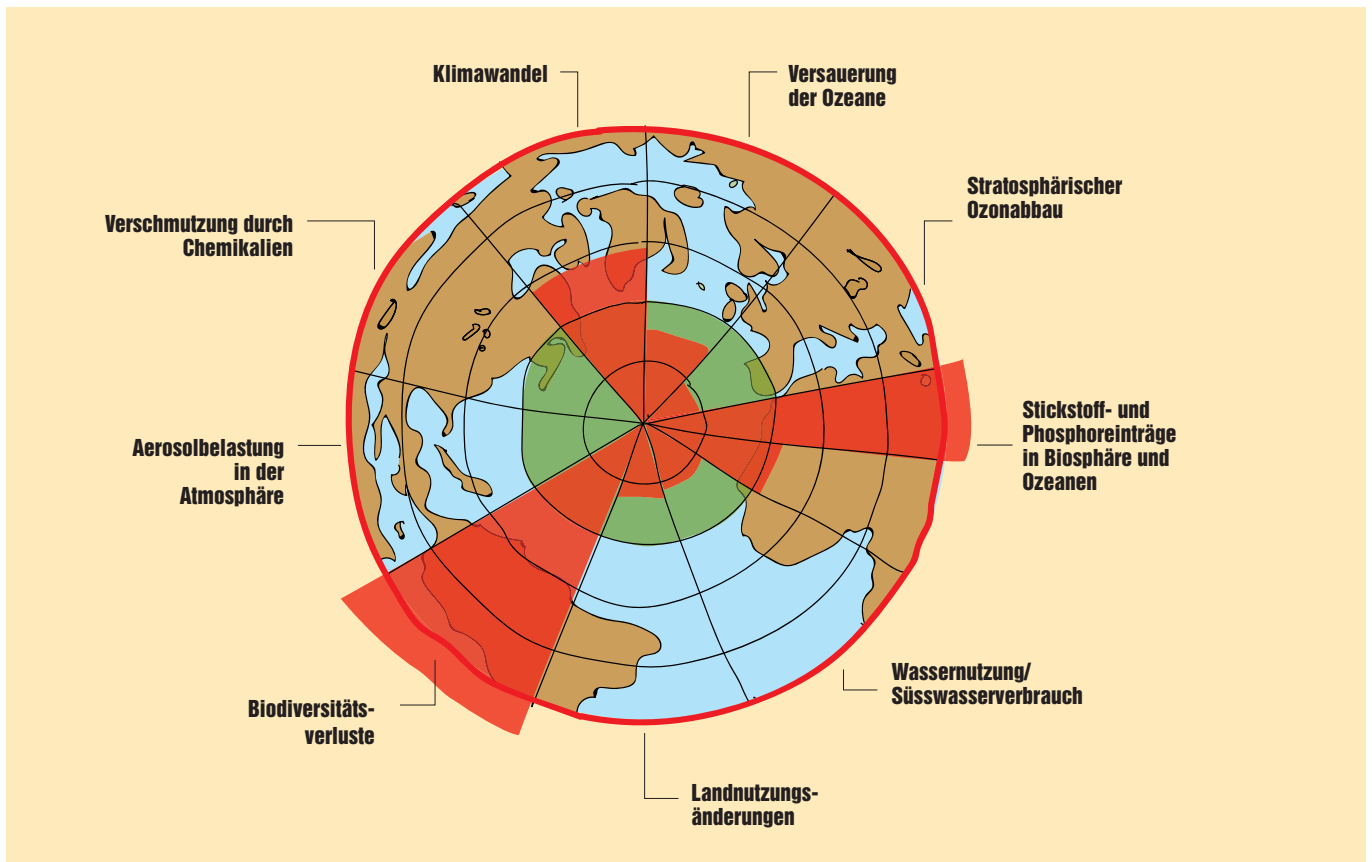
- der Entwicklung einer kohlenstoffarmen Wirtschaft;
- sozialen und politischen Veränderungen;
- besserer Energieeffizienz;
- der Reduktion des Energiebedarfs;
- dem Einsatz neuer Technologien und;
- persönlichen Verhaltensänderungen.

DER GRÖSSERE ZUSAMMENHANG

Der Klimawandel ist kein isoliertes Phänomen. Er ist Teil des Gesamtsystems Erde, welches wir durch menschliche Aktivitäten gerade zerstören. Der Umweltwissenschaftler Johan Rockström erarbeitete 2009 mit seinem Team das Modell der «neun planetarischen Grenzen». Sie legen den sicheren Handlungsspielraum für menschliche Handlungen auf der Erde fest. Bestimmte Schwellwerte dürfen dabei nicht über- oder unterschritten werden, um die Widerstandsfähigkeit der Erde als System nicht zu gefährden. Bei einigen Prozessen gibt es Kippelemente im Erdsystem, bei denen ein Überschreiten abrupte und unumkehrbare Veränderungen hervorrufen würde. Derzeit sind drei Systemgrenzen bereits deutlich überschritten: Klimawandel, Verlust der Biodiversität und Stickstoffkreislauf. Rockström und sein Team betonen die gegenseitige Abhängigkeit dieser Systeme – die Verschlechterung eines Systems schadet auch dem Funktionieren der anderen. Seit den 1950er Jahren stehen alle diese Systeme unter Druck.

KAPITEL 1 ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

DIE NEUN PLANETARISCHEN GRENZEN



■ **SICHERE PLANETARE BELASTUNGSGRENZE NACH EINSCHÄTZUNG DER AUTOREN**
■ **BEOBACHTUNGEN BIS 2009**

Quelle: Johan Rockström, Stockholm Resilience Centre et al. 2009

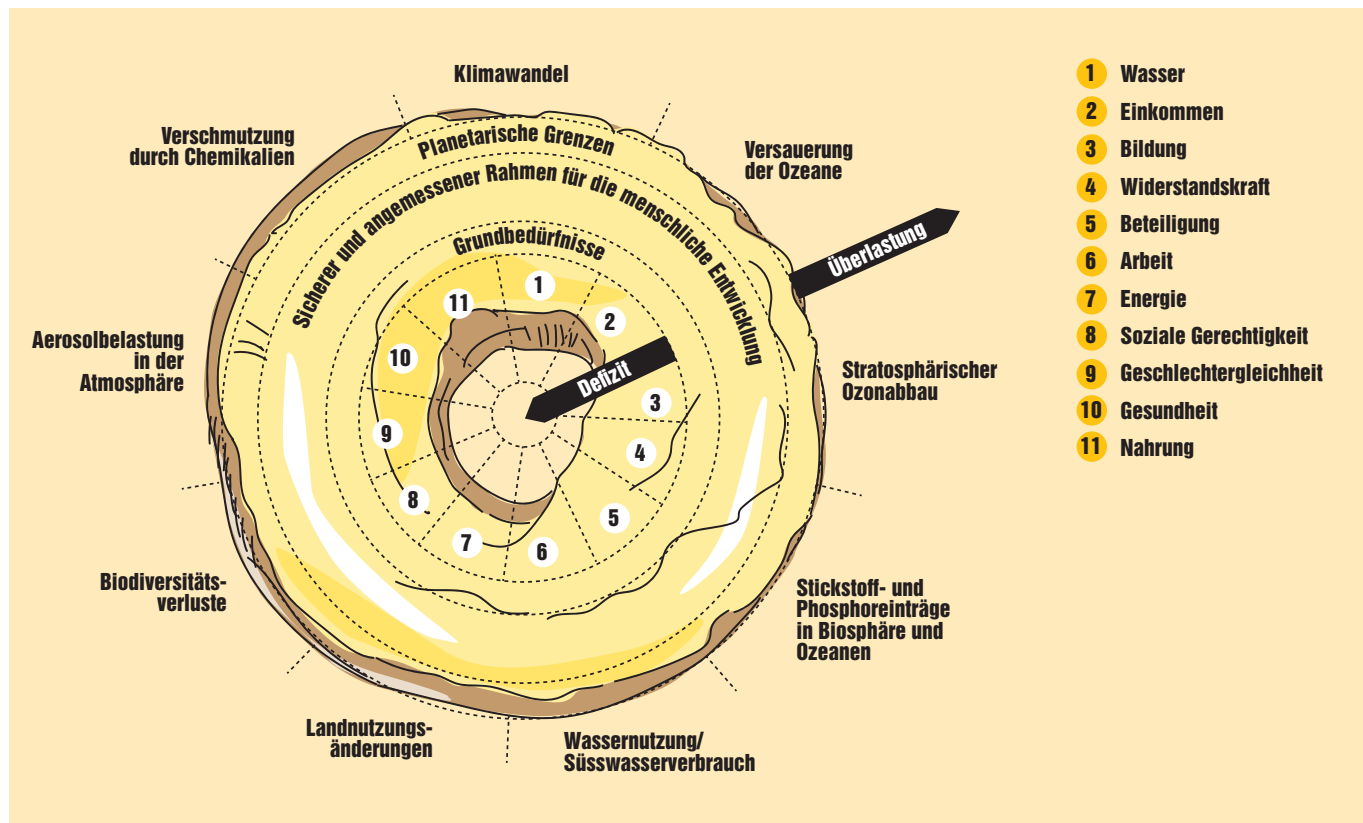
Die Oxfam-Forscherin Kate Raworth weitet Rockströms Ansatz aus. Sie vertritt den Standpunkt, dass die Menschheit mehr braucht als eine sichere Umwelt. Momentan übt ein kleiner Teil der Menschheit bedeutend stärkeren Druck auf den Planeten aus als der grosse Rest: elf Prozent der Menschen sind verantwortlich für rund die Hälfte der globalen CO_2 -Emissionen. Raworth argumentiert, dass eine sichere Umwelt auch eine sozial faire Umwelt sein muss. Ihr Doughnut-Modell (siehe nächste Seite) enthält auch den menschlichen Bedarf an Nahrung und Wasser, Energie, Gesundheit und Bildung. Aus ihrer Sicht ist Ungleichheit das Hauptproblem. Sie argumentiert überzeugend, dass – würde das Verteilungsungleichgewicht angepackt – die Lösung der meisten Probleme im Innern des Doughnuts mit sehr wenig CO_2 -Emissionen verbunden wäre. Das Leben der reichsten Konsumierenden der Welt müsste sich am meisten ändern, aber auch das Leben der Menschen mit Durchschnittseinkommen in entwickelten Ländern müsste anders werden. Global gesehen sind viele von uns

reicher, als wir denken. Dringend geändert werden muss auch das Wirtschaftssystem, welches diesen Druck erzeugt. Der Kapitalismus hat uns Innovation und Fortschritt gebracht, gleichzeitig aber auch die Bedrohung der Natur und soziale Ungleichheit verstärkt. Der Frage, wie sich dies ändern sollte oder könnte, werden wir in Kapitel 5 behandeln.

Auf individueller Ebene ist der CO_2 -Fussabdruck ein gutes Mass, um den Einfluss zu messen, den jede und jeder Einzelne auf den Planeten hat. Gelingt es uns, den CO_2 -Ausstoss zu senken, verringert sich auch der Druck auf die anderen Ressourcen der Erde.

KAPITEL 1 ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

DIE PLANETARISCHEN GRENZEN UND DIE MENSCHLICHEN GRUNDBEDÜRFNISSE (DOUGHNUT-MODELL)



Quelle: Kate Raworth 2012

WARUM IST WANDEL SO SCHWIERIG?

Umfragen zeigen, dass die meisten Menschen sich über den Klimawandel Sorgen machen. Wenn Menschen gefragt werden, wer Massnahmen dagegen ergreifen müsste, sind ihre Antworten jedoch unterschiedlich. Die meisten denken, dass sie eine gewisse persönliche Verantwortung tragen. Werden sie jedoch danach gefragt, was sie dagegen tun, sind es nur wenige, die bereits handeln. Die Mehrheit sieht ihre Regierungen oder die internationale Gemeinschaft in der Hauptverantwortung.

Vielleicht hoffen wir alle insgeheim, dass jemand die Initiative ergreift. Vielleicht sind wir angesichts der erforderlichen Veränderungen schlicht überwältigt. Vielleicht sind wir nicht bereit, einen Lebensstil aufzugeben, den wir genießen. Vielleicht ist unser Leben so sehr mit der Nutzung fossiler Brennstoffe verwoben, dass wir keinen Weg sehen, dies zu ändern. Vielleicht haben wir den Eindruck, dass unser Lebensstil bescheiden ist und keinen Einfluss

hat. Vielleicht macht uns das ganze Thema so viel Angst, dass wir lieber gar nicht erst darüber nachdenken wollen.

GEMEINSAME VERANTWORTUNG

Tatsache ist, dass das Handeln vieler Menschen notwendig ist. Auf globaler Ebene müssen die Regierungen international verbindliche Vereinbarungen treffen. Auf nationaler Ebene müssen Gesetze erlassen, Strategien entwickelt und Massnahmen umgesetzt werden. Auf lokaler Ebene gilt es, in den öffentlichen Verkehr, die Modernisierung des Gebäudebestandes und das Stromnetz zu investieren und Rahmenbedingungen zu schaffen, die Unternehmen und Bevölkerung dazu motivieren, weniger Kohlenstoff auszustossen. Unternehmen müssen lernen, ohne fossile Brennstoffe zu produzieren, und in neue Technologien zu investieren, damit Waren und Dienstleistungen in Zukunft möglichst kohlenstoffarm oder kohlenstofffrei sind.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

Auch als Individuen müssen wir uns verändern. Die Daten der Internationalen Energieagentur zeigen, dass Einzelpersonen und Haushalte in den Industrieländern für fast die Hälfte der Kohlenstoffemissionen ihres Landes verantwortlich sind. Dieser Fakt zeigt: Es kommt auf den Lebensstil jedes und jeder Einzelnen an.

NICHT ALLE SCHÄDEN SIND OFFENSICHTLICH

Zu akzeptieren, dass sich die eigene Art zu leben ändern muss, ist keineswegs selbstverständlich. Ein Grund dafür ist, dass die Auswirkungen unseres Lebensstils nicht offensichtlich sind und wir die Folgen unseres täglichen Handelns nicht direkt sehen.

Zum Beispiel sind wir uns kaum bewusst, dass:

- die Kriege im Kongo durch den Abbau von Mineralien, die in unseren Mobiltelefonen verwendet werden, ausgelöst wurden;
- die Zerstörung des Tropenwaldes in Indonesien und anderswo mit dem Anbau von Ölpalmen zusammenhängt, deren Palmöl für die industrielle Lebensmittel- und Kosmetikproduktion günstig und ideal ist;
- der Aralsee austrocknete, da sein Wasser zum Anbau von Baumwolle für unsere T-Shirts genutzt wurde;
- die Luftverschmutzung in China eine Folge der Herstellung unserer Kühlschränke, Fernseher und Möbel ist.

Ein weiterer Grund ist die komplexe Art und Weise, in der unser persönliches Leben in globalen Systemen verwoben ist. Es kann sich so anfühlen, als hätten wir keine Wahl. Zum Beispiel:

- erfordern moderne Arbeitsplätze oft Flexibilität und einen langen Arbeitsweg;
- gibt es neben den Grossverteilern nur noch vereinzelte kleine und regionale Lebensmittelgeschäfte;
- ist es schwierig zu wissen, woher die Rohstoffe stammen, aus denen unsere Gegenstände zusammengesetzt sind;
- ist ein «normales» soziales Leben oft mit hohem Konsum verbunden.

DIE FAKTEN SCHMERZEN

Ein weiterer Grund ist, dass diese Art von Informationen oft schmerzhaft Gefühle auslösen. Wenn eine Tragödie in die Schlagzeilen gerät, löst dies bei den meisten Menschen Bestürzung aus. Als 2013 eine Fabrik in Bangladesch, die billige Kleidung für britische Geschäfte herstellte, zusammenbrach und dabei über tausend Arbeiterinnen ihr Leben verloren, reagierten Menschen weltweit mit Schock und Abscheu. Die meisten hatten sich vor-

her noch nie gefragt, unter welchen Bedingungen ihre Kleider hergestellt werden und warum sie so wenig kosten.

Wenn die Information zu einem solchen Ereignis abflaut, wenden sich die Menschen schnell wieder ihrem normalen Leben zu. In der Komplexität der Systeme, in denen wir gefangen sind, und dem Mangel an Alternativen fühlen wir uns schnell überfordert. Die meisten von uns ändern weder ihre Einkaufsgewohnheiten noch engagieren sie sich in Kampagnen zur Veränderung der Bekleidungsindustrie. Es ist schwierig, jedes Mal, wenn wir ein Paar Socken kaufen, daran erinnert zu werden, dass jemand bei ihrer Herstellung gelitten hat. Die meisten von uns ziehen es vor, nicht sehr lange über diese Probleme nachzudenken.

Mit dem Klimawandel ist es nicht anders. Er scheint weit weg. Er geschieht nicht hier und jetzt. Er ist viel abstrakter als die Frage, was man zum Abendessen auf den Tisch stellt oder wie man die Stromrechnung bezahlt. Wenn du dich jedoch vertieft mit ihm auseinandersetzt, wird er dich wahrscheinlich beunruhigen. Du wirst dir um deine Zukunft und diejenige deiner Kinder oder Enkelkinder Sorgen machen. Du wirst dich vielleicht über das globale System aufregen, welches den Status quo aufrechterhält. Du fühlst dich vielleicht schuldig, weil du selbst ein angenehmes Leben führst, und zu machtlos, um etwas zu bewirken. Konfrontiert mit solchen Gefühlen, suchen die meisten von uns nach Strategien, um sich danach wieder ein wenig besser zu fühlen.

DIE TATSACHEN VERDRÄNGEN

Wenn Menschen von der Leugnung des Klimawandels sprechen, denken sie in der Regel an Menschen, die glauben, dass der Klimawandel nicht stattfindet. Aber es gibt subtilere Formen der Verleugnung, und die meisten von uns nutzen sie zumindest teilweise, um sich vor einer schmerzhaften Wahrheit zu schützen. Vielleicht kennst du das auch. Wenn etwas passiert, das enttäuschend, alarmierend oder lebensverändernd ist, scheint man es einerseits wahrzunehmen und andererseits überhaupt nicht wissen zu wollen. Ein Teil deines Verstandes erkennt die Realität an. Ein anderer Teil verhält sich, als ob sie nicht wahr wäre. Therapeuten und Therapeutinnen nennen diese Form der Verleugnung Verdrängung. Das unangenehme Wissen wird in eine separate Box gestellt und so behandelt, als ob es vergessen werden kann, unwichtig oder unbedeutend ist.

Nehmen wir zum Beispiel Jugendliche, die eine wichtige Prüfung nicht bestanden haben. Die einen werden sagen, es könne nicht möglich sein, und reden sich ein, das Ergebnis sei ein Fehler. An-

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

dere werden sagen, dass es ihnen egal sei, dass es keine Rolle spiele oder sie die Qualifikation ohnehin nicht bräuchten. Wenn jemand versucht, das Thema anzusprechen, reagieren sie irritiert oder vermeiden das Gespräch. Genauso glauben Menschen, denen mit Entlassung gedroht wird, oft nicht daran, selbst betroffen zu sein, und geben weiter Geld aus, als ob es ihnen egal wäre oder die möglichen Auswirkungen ohnehin nur geringfügig.

Beim Klimawandel anerkennen die meisten Menschen zwar die Fakten, aber sie ...

→ verleugnen das Ausmass

«Ich glaube nicht, dass es so ernst ist.»

→ verleugnen die Folgen

«Die Menschen mussten in der Vergangenheit mit Schlimmerem fertigwerden. Ich bezweifle, dass es uns stark treffen wird.»

→ verleugnen die Verbindung mit dem eigenen Lebensstil

«Es ist nicht meine Verantwortung – es liegt an der Regierung.»

→ verleugnen die emotionale Bedeutung

«Ich bin nicht beunruhigt – ich habe wichtigere Dinge, um die ich mich sorgen muss.»

→ leugnen die praktische Bedeutung

«Ich weiss, dass es passiert, aber ich kann mein Leben deswegen nicht ändern.»

→ leugnen die Unwiderruflichkeit

«Ich bin sicher, dass es später gelöst werden kann/wir uns anpassen können/die Wissenschaft eine Antwort finden wird.»

Oft überschätzen Menschen ihren aktuellen Beitrag oder belügen sich selbst:

→ «Ich esse Fleisch, aber es ist alles bio.»

→ «Ich weiss, dass meine Flüge schlecht fürs Klima sind, aber ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit und kompensiere damit.»

→ «Das Auto ist grösser, als wir es bräuchten, aber dafür fliegen wir nicht.»

Menschen mit tiefem Einkommen, die häufig einen geringeren Fussabdruck haben, reagieren oft wütend, wenn Menschen mit einem kohlenstoffintensiven Lebensstil ihre Bedürfnisse hinterfragen:

→ «Ich habe mein ganzes Leben für diese Kreuzfahrt gespart, und jetzt sagen mir diese grünen Fundamentalisten, ich soll nicht gehen.»

→ «Warum sollte ich mir nicht ein schönes Auto, ein anständiges Zuhause und einen Auslandsurlaub gönnen? Ich habe hart dafür gearbeitet.»

→ «Leute wie ich kämpfen darum, genügend Essen auf den Tisch zu bringen – warum sollte ich leiden, um das Chaos zu beseitigen, das andere Leute verursacht haben?»

ANGST, SCHULD UND IDENTITÄT

Werden Einzelpersonen danach befragt, wie sie ein kohlenstoffarmes Leben zu führen versuchen, tauchen interessante Antworten auf. Einige von ihnen vermeiden einfache Verhaltensänderungen, weil diese sie an schmerzhaft Gefühle im Hinblick auf den Klimawandel erinnern:

→ «Wenn ich solche Dinge tue, fühle ich mich ängstlich – ich denke über den Klimawandel nach, und dann scheint mir alles hoffnungslos. Ehrlich gesagt, möchte ich lieber nicht darüber nachdenken und mich ständig daran erinnern. Dies und jenes zu tun, zum Beispiel den Wasserkocher nicht zu sehr zu füllen, erinnert mich jeweils daran.»

→ «Was ist, wenn ich etwas Sinnvolles zu tun vergesse? Ich bekäme ein schlechtes Gewissen, wenn ich an das Kohlendioxid denke, das wegen mir in die Atmosphäre strömt.»

Andere finden heraus, dass scheinbar einfache Verhaltensweisen mit ihrem Selbstbild zusammenprallen oder eine Möglichkeit darstellen, ein anderes Problem zu lösen. Ein Mann füllte beispielsweise den Wasserkocher immer bis zum Rand, wenn er bei der Arbeit war. Dies war eine Möglichkeit, um eine etwas längere Pause von seinem Schreibtisch zu bekommen. Mit der richtigen Menge Wasser hätte er einen Teil der Zeit aufgegeben, die er sich bei der Arbeit für sich herausnahm. Eine ältere Frau füllte den Wasserkocher jeweils bis ganz oben, um sicher zu sein, dass es immer genug für jeden gab, der zufällig auftauchte. Das Einfüllen der richtigen Menge Wasser hätte ihr das Gefühl gegeben, egoistisch zu sein. Ihr Verhalten war tief mit ihrem Selbstverständnis als grosszügige Person verbunden.

Aufwendigere Massnahmen – zum Beispiel Urlaub zu Hause statt im Ausland oder die Nutzung von Erspartem zur Renovierung des Hauses – setzen Diskussionen mit der Familie, der Partnerin oder dem Partner voraus. Eine Frau erzählte traurig, dass sie und ihr Mann in diesem Jahr einen separaten Urlaub vereinbart hatten – er

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

würde auf seinen Auslandsurlaub nicht verzichten und sie konnte sich nicht vorstellen, in ein Flugzeug zu steigen. Nur wenige Leute gehen so weit. Sie sind eher geneigt, schwierige Gespräche und Situationen wie diese zu vermeiden.

Oft ist es schmerzhaft, sich dem Klimawandel zu stellen, und schwierig, seinen Lebensstil zu ändern. Menschen schämen sich, wenn sie ihren Idealen nicht gerecht werden. Menschen ärgern sich über andere, von denen sie denken, dass diese sie verurteilen. Andere wiederum ärgern sich über eine innere, kritisierende Stimme, die ihnen sagt, dass sie mehr tun sollten als nur das Einfachste. Schuld ist ein grausames und lähmendes Gefühl.

Es ist sinnvoller, anderes zu aktivieren: Einfühlungsvermögen für die Mitmenschen, ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur, ein Blick auf die Chancen und Freiheiten des Verzichts und ein angemessenes Verantwortungsbewusstsein sind wahrscheinlich hilfreicher als ein beklemmendes Gefühl, für alles Unrecht der Welt verantwortlich zu sein.

DIE EIGENE MOTIVATION FINDEN

Die eigenen Beweggründe zu erkennen, die uns dazu motivieren können, etwas gegen den Klimawandel zu tun, ist hilfreich, um sich von Schuldgefühlen und Scham zu befreien. Spricht man ausserdem mit anderen darüber, kann es auch hilfreich sein, die verschiedenen Quellen der Kraft zu würdigen, die andere Menschen nutzen.

Verbindung zur Natur

Die Motivation zum Handeln kann einem Gefühl der Verbundenheit mit der Natur entspringen. Diese Menschen empfinden eine tiefe Ehrfurcht gegenüber der Natur. Manchmal ist es eine spirituelle oder religiöse Verbindung oder der Glaube an eine höhere Kraft und den rechtmässigen Platz des Menschen im Universum. Manchmal ist die Verbindung eine ethische. Etwa, wenn Menschen das Gefühl haben, dass allen Lebewesen das gleiche Recht auf Leben zusteht. Sie empfinden die Natur als wertvoll an sich, unabhängig von ihrem Nutzen für den Menschen. Manchmal ist die Verbindung eine ästhetische, ein Gefühl des Staunens und der Wertschätzung gegenüber der Kraft und Schönheit der Natur.

Glaube an Gerechtigkeit und Gleichheit

Die Motivation anderer Menschen ergibt sich aus einem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und dem Wunsch nach Gleichheit. Manchmal stützt sich dieses Gefühl auf bestehende politische Ansichten und den Wunsch nach Veränderung. Für einige Menschen sind es die Zusammenhänge zwischen Armut und der Ausbeu-

tung natürlicher Ressourcen, die den Klimawandel für sie zu einem wichtigen Thema machen. Für andere stehen mehr das Gefühl des eigenen Glücks und der Wunsch, anderen zu helfen, im Vordergrund.

Aufgeklärtes Eigeninteresse

Motivation entsteht auch aus einem Gefühl des aufgeklärten Eigeninteresses und aus dem Wissen, dass es unvernünftig wäre, nicht gegen den Klimawandel vorzugehen. Wer um alles in der Welt würde eine Welt wollen, in der die Temperaturen 4 °C über den bisherigen stehen? Damit verbunden sind oft auch der Wunsch nach Sicherheit sowie die Sorge um die eigenen Kinder und die zukünftigen Generationen. Sich in das Leben anderer hineinversetzen zu können, ist für viele ein starker Motivator.

Freude an Herausforderungen

Nochmals andere entdecken vielleicht ihre Kreativität bei der Lösungsfindung oder sehen unternehmerische Chancen darin – eine Win-win-Situation für sich und den Planeten. Andere mögen den Sinn in der Zielstrebigkeit sehen, die mit einem neuen Projekt einhergeht, und es schätzen, sich einer neuen Herausforderung zu stellen.

Und wie sieht es bei dir aus? Überlege einen Moment lang, was dich dazu bewegt, dich gegen den Klimawandel zu engagieren.

Die meisten Menschen leben mit einer Kombination von Motiven, die sie dazu bewegen, sich gegen den Klimawandel einzusetzen, und einer Mischung von Beweggründen, die sie davon abhalten, zu handeln. Prinzipien und Werten nachzuleben, ist oft schwierig. Die meisten erleben einen Konflikt zwischen ihren Idealen und anderen Faktoren wie etwa persönlichen Wünschen oder gesellschaftlichen Zwängen.

→ Wert und Wunsch

«Natur- und Umweltschutz sind mir wichtig, aber gleichzeitig liebe ich es, zu reisen und die Welt zu entdecken.»

→ Wert und Art und Weise, wie die Gesellschaft organisiert ist

«Ich kümmere mich um die Umwelt, aber ich kann nicht ohne Auto zur Arbeit fahren.»

→ zwei gegensätzliche Werte

«Ich will meinen Fussabdruck reduzieren, aber ich muss meine Mutter in Kolumbien besuchen.»

KAPITEL 1 ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

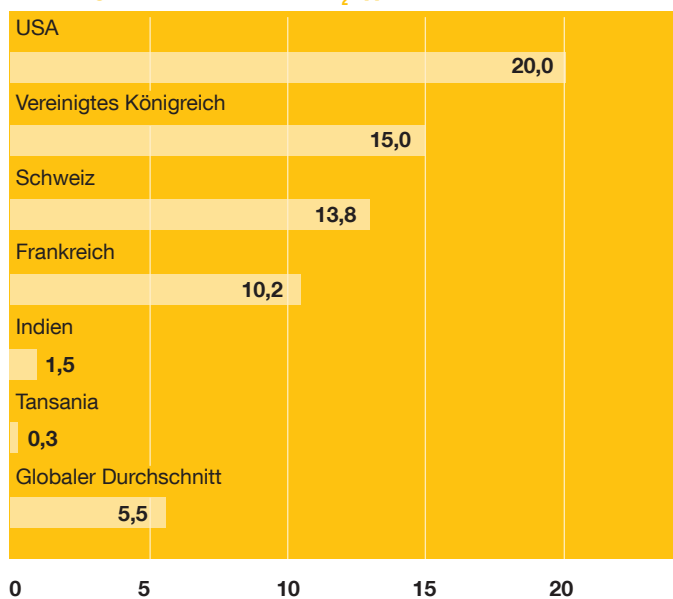
EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT ANSTREBEN

Technologie, Regierungen, Wirtschaft, Finanzsektor, Einzelpersonen: Alle müssen eine Rolle spielen beim Aufbau einer kohlenstoffarmen Zukunft. Eine besondere Verantwortung kommt dabei den Unternehmen im Sektor der fossilen Energie zu. Ein weiteres zentrales Thema ist die Gerechtigkeit. Könnten Länder, Organisationen oder Personengruppen problemlos weniger fossile Brennstoffe verbrauchen? Müssten andere mehr konsumieren dürfen? Wer sind die grossen Verursacher?

WAS IST EIN FAIRER ANTEIL?

Länder stossen unterschiedliche Mengen an Treibhausgasen (THG) oder CO₂-Äquivalenten (CO₂eq) aus. Die Menschen in den entwickelten Ländern sind die grössten Emittenten. Die Vereinigten Staaten von Amerika (USA) – mit 5 Prozent der Weltbevölkerung – sind für etwa 25 Prozent der globalen CO₂-Emissionen verantwortlich.

Treibhausgasemissionen in Tonnen CO₂eq pro Person und Jahr



Quelle: Rosemary Randall, Artisans de la transition 2018

Es gibt verschiedene Angaben zu den CO₂-Emissionen pro Land. Die meisten niedrigen Werte schliessen jedoch die Werte im Zusammenhang mit dem internationalen Verkehr oder den Emissionen, die im Ausland produzierte Waren und Gebrauchsgüter verursachen, aus. Im vorliegenden Buch werden die höheren Angaben verwendet, da sie ein realistischeres Bild liefern. In der Schweiz gibt es nur wenig Schwerindustrie mit hohen CO₂-Emissionen, und die heimische Energieerzeugung erfolgt hauptsächlich aus emissionsarmen Quellen. Der CO₂-Fussabdruck auf Schweizer Boden ist daher tief im Vergleich zu den CO₂-Emissionen, die wir durch unseren Konsum von importierten Waren verursachen. Denn die Schweiz bezieht eine beträchtliche Menge an Industriegütern aus China und anderen Ländern. Rechnet man die mit Importen verbundenen CO₂-Emissionen hinzu und zieht davon die mit Exporten verbundenen Emissionen ab, steigt der durchschnittliche CO₂-Fussabdruck eines in der Schweiz wohnhaften Menschen von 6,4 Tonnen CO₂-Äquivalent pro Jahr auf 13,8 Tonnen CO₂-Äquivalent. Dieser Wert liegt knapp unter demjenigen einer Person aus Grossbritannien (15 Tonnen CO₂-Äquivalent).

Auch innerhalb einzelner Länder können die persönlichen CO₂-Bilanzen von Menschen sehr unterschiedlich sein. Dabei haben Einkommen und Vermögen einen grossen Einfluss auf Konsumgewohnheiten. Wohlhabendere Menschen haben in der Regel grössere CO₂-Fussabdrücke, aber es gibt auch Unterschiede in Bezug auf Haushaltsgrösse, Alter und Region.

Alle Szenarien des Weltklimarats IPCC mit dem Ziel, die Klimaerwärmung auf maximal 2 °C einzudämmen, orientieren sich an einer schrittweisen Reduktion der Treibhausgasemissionen, um global zwischen 2050 und 2075 netto null Emissionen zu erreichen. Frühere Schätzungen gingen davon aus, dass die Erde etwa 2,5 Tonnen CO₂-Äquivalent pro Person und Jahr absorbieren könnte. Da die Weltbevölkerung weiterwächst, wird diese Zahl mit der Zeit auf 1 oder 1,5 Tonnen pro Person und Jahr sinken.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

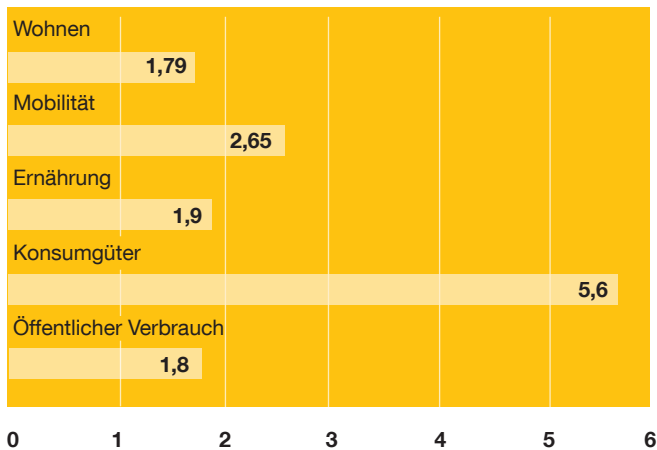
Was bedeutet das für uns?

Bedeutet die Reduktion der CO₂-Emissionen, dass wir alles aufgeben müssen, was den Lebensstil des 21. Jahrhunderts so komfortabel macht? Nein. Aber es bedeutet, sich auf Veränderungen einzustellen. Die Technologie könnte einige Probleme lösen. Allerdings bedeutet eine Zukunft mit geringen CO₂-Emissionen auch:

- weniger Konsumgüter;
- weniger Reisen;
- nahezu kein Flugverkehr;
- besonders gut isolierte Gebäude;
- lokale, saisonale und ökologische Lebensmittel konsumieren;
- kleinräumigere Produktion von Lebensmitteln und Konsumgütern;
- weniger Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten;
- strengere CO₂-Abgaben und -vorschriften.

Die folgende Grafik zeigt den durchschnittlichen CO₂-Fussabdruck einer in der Schweiz lebenden Person. Was würdest du ändern, um ihn zu reduzieren?

Durchschnittliche CO₂-Äquivalente in der Schweiz pro Jahr pro Person (13,74 Tonnen)



Quelle: Artisans de la transition 2018

WOHNEN

Schweizer Durchschnitt: 1,79 Tonnen CO₂eq

Eine schlecht isolierte Unterkunft mit viel Platz und älteren elektrischen Geräten, die sorglos verwendet werden, kann jährlich bis 4 Tonnen CO₂-Äquivalente an Emissionen verursachen. Niedrigenergiehäuser von angemessener Grösse (ca. 40 m² pro Person) mit effizienten, bewusst eingesetzten elektrischen Geräten verursachen zirka 0,5 Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr.

MOBILITÄT

Schweizer Durchschnitt: 2,65 Tonnen

Bei einer Autofahrleistung von 10 000 Kilometern pro Jahr entstehen 1,3–3 Tonnen CO₂-Äquivalente. Ein Hin- und Rückflug Zürich–New York emittiert rund 1,5 Tonnen CO₂-Äquivalente. Pendlerinnen und Pendler mit öffentlichen Verkehrsmitteln produzieren in der Regel weniger als 0,5 Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr.

LEBENSMITTEL

Schweizer Durchschnitt: 1,9 Tonnen

Eine Ernährung mit viel Fleisch und Milchprodukten und einer grossen Menge importierter und verarbeiteter Nahrungsmittel kann 5 Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr bedeuten. Eine Ernährung mit wenig Fleisch und Milchprodukten, ohne verarbeitete Produkte und weitgehend lokaler Herkunft kommt auf weniger als 1 Tonne CO₂-Äquivalente pro Jahr.

KONSUM

Schweizer Durchschnitt: 5,6 Tonnen

In einem grossen Haus wohnen, ein schweres Auto besitzen, oft in den Urlaub fahren, häufig neue Kleider, Möbel und Geräte kaufen, sich regelmässig Unterhaltung und Vergnügen leisten, bedeuten Emissionen von bis zu 8 Tonnen CO₂-Äquivalent pro Person. Weniger und dafür langlebige und reparierbare Qualitätsprodukte kaufen, lokale Waren und Dienstleistungen nutzen und grundsätzlich einfacher leben, verursacht hingegen Emissionen von «nur» 3–4 Tonnen CO₂-Äquivalenten pro Jahr.

ÖFFENTLICHER VERBRAUCH

Schweizer Durchschnitt: 1,8 Tonnen

Das Gemeinwesen emittiert CO₂-Äquivalente beim Bau und Betrieb von Strassen, Krankenhäusern, Schulen, Militär, Verwaltung, Universitäten und so weiter. Pro Kopf sind dies 1,8 Tonnen CO₂-Äquivalente.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

WIE HOCH IST DEIN CO₂-FUSSABDRUCK?

Du kannst deinen CO₂-Fussabdruck auf *Klimaschutz im Alltag* (www.leclimatentrenosmains.org/de) berechnen. Im Laufe der KlimaGespräch-Abende wirst du lernen, jeden der vier Bereiche, in denen du einen direkten Einfluss hast, noch genauer zu bewerten. Wenn deine Emissionen im Durchschnitt oder darüber liegen, empfehlen wir, eine Halbierung anzustreben. Wenn deine Emissionen bereits unter dem Durchschnitt liegen, empfehlen wir, jeweils eine Tonne Reduktion pro Bereich anzustreben.

Erwarte nicht, dass du dein Ziel sofort erreichst. Viele Änderungen müssen geplant werden, denn nichts geschieht von selbst. Die Teilnehmenden bei den KlimaGesprächen in Grossbritannien, wo die Methode entwickelt wurde, schaffen es in der Regel recht schnell, 3 Tonnen CO₂-Äquivalente zu reduzieren. Anschliessend gibt es einen langsameren Prozess, um die schwierigeren Veränderungen zu planen. Diese Ziele zu erreichen, nimmt oft vier bis fünf Jahre in Anspruch.

Wie man die eigenen CO₂-Emissionen berechnet

Es gibt direkte und indirekte CO₂-Äquivalent-Emissionen. Dazu gehören Emissionen, die durch den Lebenszyklus der Produkte vorgegeben sind sowie die CO₂-Äquivalente anderer Treibhausgase. Sie alle machen den CO₂-Fussabdruck aus:

- Direkte Emissionen entstehen durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe – Benzin, Diesel, Heizöl, Kerosin oder Erdgas – in deiner Heizung, am Kochherd, im Auto oder auf deinem Flug.
- Indirekte Emissionen entstehen durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe zur Stromerzeugung.
- Lebenszyklusemissionen entstehen durch den Herstellungsprozess, die Verpackung, den Vertrieb, die Nutzung, den Unterhalt und die Entsorgung von Waren und Lebensmitteln sowie durch die Bereitstellung und den Vertrieb von Dienstleistungen.
- Andere Treibhausgase, die zu deinem CO₂-Fussabdruck beitragen, sind Stickoxide (hauptsächlich durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe), Methan (hauptsächlich aus der Landwirtschaft) und Fluorkohlenwasserstoffe (in einigen Industriezweigen und in Kühlsystemen). Sie alle lassen sich in CO₂-Äquivalente umrechnen.

Es ist einfach, seine direkten und indirekten Emissionen zu berechnen: Das Ablesen von Gas- und Elektrizitätszählern, die Kontrolle des Treibstoffverbrauchs und die Kilometerzählung bei Fahrten mit Bus, Bahn, Schiff und Flugzeugen ergeben eine ziemlich genaue Schätzung. Etwas schwieriger ist die Berechnung der Auswirkungen bei der Ernährung und beim Kauf und Konsum von Waren und Dienstleistungen. Wir werden noch sehen, wie die Forschenden auf diesem Gebiet vorgehen.

Die Kohlenstoffintensität von Strom variiert von Land zu Land, ebenso diejenige von Lebensmitteln, Waren und Dienstleistungen. Die Moderatorinnen und Moderatoren werden euch detaillierte Informationen für diese Produkte zur Verfügung stellen.

Wenn du durch deine Verhaltensveränderungen Geld sparst, versuche, es für Verbesserungen in deinem Zuhause auszugeben, in eine Energiegenossenschaft oder in kohlenstoffarme Güter und Dienstleistungen zu investieren.

WIRD UNS DIE TECHNOLOGIE RETTEN?

Viele Menschen hoffen, dass neue Technologien uns ermöglichen werden, den gewohnten Lebensstil beizubehalten. Dementsprechend werden zahlreiche zukunftsweisende Ideen entwickelt, um den Herausforderungen des Klimawandels zu begegnen. Sie sind manchmal realistisch, aber einige davon ...

... sind Träume von Forschenden

Aus Forschendenkreisen werden aktuell verschiedene Geoengineering-Lösungen zum Kampf gegen die Klimaerwärmung vorgeschlagen. Dazu gehören die Steigerung der CO₂-Aufnahme durch die Ozeane dank Eisendepots; die Reduktion der Sonneneinstrahlung, indem kleine Spiegel im oberen Teil der Atmosphäre in Umlauf gebracht werden; Solarenergiesysteme im Orbit, welche die Sonneneinstrahlung zurück in den Weltraum reflektieren. Viele dieser Methoden sind jedoch praktisch schwer umsetzbar, mit grossen Risiken und Eingriffen in natürliche Systeme verbunden und ihr effektiver Nutzen höchst unklar.

... liegen in der fernen Zukunft

CO₂-Abscheidung in Kohlekraftwerken, Entwicklung neuer Generationen von Atomkraftwerken und der Bau riesiger Solarmodulfelder in der Sahara, die durch ein Hightech-Netzwerk mit Europa verbunden sind: Auch wenn diese Projekte in Zukunft nützlich sein könnten, stellen sie enorme Herausforderungen in Bezug auf Kosten, Management und Ressourcenverschleiss dar.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

... schaffen neue Probleme

Bio- oder Agrotreibstoffe sind ein gutes Beispiel für eine Lösung mit unerwarteten Folgeproblemen. Hergestellt aus Pflanzen wie Mais, Zuckerrohr und Ölpalmen, können sie bei Fahrzeugen eingesetzt werden. Dabei geht jedoch vergessen, dass der Anbau dieser Pflanzen oftmals zu Land Grabbing führt und die Nahrungssicherheit bei den betroffenen Personen gefährdet. Kommt hinzu, dass kein Land genügend Treibstoff produzieren kann, um fossile Brennstoffe zu ersetzen. Auch die Beschaffung aus dem Ausland wäre nicht hilfreich. Die Abholzung oder das Abbrennen von Regenwald, um dort Ölpalmen zu pflanzen, hat bereits jetzt zu einem Anstieg der globalen Treibhausgasemissionen geführt, da das im Holz, den Blättern und im Boden gebundene CO₂ freigesetzt wurde. Kommt hinzu, dass die landwirtschaftliche Nutzfläche der Welt ohnehin kaum in der Lage sein wird, Nahrung für die zehn Milliarden Menschen bereitzustellen, die bis 2050 auf der Erde vorhergesagt werden. Agrotreibstoffe können in einer CO₂-armen Zukunft höchstens einen sehr kleinen Teil der Nachfrage befriedigen. Ebenso ist der Ersatz von Kohle durch Holzschnitzel im grossen Stil keine Lösung, denn grossflächige Holzverbrennung führt zur Abholzung von viel zu vielen Wäldern.

Anderes könnte helfen

Gebäudeisolation, Photovoltaikmodule, Wärmepumpen, intelligente Stromnetze, Windfarmen, Wasserturbinen, effizientere, leichtere und fossilfreie (Elektro-)Mobilität, Recycling, Kreislaufwirtschaft: All diese und viele weitere Technologien sind gute Lösungsansätze, solange der übermässige Energieverbrauch von heute gesenkt wird.

DIE RICHTIGEN ANSÄTZE FINDEN

Staatliche Regulierungen in der einen oder anderen Form sind notwendig, um in eine kohlenstoffarme Zukunft zu gelangen. Arme Länder brauchen Hilfe, damit ihre Bevölkerungen einen angemessenen Lebensstandard erreichen können. Reiche Länder müssen ihren exzessiven Konsum eindämmen. Sowohl internationales wie nationales und lokales Handeln sind gefragt.

CO₂ kann kontrolliert oder gesteuert werden:

- **an der Quelle**, das heisst an den Orten, wo fossile Brennstoffe gewonnen oder in Kraftwerken verbrannt werden
- **am Ende der Kette**, das heisst in der Nähe der Warenproduzenten und Konsumenten.

Viele der vorgeschlagenen Massnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels basieren auf Energieeffizienz und Marktkräften («der Markt wird es richten»). Energieeffizienz hält aufgrund der Rebound-Effekte selten das, was sie verspricht, während marktbasierende Systeme das zugrundeliegende Problem des unkontrollierten Wirtschaftswachstums nicht lösen. Dies sind oft heisse Themen für die Diskussion in KlimaGespräch-Gruppen, auf die wir später noch eingehen.

Besteuerung

Mit Steuern oder Lenkungsabgaben können Unternehmen oder Einzelpersonen dazu ermutigt werden, energieeffizienter zu werden. Die daraus resultierenden Einnahmen oder Ersparnisse können für die Finanzierung von Grossprojekten (beispielsweise Verbesserungen oder Preissenkungen beim öffentlichen Verkehr oder die thermische Sanierung von Gebäuden) eingesetzt werden. Die Besteuerung kann an der Quelle bei Unternehmen des Erdöl- und Gassektors erfolgen oder später im Prozess, wo sie Investitionsentscheide von Unternehmen und Einzelpersonen beeinflussen.

Investitionen

Viele Technologien erfordern erhebliche Investitionen. Für den Aufbau einer klimafreundlichen Gesellschaft müssen die Subventionen für fossile Brennstoffe (z.B. die Befreiung des Flugverkehrs von Treibstoffabgaben) eingestellt und die Investitionen massiv in kohlenstoffarme Technologien und Infrastrukturen umgeleitet werden.

CO₂-Budget und Emissionsobergrenze

Der IPCC-Bericht 2013 enthält Daten über die maximale Kohlenstoffmenge, die emittiert werden kann, ohne dass die globale Erwärmung über das 2° C-Ziel hinausschiesst. Das IPCC schätzt das verfügbare Budget auf tausend Gigatonnen CO₂ zwischen den Jahren 2000 und 2100. Jedes Jahr emittiert die Menschheit zirka vierzig Gigatonnen. Das heisst, in den letzten 19 Jahren wurden bereits rund 760 Gigatonnen emittiert. Damit stehen uns in diesem Jahrhundert lediglich noch 240 Gigatonnen CO₂-Emissionen zur Verfügung.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

Die bisher bekannten Reserven an Kohle, Öl und Gas belaufen sich auf rund 2750 Gigatonnen. Das bedeutet, dass 88 Prozent der heute bekannten Ressourcen an fossilen Brennstoffen im Boden verbleiben müssen. Diese Beobachtung liegt der globalen Kampagne zugrunde, die ein Rückzug sämtlicher Investitionen aus Unternehmen der fossilen Brennstoffbranche (Divestment) fordert. In der Schweiz setzt sich die Klima-Allianz, zu der auch *Brot für alle* und *Fastenopfer* gehören, für ein umfassendes Divestment von fossilen Brennstoffen ein (www.klima-allianz.ch). Ziel der Kampagne ist es, das Geschäftsmodell der 200 grössten börsenkotierten Unternehmen, die im fossilen Rohstoff- und Energiesektor tätig sind, zu verändern, welches mit dem Erhalt der Menschheit unvereinbar ist.

DER REBOUND-EFFEKT

Viele technische und strategische Lösungen basieren auf Energieeffizienz als Schlüsselmechanismus. Die Grundannahme dabei ist, dass die Effizienzsteigerung den Energieverbrauch reduziert. In der Praxis führt eine höhere Energieeffizienz jedoch oft dazu, dass mehr statt weniger Energie verbraucht wird. Dieses Phänomen ist als Rebound-Effekt bekannt. Ein klassischer direkter Rebound-Effekt ist beispielsweise bei der Effizienzsteigerung von Motoren zu beobachten. Sobald ein Lenker mit der gleichen Menge Treibstoff eine grössere Distanz fahren kann, neigt er dazu, längere Strecken zurückzulegen. In der Schweiz wird ein grosser Teil der gesteigerten Energieeffizienz der Motoren durch immer schwerere Autos (SUV) zunichtegemacht. Hinzu kommen indirekte Rebound-Effekte: etwa, wenn das Geld, das durch die Wärmedämmung eines Hauses eingespart wird, für Flüge ausgegeben wird.

Komplexere Beispiele findet man bei der Automobilindustrie, die immer grössere und schwerere Autos auf den Markt bringt, je tiefer der Treibstoffkonsum wird. Und der Konsumgütermarkt wächst infolge der sinkenden Preise, die diese Waren einem breiteren Publikum zugänglich machen. In beiden Fällen werden die Effizienzsteigerungen den Gesamtenergieverbrauch nicht reduzieren. Es ist folglich nicht ungewöhnlich, dass die Energieeinsparungen durch einen steigenden Konsum zunichtegemacht werden. Das Ausmass des Rebound-Effekts wird heftig diskutiert. Es bestehen jedoch keine Zweifel daran, dass es ihn gibt. Er ist ein Hauptgrund dafür, weshalb Effizienzgewinne, wenn sie auch im Einzelnen Emissionen reduzieren, nicht zur erwarteten Verringerung der CO₂-Emissionen geführt haben.

WACHSTUM, ZUFRIEDENHEIT UND BRUTTOINLANDPRODUKT

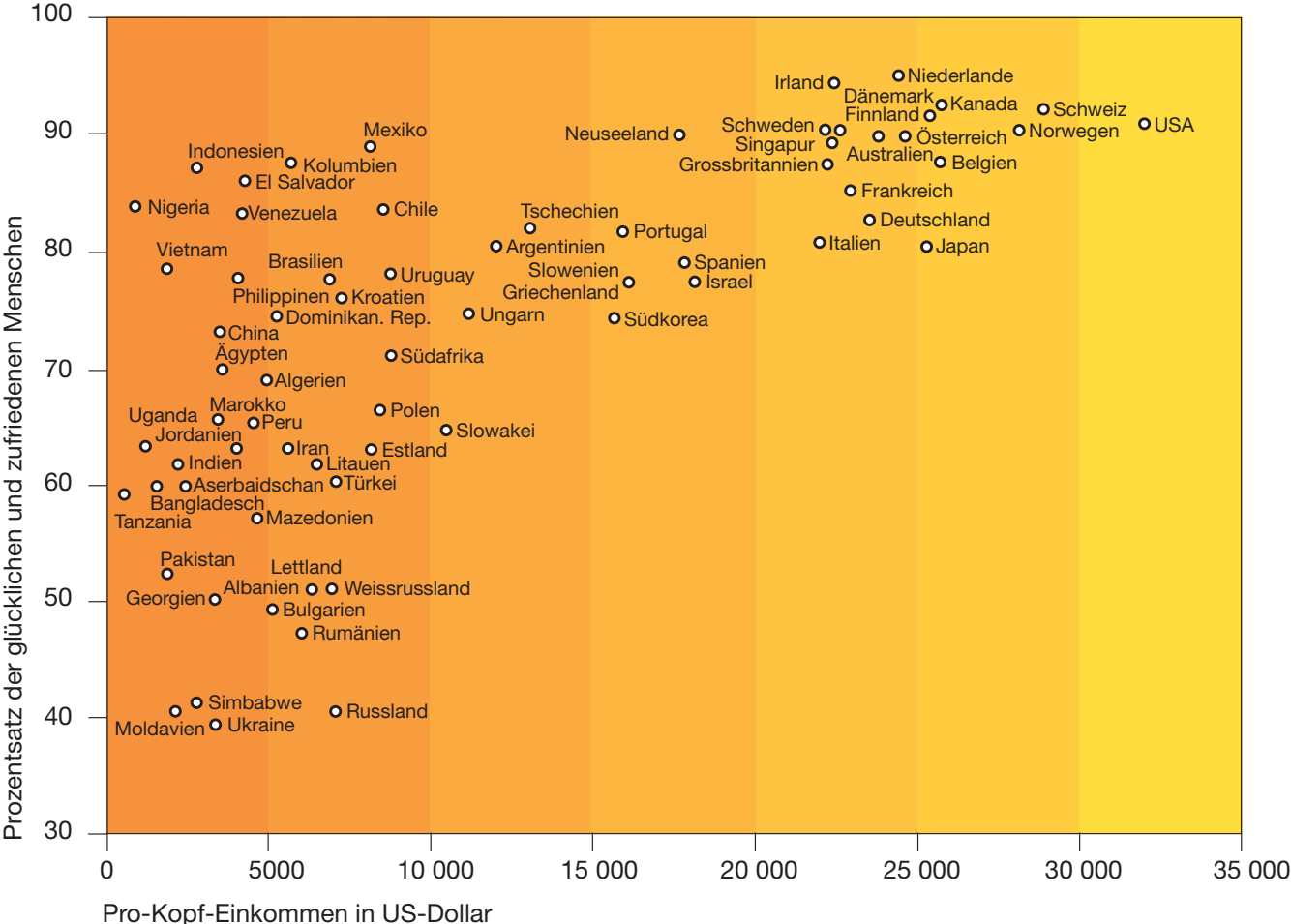
Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler stellen zunehmend eine Verbindung zwischen Ökologie und verschiedenen globalen Themen her: Ungleichheit, Klimawandel, Finanzkrise und viele weitere Probleme sind miteinander verbunden. Viele dieser Forschenden sehen das Wirtschaftswachstum selbst als Problem an: Wie können die herkömmliche Wirtschaft und damit die Ausbeutung natürlicher Ressourcen weiter zunehmen, wenn wir in einer endlichen Welt leben? Andere konzentrieren sich auf Gerechtigkeit und Gleichheit. Sie argumentieren, dass das Wirtschaftssystem auf Ungleichheit basiert, welche es Ländern und Einzelpersonen erlaubt, auf Kosten anderer zu profitieren. Dritte wiederum kritisieren die unkontrollierten multinationalen Unternehmen.

Schauen wir uns nun die Tabelle zu Glück und Einkommen pro Kopf an. Sie zeigt, dass Menschen mit hohem Einkommen, die mehr CO₂ erzeugen, kaum glücklicher sind als jene mit tiefen Einkommen. Die CO₂-Emissionen sind eng mit dem Bruttoinlandprodukt (BIP) eines Landes verknüpft. Je höher die Wirtschaftskraft ist, desto höher sind die Treibhausgasemissionen. Das BIP-Wachstum wird im Allgemeinen als positiv bewertet, weil es mehr Arbeitsplätze, bessere Produkte und Dienstleistungen und ein höheres Wohlbefinden bieten soll. Aber der Grad der Zufriedenheit steigt über einen bestimmten Schwellenwert hinaus nicht weiter an. Der Grad der Zufriedenheit in der Schweiz ist beispielsweise vergleichbar mit demjenigen von Kolumbien, dessen BIP pro Kopf fünfmal tiefer ist.

Die Ergebnisse des General Progress Indicators (GPI) und ähnlicher Indikatoren korrigieren das BIP unter Berücksichtigung der Kosten, die das Wohlbefinden oder den Zustand der Umwelt nicht verbessern. Im Gegensatz dazu sind im BIP auch die Kosten für die Behebung von Umweltproblemen, Unfällen, Gesundheitsproblemen enthalten, da sie Teil der wirtschaftlichen Aktivitäten eines Landes sind. Wenn sie entfernt werden, ändert sich das Resultat.

KAPITEL 1 ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

GLÜCK UND JAHRESEINKOMMEN PRO PERSON



Glücksforschung: Wir stecken in einer Statustretmühle, Prof. Dr. Mathias Binswanger. www.encyclometry.ch

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

ZUKUNFTSVISIONEN

Seit die Menschen angefangen haben, Geschichten zu erzählen, haben sie sich mit Dystopien (Geschichten über den bevorstehenden Untergang) und mit Utopien (Träumen von einer idealen Zukunft) auseinandergesetzt. Utopien drücken oft die Sehnsucht nach einer verlorenen Vergangenheit aus, von der man hofft, dass sie zurückkehrt oder zumindest Inspiration für die Zukunft liefert. Die Römer träumten von einem goldenen Zeitalter. Das Christentum beklagte den Verlust des Gartens Eden. Die Romantiker des 18. Jahrhunderts sehnten sich nach einem vorindustriellen Landleben.

Auch heute sehnen sich viele Menschen nach einer Lebensweise, die mehr im Einklang steht mit der Natur und glauben, dass dieses Ideal irgendwo in der Vergangenheit existiert hat und sich wiederherstellen lässt. Die Dystopien stellen oft unsere eigenen Schattenseiten dar, von denen wir befürchten, dass sie Schaden anrichten, oder unser Gefühl von Machtlosigkeit gegenüber Kräften, die stärker sind als wir selbst.

Es kann schwierig sein, über die Zukunft nachzudenken, ohne Sehnsucht nach einem verlorenen Ideal oder Angst vor bevorstehenden Katastrophen mit sich zu tragen. Die Unsicherheit, die der Klimawandel mit sich bringt, kann uns dazu verleiten, uns zu sehr auf unsere Träume und Alpträume zu konzentrieren. Damit wird es schwieriger, realistisch darüber nachzudenken, was wir wollen und was in einer kohlenstoffarmen Zukunft machbar sein könnte.

FÜNF GLOBALE SZENARIEN

Der Bericht *Climate Futures* des Vereins *Forum for the Future* behandelt viele Fragen vom Typ «Was wäre, wenn?»

Wie würde die Welt im Jahr 2030 aussehen, wenn:

- wir eine schnelle und sofortige Hightech-Transformation starten würden?
- fossiler Brennstoff zum teuersten Rohstoff würde?
- der Fortschritt im Hinblick auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität neu definiert würde?
- Handeln auf viel später verschoben würde?
- internationale Abkommen scheitern würden?

Diese fünf Szenarien untersuchen aktuelle Trends und mögliche Wechselwirkungen zwischen Klimawandel, Geisteshaltungen, Markt, Weltwirtschaft, natürlichen Ressourcen, Umwelt, technologischen und politischen Entwicklungen sowie den unterschiedlichen Zukunftsperspektiven, die sich daraus ergeben. Einige zeichnen eine individualistische und konsumorientierte Gesellschaft, andere eine

im Kampf gegen Ungleichheit erfolgreiche Gesellschaft. Wiederum andere beinhalten Hightech-Lösungen oder verlassen sich auf Lowtech-Optionen. Einige Szenarien sind stabiler als andere. Es gibt solche, die individuelle Freiheiten bedrohen oder den Zusammenbruch der internationalen Zusammenarbeit vorhersehen, gefolgt von Konflikten um Ressourcen. Während viele dieser möglichen Situationen negative Aspekte darstellen, lassen sie uns doch über die Komplexität und Ernsthaftigkeit der Ausgangslage nachdenken.

WAS HAST DU VOR?

Über die Zukunft nachzudenken, ist die wesentliche Grundlage jeder politischen Debatte. Es gilt, schwierige Entscheidungen zu treffen, und die meisten von uns scheuen sich vor Veränderungen, wenn die Möglichkeit besteht, dass sie mit Nachteilen verbunden sind. Bevorzugst du Windkraftanlagen oder Kernenergie? Was denkst du darüber, wenn du wegen den hohen Preisen von Flugtickets nicht mehr an die Wärme in den Urlaub fliegen kannst? Wie würdest du dich fühlen, wenn die Gesetzgebung zu Einschränkungen der individuellen Freiheit führt? Wärest du bereit, die Anzahl Autofahrten zu reduzieren, weil dies ruhigere und sicherere Strassen zur Folge hätte und Nachbarschaften einander näherbringen würde? Oder würdest du diese Einschränkung deiner Freiheit hassen?

Versuch doch, mit deiner Familie und in deinem Freundeskreis über die CO₂-arme Zukunft zu diskutieren, in der du leben könntest:

- Wie würde eine kohlenstoffarme Zukunft für dich aussehen?
- Was würde dir gefallen, wenn du darüber nachdenkst?
- Was möchtest du nicht?
- Was würde dir im Vergleich mit der Gegenwart fehlen?

DER VERÄNDERUNGSPROZESS

Die Aufgaben der Behörden und der Privatwirtschaft im Kampf gegen den Klimawandel lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Umbau der Energieversorgung, weg von Erdöl, Erdgas und importiertem Kohlestrom hin zu erneuerbaren Energien;
- Rahmenbedingungen für energiefreundliche Gebäudeisolation und Industriestandards;
- energieeffiziente und nachhaltige Arbeitsplätze;
- Produktvorschriften für haltbarere, robustere und wirkungsreichere Güter;
- Strassenausbau und Flughafenwachstum bremsen;

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

- besserer öffentlicher Verkehr, bessere Bedingungen für Langsamverkehr (Velo, Trottinett, Fussgänger);
- klimafreundliche Stadt-, Raum- und Grünraumplanung;
- Information der Bevölkerung und Wirtschaft über Klimawandel und Lösungsmöglichkeiten;
- klare Vorschriften für den Finanzplatz;
- Emissionsreduktionen im öffentlichen Sektor;
- nachhaltige Land- und Forstwirtschaft.

Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften müssen sich um den Rest kümmern. Die folgenden Kapitel der KlimaGespräche konzentrieren sich auf die Veränderungen, die du als Einzelperson machen kannst.

Es gibt kein Leben ohne Veränderungen. Einige von ihnen sind ziemlich anspruchsvoll und um einiges bedeutender als das Ersetzen von Glühbirnen oder gelegentliches Zugfahren.

Alle Menschen gehen unterschiedlich mit Veränderungen um – Neues ist nicht immer angenehm. Es ist deshalb sinnvoll, dir Gedanken darüber zu machen, wie du bisher mit den folgenden Themen umgegangen bist:

- **Übergänge:** Schulwechsel, von Zuhause ausziehen, einen neuen Job antreten, heiraten, ein Baby bekommen, Kinder, die das Zuhause verlassen, Ruhestand;
- **kritische Lebenssituationen:** finanzielle Schwierigkeiten, Krankheit, Scheidung, Entlassung, Familienkonflikte, Verlust, Trauer;
- **Vorsätze:** mehr Einsatz in der Schule, früher zu Bett gehen, mehr Verantwortung für die Beziehung übernehmen, angemessenen Anteil im Haushalt übernehmen, weniger Internet- oder TV-Konsum, Gewichtsabnahme, Rauchstopp, mehr Sport und Bewegung, reduzieren von Alkoholkonsum oder Drogen.

Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass die Art und Weise, wie du mit Veränderungen umgegangen bist, mit folgenden Punkten zusammenhängt:

- **Einflussmöglichkeit** – war die Veränderung dein Entscheid, eine Notwendigkeit oder ein Zwang;
- **andere Beteiligte** – ob du Widerstand oder Unterstützung erhalten hast;
- **der soziale Druck** für oder gegen eine Veränderung.

Wo du selbst die Veränderung gewählt hast, war dein Erfolg wahrscheinlich abhängig von:

- der Stärke deiner Motivation;
- wie du dich auf den Wandel vorbereitet hast und wie du Schwierigkeiten vorhergesehen und geplant hast, wie du mit ihnen umgingst;
- wie du mit widersprüchlichen Gefühlen und mit deinem eigenen Widerstand umgegangen bist;
- dem Mass an Unterstützung, das du bekamst, und der Art, wie du sie genutzt hast;
- wie du mit Konflikten und dem Druck anderer umgegangen bist, sowohl von denjenigen, die dich unterstützt haben, als auch von denjenigen, die sich dir widersetzt haben.

Veränderung bedeutet oft, sich mit Verlusten auseinanderzusetzen. Dies ist offensichtlich bei Trauerfällen oder Entlassungen, bei denen dir Veränderungen aufgezwungen werden. Hier sind Schock, Wut und langsame, schmerzhaft Trauerprozesse unvermeidlich. Aber es gibt auch Veränderungen, die du willkommen heisst oder planst. Den einen Weg zu gehen, bedeutet, einen anderen zu verlassen, und es gibt oft ein anhaltendes Bedauern über den nicht gewählten Weg. Der neue Weg kann schwierig sein. Trauer, Wut und Frustration können ihn begleiten, genauso wie ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung.

In den KlimaGespräch-Gruppen versuchen wir, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich Menschen frei und ohne Angst vor Bewertungen unterhalten können. Wir ermutigen alle, über die starken und widersprüchlichen Gefühle zu sprechen, die auftauchen können, wenn wir es mit der Reduktion von Treibhausgasemissionen ernst meinen. Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Gefühle existieren. Möglicherweise wirst du frustriert sein, wenn du erkennst, wie stark du zum Klimawandel beiträgst. Es kann sehr traurig machen, wenn du dich entscheidest, deine Flüge an Orte, die du liebst, aufzugeben. Du kannst Wut auf Freundinnen und Kollegen empfinden, die einfach gleichgültig bleiben.

Wenn du diese Gefühle einfach beiseite schiebst, werden sie in anderer Form zurückkehren. Du schaffst es vielleicht nicht, dich an deine geplanten Änderungen zu halten, suchst dir Ausreden oder willst aus Enttäuschung über die Schwierigkeiten aufgeben. Wenn der Wandel Bestand haben soll, muss er mit dem Bewusstsein darüber angegangen werden, was er praktisch, emotional und sozial bedeutet. Unsere Erfahrung zeigt, dass Änderungen gelingen, wenn Menschen die obigen Punkte mitberücksichtigen.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Hat sich das Klima nicht immer schon verändert?

Sind die Schwankungen nicht normal?

Es ist wahr, dass sich das Klima immer verändert hat. Die Wissenschaft analysiert diese Veränderungen über Hunderttausende von Jahren durch die Analyse von Eiskernen, die in Grönland und der Antarktis gebohrt wurden. Die meisten dieser Veränderungen sind auf Schwankungen der Sonnenaktivität zurückzuführen. Die Veränderungen der letzten zwei Jahrhunderte sind anders. Sie sind viel schneller. Forschende sind sich einig: Die jüngsten Klimaveränderungen sind durch menschliche Aktivitäten verursacht, in ihrem Ausmass noch nie da gewesen und bedrohlich.

Können wir verhindern, dass sich das Klima auf gefährliche Weise verändert?

Dies ist eine dringende politische Aufgabe. Die Antwort hängt von der Geschwindigkeit ab, mit der Regierungen, die Wirtschaft und Einzelpersonen Massnahmen zur Verringerung der Treibhausgasemissionen umsetzen. Es gibt in dieser Debatte optimistische so wie pessimistische Haltungen.

Sind zerstörerische Hurrikane, Taifune und die jüngsten Dürren Folgen des Klimawandels?

Nicht jede Naturkatastrophe lässt sich kategorisch dem Klimawandel zuordnen. Dennoch nahmen solche Extremereignisse zu und werden in den kommenden Jahren immer häufiger und stärker auftreten. Die Fähigkeit der Regierungen, auf diese Ereignisse zu reagieren, ist entscheidend.

Warum sollten wir uns Gedanken machen, wenn unsere Regierungen gleichzeitig mehr Strassen und grössere Flughäfen planen?

Wir können sowohl politische als auch persönliche Massnahmen ergreifen. KlimaGespräche helfen Menschen unter anderem, das Vertrauen zu finden, ihre Stimme zu erheben. Unterstütze jene, die sich dagegen wehren. Schliesse dich jenen an, die den Klimawandel bekämpfen.

Warum sollte ich aktiv werden, wenn andere nichts tun?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten: weil es das Richtige ist; weil es mir erlaubt, mich besser fühlen; um mit gutem Beispiel vorzugehen; um mich auf die kommenden Veränderungen vorzubereiten; um zu zeigen, dass ich es ernst meine; um von Worten zu Taten überzugehen. Starte eine Diskussion mit Leuten, die sich des Problems nicht bewusst sind. Höre zu, um ihre Argumente zu verstehen, statt ihnen zu sagen, was sie tun sollen.

Worin besteht der Unterschied zwischen dem ökologischen und dem CO₂-Fussabdruck?

Der ökologische Fussabdruck bestimmt die Menge der natürlichen Ressourcen, die ein bestimmter Lebensstil verbraucht. Er wird in Hektaren oder mit der Anzahl der benötigten Planeten gemessen, wenn alle so leben würden. Europa verbraucht im Durchschnitt 2,5 Planeten, die USA 4,1 Planeten, Australien 4,8. Ein CO₂-Fussabdruck beschreibt nur den Umfang der Treibhausgasemissionen, für die eine Person, ein Unternehmen oder ein Land verantwortlich ist. Er wird in Tonnen CO₂-Äquivalenten gemessen.

Ist Peak Oil nicht wichtiger?

Als in den 2000er Jahren die fossilen Ressourcen, die am einfachsten zu fördern sind, zurückgingen, gingen viele Beobachterinnen und Beobachter davon aus, dass die Spitze der Erdölförderung erreicht sei. Seither haben die fossilen Unternehmen weltweit Milliarden investiert und investieren weiterhin Milliarden für immer kostspieligere und umweltschädlichere Quellen: Schiefergas und -öl durch Fracking, extreme Tiefseebohrungen, Teersand. Die in den Bilanzen von privaten und öffentlichen fossilen Energieunternehmen sowie Staaten nachgewiesenen Reserven bewegen sich um rund 2750 Gigatonnen CO₂ oder etwa das Eifache des Budgets von 240 Gigatonnen CO₂-Emissionen, die bis zur Jahrhundertwende noch verbrannt werden dürfen. Deshalb verlangt die internationale Divestment-Kampagne, dass 88 Prozent der fossilen Rohstoffe im Boden bleiben müssen. In der Schweiz engagiert sich die Klima-Allianz (www.klima-allianz.ch) für den Rückzug von Geldern aus fossilen Industrien.

Was ist der IPCC?

Der Weltklimarat oder Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) ist eine Gruppe von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen, die im Auftrag der Vereinten Nationen (Uno) die Ergebnisse der Klimawandelforschung regelmässig analysiert. Der Rat verfasst Berichte über Risiken und Klimaprognosen und gibt Antworten. Er gilt als vertrauenswürdig und eher konservativ bei seinen Prognosen.

KAPITEL 1

ÜBER EINE KOHLENSTOFFARME ZUKUNFT NACHDENKEN

Erlaubt Fracking zur Gewinnung von Erdgas, die Emissionen zu reduzieren?

Erdgas emittiert weniger Kohlenstoff als Kohle, ist aber auch eine fossile Energiequelle. Wir müssen schnell zu kohlenstoffarmen Energiequellen finden. Die Förderung von Erdgas lenkt Investitionen um, die für den Ausbau der erneuerbaren Energien benötigt werden.

Ist nicht das Wachstum der Weltbevölkerung das grösste Problem?

Der Zusammenhang zwischen Bevölkerungswachstum und Klimawandel ist komplex. Der Schlüsselfaktor ist nicht die Bevölkerung selbst, sondern die Ressourcen, die die Menschen verbrauchen. Länder mit schnell wachsender Bevölkerung neigen dazu, eher arm zu sein. Sie tragen wenig zum Klimawandel bei, weil ihr Ressourcenverbrauch gering ist. Die Wachstumsrate der Weltbe-

völkerung verringert sich. Wenn sich die aktuellen Trends fortsetzen, wird sich die Weltbevölkerung bis 2100 bei etwa elf Milliarden stabilisieren. Der entscheidende Faktor wird darin bestehen, weltweit einen kohlenstoffarmen Lebensstil zu erreichen.

Was ist mit dem Einfluss der fossilen Energieunternehmen auf die Regierungen?

Praktisch überall gibt es starke Verbindungen zwischen Regierungen, Unternehmen, die im fossilen Energie- und Rohstoffsektor tätig sind und grossen Finanzinstituten. Die Lobbyarbeit von Unternehmen im Bereich der fossilen Energien ist beträchtlich und erfolgreich. Bisher haben es die meisten Unternehmen vorgezogen, den Status quo zu schützen, anstatt sich der Notwendigkeit eines radikalen Wandels zu stellen. Die Art und Weise, wie Unternehmen wie ExxonMobil die Klimälügen von Think Tanks wie beispielsweise dem Heartland Institute in den USA finanziert haben, ist besorgniserregend. Es sind auch diese Lobbyisten, die Geo-Engineering als Lösung anpreisen.



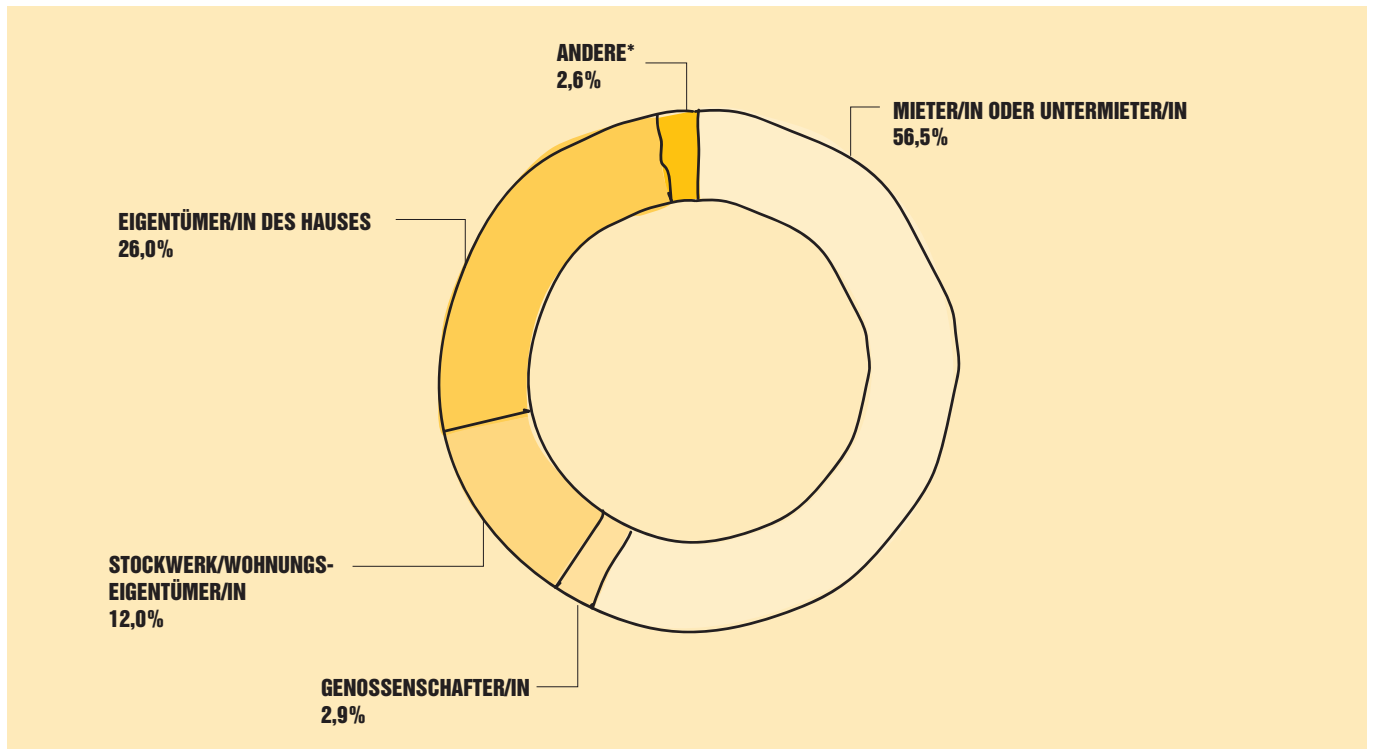


KAPITEL 2

DIE ENERGIE ZU HAUSE

In der Schweiz wohnen viele Menschen in einem Mietverhältnis und besitzen keine eigene Wohnung oder kein eigenes Haus. Laut dem Bundesamt für Statistik sieht die Verteilung folgendermassen aus:

BEWOHNER-TYP DER BEWOHNTE WOHNUMGEN (2017)



Quellen: BFS – Strukturhebung, Gebäude- und Wohnstatistik_BFS 2019

* Wohnung wird von einem Verwandten oder Arbeitgeber zur Verfügung gestellt. Dienstwohnung (z.B. Abwartwohnung), Wohnung in Pacht.

Darum werden auf den folgenden Seiten jeweils Tipps und Verbesserungsmöglichkeiten für beide Wohnformen separat aufgeführt (E = Eigentümerinnen/M = Mieter).

Zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt wird fürs Heizen eingesetzt. Das Heizregime ist also ein zentraler Punkt, um den CO₂-Ausstoss zu reduzieren, sofern das Zuhause mit fossilen Energieträgern gewärmt wird. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, den Energieverbrauch einer Wohnung oder eines Hauses zu verringern:

- ein massvolles, bewusstes Verhalten (E/M);
- Abdichten und Isolieren der Gebäudehülle (E).

Für das Klima ist der Wechsel von fossilen Energieträgern (Gas- oder Ölheizung) auf erneuerbare Energien (Solarthermie, Wärmepumpen, Wärmeverbund, Holzheizung) entscheidend (E).

Ein massvolles Verhalten bedeutet, dass nicht alle Räume gleich warm geheizt werden und dass die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen sind. 20 °C im Wohnzimmer (Position 3 am Thermostatventil) und 17 °C im Schlafzimmer (Position 2) sind angenehm (E/M).

In Räumen muss die warme Luft ungehindert zirkulieren können. Darum keine Möbel und (dicke) Vorhänge vor die Heizkörper stellen. Damit die Räume weniger auskühlen, empfiehlt es sich, in kalten Nächten (weniger als 0 °C), die Roll- und Fensterläden zu schliessen.

KAPITEL 2

DIE ENERGIE ZU HAUSE

Wenn du auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer während der Nacht nicht verzichten möchtest, schalte am besten die Heizung ab (E/M).

Die Änderung des eigenen Verhaltens ist genauso wichtig. In kälteren Ländern können wir wärmere Kleider tragen, den Thermostat absenken und uns generell an etwas kühlere Temperaturen gewöhnen (E/M).

In der Schweiz gewähren Bund, Kantone und Gemeinden Subventionen und steuerliche Anreize, um Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer zu ermutigen, Gebäude zu isolieren sowie energieeffizienter und klimafreundlicher zu bauen oder zu renovieren. Auf der Webseite www.energiefranken.ch gibt man die Postleitzahl des Gebäudestandorts ein und erhält sämtliche Förderprogramme, welche angeboten werden (E).

DIE BEDEUTUNG DEINES ZUHAUSES

Häuser und Wohnungen sind sehr persönliche Orte, die wir zu unserem eigenen Zuhause machen und die mit vielen Gefühlen verbunden sind. Die wenigsten mögen es, wenn ihnen gesagt wird, was sie dort dürfen und was nicht. Die Idee, das eigene Zuhause im Interesse des Klimas zu verändern oder sich sogar ein neues Zuhause zu suchen, ist nicht immer einfach. Und selbst wenn wir bereit sind, die Wohnsituation für das Klima zu optimieren, ist die Angst vor Komplikationen häufig gross. Viele sehr unterschiedliche Ratschläge und mögliche Unannehmlichkeiten können verunsichern und uns davon abhalten, überhaupt etwas zu tun. Als Mieter sind wir ausserdem abhängig von einer Verwaltung oder von Eigentümerinnen die nicht alle dieselbe Offenheit für Klimafragen besitzen.

Um das eigene Handlungspotenzial auszuloten, ist es nützlich, über die Bedeutung der eigenen Wohnsituation nachzudenken. Stil, Dekoration, Möbel, Ausstattung und Raumaufteilung sagen viel darüber aus, wer wir sind. Daher ist es wichtig, dass du deine Vorstellungen und Ansprüche an dein Zuhause kennst, bevor du anfängst, sie klimaneutraler und emissionsärmer zu gestalten. *Was bedeutet für dich «Zuhause»?*

- Türen schliessen, Stress abbauen und die Probleme des Tages hinter mir lassen;
- im Regen rennen, die nassen Kleider ausziehen und auf dem Sofa in eine warme Decke kuscheln;
- die um den Küchentisch versammelte Familie;
- jemanden zu lieben und zu umarmen, der mir zuhört;
- Intimität, Einsamkeit und Stille.

Für die meisten Menschen bedeutet das Zuhause emotionale Sicherheit. Das Gefühl für ein Zuhause beginnt in der Kindheit und entwickelt sich im Laufe der Jahre. Zu Hause erwarten wir, dass wir uns entspannen können, uns selbst spüren, Unterstützung bekommen und die Kontrolle haben. Es ist ein Ort des Rückzugs, die sichere Basis, die alles andere möglich macht.

Das ist natürlich ein Ideal. Zu Hause ist auch der Ort des Familienkonflikts, der häuslichen Gewalt, der Einsamkeit, der Vernachlässigung, der nervenden Menschen in der Nachbarschaft, der unverantwortlichen Vermietung und der schlecht instand gehaltenen Gebäude. Die Idealvorstellung hat jedoch einen grossen Einfluss auf uns. Zudem wird unsere Sehnsucht nach dem idealen Zuhause durch geschmackvolle Wohn-Blogs und -zeitschriften, durch die Produktion von trendigen, aber unnützen Haushaltsgeräten und durch coole Do-it-yourself-Sendungen stimuliert. Da unser Zuhause so viel für unser Sicherheitsgefühl bedeutet, überrascht es nicht, dass es uns zusetzt, wenn wir es verlassen müssen.

Wenn Menschen sich überlegen, umzuziehen oder ihr bestehendes Zuhause zu verändern, sind ihre ersten Gedanken meist: «Wie wird es sich anfühlen?» Manchmal erfolgt dies bewusst. «Wird ein zusätzliches Schlafzimmer die Kinder vor dem Streiten bewahren? Ist das Wohnzimmer gross genug für eine Familienfeier? Hat es für Omas schöne alte Kommode Platz?»

Stärker, als uns bewusst ist, sind wir auch in soziale Verhaltensweisen verstrickt, die die «richtige» Art und Weise definieren, Dinge zu tun. In den 1950er Jahren war eine Frau dann eine gute Mutter, wenn sie ihre Kinder zweimal pro Woche badete und sie montags in saubere Kleidung steckte. Heutzutage sind die tägliche Dusche und die makellose und fleckenfreie Bekleidung die Regel. Zentralheizung, Warmwasser, pflegeleichte Stoffe und Waschmaschinen tragen zu Gewohnheiten bei, die heute völlig normal wirken, sich in Wahrheit aber erst mit der Zeit entwickelt haben.

Viele der infolge des Klimawandels in unserer Wohnung geforderten Anpassungen decken sich nicht ohne Weiteres mit unseren Vorstellungen. So können beispielsweise tiefere Raumtemperaturen, kleinere Wohnfläche oder der Verzicht auf eine Tiefkühltruhe oder einen Tumbler auch negative Gefühle auslösen.

Einen Kredit aufzunehmen oder eine Hypothek für eine neue Küche zu erhöhen, kann sich lohnen. Die Vorfreude auf die neue Küche und die Vorstellung, wie es sich anfühlen wird, darin zu arbeiten, belohnt für die Mühen des Umbaus. Geld für massive Fensterverglasungen aufzunehmen, hat dagegen wenig Anziehungskraft, da sich

äusserlich wenig ändert. Obwohl das Haus wärmer und die Heizkosten tiefer sein werden, erzeugt es selten den gleichen positiven Nervenzit. Und wenn eine hohe Hypothek plagt oder jemand ohnehin in einer minderwertigen Mietwohnung lebt, kommt der Gedanke einer klimarelevanten Anpassung ohnehin kaum infrage.

Bevor wir darüber nachdenken, wie du dein Zuhause energetisch verbessern könntest, gehen wir aber noch darauf ein, welchen Einfluss das Gebäude selbst und die Lage deines Zuhauses auf deine Gefühle haben.

DER KOMFORT ZU HAUSE

Was magst du an deinem Zuhause? Denke an:

- die Grundstruktur und die technischen Systeme;
- die Räume, Raumaufteilung und -grösse;
- Standort und Nachbarschaft;
- Innenarchitektur und -einrichtung.

Die Grundstruktur des Hauses und seine technischen Systeme

Mit der Grundstruktur eines Hauses meinen wir seine Wände, Böden, Fenster und sein Dach und das, woraus diese bestehen – in der Regel Ziegel, Stein, Beton, Holz und Fliesen. Zu den technischen Systemen gehören sanitäre Anlagen, Heizung, elektrische Installationen und Telekommunikation. Wenn ein Haus gut gebaut ist und die technischen Systeme gut funktionieren, schenken die

Menschen diesen Aspekten ihres Hauses meist wenig Beachtung. Wenn ein Haus nicht gut gebaut ist, werden sich Probleme wie Feuchtigkeit, Zugluft, Kondenswasser, Schimmel, Lärm, überhöhte Temperaturen, dunkle und schmutzige Räume oder hohe Energiekosten zeigen. In solchen Häusern zu leben, macht wenig Freude, und es ist manchmal schwierig, die Ursachen der Probleme zu finden.

- Was weisst du über die technischen Aspekte von deinem aktuellen Zuhause?
- Spielten diese technischen Aspekte bei deiner Wahl eine Rolle?
- Weisst du, wie hoch der jährliche Energieverbrauch ist?

Raum

Genügend Raum zu haben, ist für viele Menschen ein wichtiges Thema. Die einen leben in engen und überfüllten Wohnungen. Andere wünschen sich mehr Raum für ihre Freizeit, ein Arbeitszimmer, ein Gästezimmer oder einen Ort, wo sie die wachsende Menge von Angesammeltem aufbewahren können.

In den letzten Jahren hat die Wohnfläche pro Kopf in der Schweiz stark zugenommen. Scheidungen, Trennungen, Einpersonenhaushalte sowie steigender Platzbedarf und höhere Ansprüche sind die Ursachen dafür. Grössere Wohnungen verursachen jedoch auch höhere Kosten für Heizung und Beleuchtung und brauchen insge-



KAPITEL 2

DIE ENERGIE ZU HAUSE

samt mehr Ressourcen beim Bau. Wenn kleine Wohnungen gut gestaltet und eingerichtet sind, wird die Frage nach der verfügbaren Grundfläche zweitrangig. Frage dich:

- Wie viel Platz benötige ich heute und in Zukunft (zum Beispiel nach dem Auszug der Kinder)?
- Welche Art von Wohnraum benötige ich?
- Könnten eine bessere Gestaltung und Ablagemöglichkeiten mein Platzproblem lösen?
- Falls ich in einem grossen Haus wohne, könnte ich es mit anderen teilen?

Lage und Nachbarschaft

Wenn dir die Lage deines Zuhauses nicht passt, wirst du dich wahrscheinlich nicht wohlfühlen. Für die einen ist ein Garten wichtig, für andere die Nähe zur Schule, zu Geschäften oder zur City. Wieder andere bevorzugen eine «gute» Nachbarschaft oder den nahen Zugang zu einem Park oder zur Natur.

Die Wahl des Standorts hat auch einen Einfluss auf unseren Energiekonsum. Nicht alle können frei wählen, wo sie wohnen möchten: Sie mieten oder kaufen da, wo sie es sich leisten können. Andere treffen Entscheidungen mit grossen Auswirkungen: Sie wohnen fernab vom Arbeitsplatz oder der Verwandtschaft. Das bedeutet höhere Reisekosten und mehr CO₂-Ausstoss.

- Was schätzt du an deinem jetzigen Wohnstandort am meisten?
- Wie nahe kommt er deinen Idealvorstellungen?
- Was wären in Bezug auf Reisekosten und CO₂-Ausstoss die Folgen eines Umzugs?

Inneneinrichtung

Inneneinrichtung und Design bieten praktischen Komfort, vermitteln ein gutes Gefühl und könnten den Energiebedarf senken. Aber Trends bedeuten nicht immer bessere Energieeffizienz. Grössere Wohnfläche, offene Kamine, grosse Fenster oder lange Vorhänge, welche die Heizkörper bedecken, verschlechtern die Energiebilanz beim Wohnen.

- Was gefällt dir am besten an der Innenausstattung?
- Ist sie deinem Ideal nahe?
- Hatten vergangene Entscheidungen energietechnisch negative Folgen?

PLANUNG EINER CO₂-ARMEN UNTERKUNFT

Jedes Haus und jede Wohnung kann energetisch aufgewertet werden. Der Handlungsspielraum ist jedoch von Fall zu Fall unterschiedlich. Ein Teil der Häuser kann zu emissionsfreien Gebäuden umgewandelt werden. Andere sind herausfordernd, und die notwendige Arbeit kann teuer werden.

Auch Mieterinnen und Mieter haben Möglichkeiten, ihren Energieverbrauch zu senken (M/E):

- Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur sparst du sechs Prozent Heizkosten.
- Du kannst Geräte komplett ausschalten. Die meisten Geräte werden pro Tag nur ein bis zwei Stunden aktiv genutzt. Dabei brauchen sie oft weniger Strom als während der restlichen Zeit im Stand-by-Modus. Modems, Router, Drucker, Computer und fast alle anderen Geräte können mit einer Steckerleiste komplett vom Strom getrennt werden.
- Achte beim Kauf von Haushaltsgeräten auf die Energieetikette. Bis zu hundert Geräte sind in einem Schweizer Haushalt in Betrieb, und sie alle brauchen Strom. Du kannst die Weichen bereits beim Kauf stellen, denn je nach Modell und Marke gibt es riesige Unterschiede beim Energieverbrauch.
- Duschen statt baden und energieeffiziente Duschbrausen verwenden. (In der Schweiz verbraucht eine Person im Durchschnitt etwa fünfzig Liter Warmwasser pro Tag. Dieser Bedarf wird meist durch herkömmliche Energieträger wie Gas, Öl oder Strom bereitgestellt, was knapp 15 Prozent unseres Energieverbrauchs im Haushalt entspricht.)
- Regulierte deinen Boiler auf 50 bis maximal 55 Grad Celsius. Damit sparst du Energie und reduzierst Kalkablagerungen. Frage deinen Vermieter, wenn du diese Einstellung nicht selber vornehmen kannst.
- Intelligent kochen und waschen. Mit dem Wasserkocher braucht Wasser 50 Prozent weniger Strom, bis es kocht, als auf der Herdplatte. Geschirrspüler immer ganz füllen. Beim Kochen Deckel drauf, das braucht 30 Prozent weniger Energie. Kuchen und Brote gelingen auch ohne Vorheizen des Backofens (Einsparung rund 20 Prozent Energie). Keine noch warmen Töpfe in den Kühlschrank stellen und Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen.
- LED- und Stromsparlampen brauchen nur einen Bruchteil der Energie, die eine klassische Glühlampe verbraucht, und viel weniger als Halogenlampen. In den letzten Jahren sind sie energieeffizienter und qualitativ besser geworden. Auch dimmbare und «warmes» Licht erzeugende LEDs gibt es inzwischen und die Auswahl steigt fast monatlich.

- Du kannst Ökostrom beim Elektrizitätsversorger wählen.
- Und du kannst natürlich mit deinem Vermieter oder deiner Vermieterin besprechen, wie die Wohnung oder das gemietete Haus zu optimieren wäre (kantonale und in grösseren Städten auch kommunale Energieberatungsstellen geben kostenlose Erstberatungen und Tipps zu finanziellen Hilfen und Steuererleichterungen).

Für den Fall, dass du ein Haus besitzt und die Renovation deines Zuhauses planst, sind folgende vier Schritte wichtig:

1. Kontrolliere und analysiere deinen aktuellen Energieverbrauch;
2. Lerne deine Unterkunft und insbesondere die technischen Systeme gut kennen;
3. Informiere dich darüber, welche Energiesparmöglichkeiten du hast;
4. Erstelle eine Planung.

Die meisten Hausbesitzer und Hausbesitzerinnen verbinden eine Verbesserung der Energieeffizienz mit weiteren Arbeiten, die sowieso gemacht werden müssen. Deshalb ist es wichtig, das Gebäude gut zu kennen, die technischen Systeme zu verstehen und eine Vorstellung davon zu bekommen, was zur Reduktion der CO₂-Emissionen führt.

Eine Liste wird verdeutlichen, welche Energieeffizienzmassnahmen mit bereits geplanten baulichen Massnahmen verbunden werden können. Die Isolierung von Mauern beispielsweise ist beim Einbau neuer Fenster problemlos möglich – das Umgekehrte gilt genauso. Eine wirksamere Dämmung anzubringen, als die aktuellen baurechtlichen Anforderungen verlangen, ist einfach und sinnvoll, wenn beispielsweise ein Dachgeschoss ausgebaut wird. Wenn das Badezimmer ohnehin erneuert wird, ist dies der perfekte Zeitpunkt, sich für eine wassersparende Toilette, eine Lüftung mit Wärmerückgewinnung und eine Dusche mit geringem Wasserverbrauch zu entscheiden.

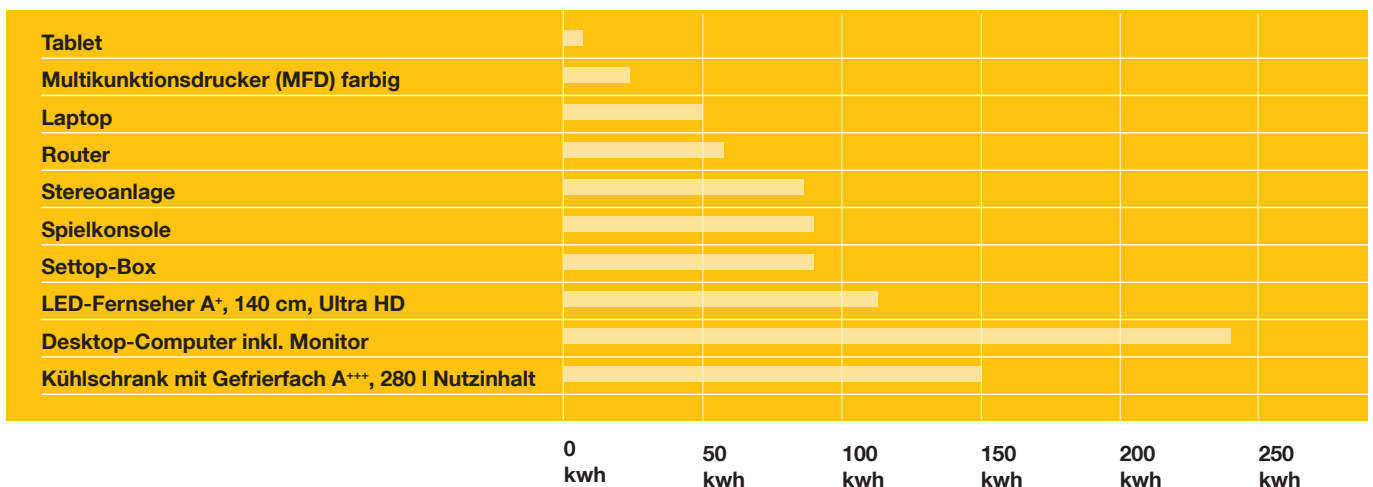
Eine umfassende ökologische Modernisierung hat Vorteile. Aber gut geplante Teilschritte über einen Zeitraum von mehreren Jahren führen zum gleichen Ergebnis. Die Energieversorgung ökologischer zu gestalten, sollte erste Priorität haben.

1. Analyse des Energieverbrauchs

Der erste Schritt hin zu einem CO₂-ärmeren Zuhause besteht in einer Analyse des Energieverbrauchs. Dazu wird der Konsum von Wärmeenergie (Erdgas, Heizöl, Holz usw.) für Strom und Wasser erfasst. Dies ermöglicht:

- den genauen Verbrauch zu kennen;
- den Beitrag zu erkennen, den du leisten kannst;
- realistische Reduktionsziele festzulegen.

JÄHRLICHER STROMVERBRAUCH VON ELEKTRONISCHEN GERÄTEN



Quelle: EnergieSchweiz: Effiziente Elektronik im Haushalt 2017

KAPITEL 2

DIE ENERGIE ZU HAUSE

Viele Faktoren beeinflussen die Menge der Energie, die du verbrauchst:

- Jahreszeiten, Aussentemperaturen und Anzahl der Tageslicht- und Sonnenstunden;
- Standort, Ausrichtung und Höhenlage des Hauses;
- das Baumaterial und die Isolation;
- Heizungs-, Warmwasser- und Beleuchtungssysteme
Zum Beispiel: Smarte Heizsysteme kennen die Wärmebedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer und regeln Heizung oder Radiatoren danach (einige Systeme können sogar auf externe Einflüsse wie Wetterprognose, offenes Fenster oder Anwesenheit der Bewohnerinnen und Bewohner reagieren und per App ferngesteuert werden). So wird die Wärme dann bereitgestellt, wenn sie tatsächlich gebraucht wird.

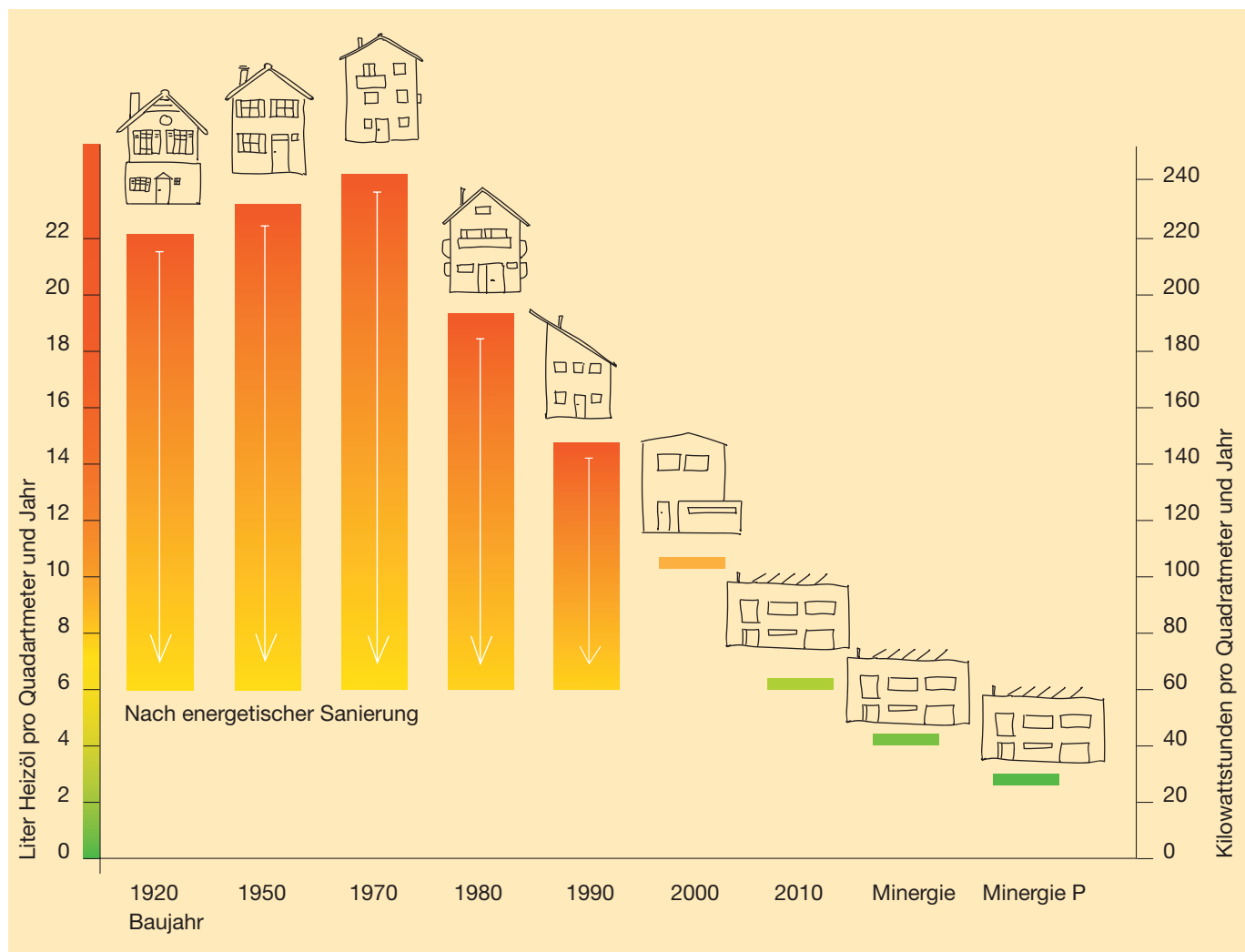
- Anzahl der Haushalt- und elektronischen Geräte, deren Energieeffizienz und die Gebrauchsintensität;
- Anzahl der Menschen, die im Haus leben, und die Zeit, die sie dort verbringen;
- Höhe der Heiztemperaturen im Inneren und der Warmwasserkonsum.

Um den Erfolg der getroffenen Energiesparmassnahmen in deiner Wohnung oder Liegenschaft zu bewerten, müssen diese über einen langen Zeitraum, idealerweise über ein Jahr oder länger, gemessen werden.

2. Das eigene Haus kennen

Du kannst deine eigene Analyse vornehmen oder besser eine Energieberaterin oder einen Energieberater beiziehen. Eine gründliche Energiestudie ist recht technisch. Eine gute Energieberatung wird

ENERGIEKENNZAHL FÜR DEN BEREICH DER GEBÄUDEHEIZUNG



die oben genannten Punkte beachten, Berechnungen vornehmen, die Wohnsituation bewerten und Empfehlungen dafür formulieren, was du tun kannst, um deine Energieeffizienz zu erhöhen respektive Energie einzusparen.

Der Gebäudeenergieausweis der Kantone – kurz GEAK – ist zum Beispiel ein schweizweit verbreitetes Bewertungs- und Beratungsinstrument für Gebäude, das von zertifizierten Fachleuten ausgestellt wird. Es gibt drei Produkte:

1. GEAK: Das Basisprodukt ist die offizielle Energieetikette des Ist-Zustandes für jedes Wohngebäude. Die Effizienz der Gebäudehülle beschreibt die Qualität des Wärmeschutzes der Gebäudehülle.
2. GEAK Plus: Mit dem GEAK-Plus werden dir – zusätzlich zur Energieetikette – drei auf dein Gebäude zugeschnittene Varianten zur energetischen Modernisierung aufgezeigt.
3. Der GEAK-Neubau hält aufgrund von Planungswerten die Zielwerte der Energieeffizienz fest, was sich positiv auf den Betrieb und die Nutzung des neuen Gebäudes auswirkt.

3. Eine Planung vornehmen

Die zu ergreifenden Massnahmen können in vier Kategorien eingeteilt werden. Du planst, wie und wann du diese vornehmen willst:

Kleine Verhaltensänderungen, die keine Kosten verursachen und den Energieverbrauch reduzieren, gehören natürlich dazu: die Temperatur zu Hause senken, Licht und Geräte ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden, Tumbler und Bügeleisen nicht oder selten benutzen: Dies alles macht bereits einen grösseren Unterschied.

Wochenendaufgaben beziehen sich auf kleine Dinge, die man tun könnte, aber nicht tut: beispielsweise Glühbirnen durch LEDs ersetzen oder die Gefriertruhe abtauen.

Chancen nutzen bedeutet, die Energieeffizienz zu verbessern, wenn ohnehin Arbeiten anstehen. Beim Einbau einer neuen Küche, beim Umbau der Nasszelle oder bei einem Erweiterungsbau können Energieeffizienzmassnahmen sehr leicht umgesetzt werden.

Grosse Veränderungen stellen die Projekte dar, die man sich vorstellt, wenn man an ein kohlenstoffarmes Wohnen denkt, beispielsweise die Installation von Solaranlagen, ein klimafreundlicheres Heizsystem oder eine komplette Hauserneuerung. Sie müssen frühzeitig geplant werden.

GRUNDREGELN

→ **Small is beautiful**

Die kleinste Grösse, mit der du umgehen kannst, ist die beste: kleine Wohnung, kleine Geräte und Ausrüstungen, kurzes Duschen.

→ **Messen ist unerlässlich**

Messungen erlauben Rückschlüsse. Ohne die Energiezähler regelmässig abzulesen, wirst du nicht verfolgen können, ob deine Veränderungen die gewünschte Wirkung erzielen.

→ **Isolieren! Isolieren! Isolieren!**

Gut isolierte Dachböden, Wände, Böden und Rohre sind für alle ein Gewinn. Auch dicke Vorhänge und Fensterläden helfen. Zu viel isolieren gibt es nicht. Strebe danach, gar keine Heizung mehr zu benötigen.

→ **Im Zweifelsfall ausschalten**

Es ist nie sinnvoll, Geräte oder Lampen eingeschaltet zu lassen, wenn man sie nicht benutzt.

→ **Werde die Dinosaurier los**

Es ist oft besser, ein altes, ineffizientes Gerät loszuwerden, auch wenn es noch funktioniert. Als Faustregel gilt: Wird ein über zehnjähriges Gerät durch ein neues der Klasse A+++ ersetzt, ist die Ökobilanz positiv. Näheres dazu unter www.top-ten.ch > *Ratgeber* unter der jeweiligen Rubrik.

→ **Lüfte richtig**

Lüfte immer kurz und kräftig (drei bis vier Mal pro Tag fünf bis zehn Minuten) und öffne gleichzeitig möglichst viele Fenster. Vermeide ständig offene Kipfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass wirklich genug Frischluft hereinkommt.

→ **Kompetenz suchen**

Suche nach Bauherren und Architektinnen, die grosse Erfahrung mit Niedrigenergiehäusern haben. Lass dich von Diskussionen im Internet nicht verwirren.

→ **Sei nett zu dir selbst**

Ökolösungen werden mit grösserer Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein, wenn sie auch bequem und praktisch sind.

→ **Diskutieren, planen, handeln**

Sprich mit den Leuten, mit denen du zusammenwohnst, über deine Ideen, macht gemeinsame Projekte, handelt gemeinsam.

KAPITEL 2

DIE ENERGIE ZU HAUSE

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Welche Art von Heizung emittiert am wenigsten CO₂?

Die sauberste Energie ist die, die nicht gebraucht wird. Folglich hat Wärmedämmung die allerhöchste Priorität. Dann folgen die erneuerbaren Energien, das heisst thermale Sonnenenergie und Biomasse einschliesslich nachwachsenden Holzes. Erdwärme und Wärmepumpen, die die Wärme oder Kälte aus der Luft beziehen, sind weitere Optionen. Diese beiden Quellen sind fast unerschöpflich, haben jedoch den Nachteil, dass sie vom Strom abhängig sind. Darum sich vergewissern, dass die Pumpen mit Strom aus erneuerbaren Quellen betrieben werden.

Die in der Schweiz ungenügend genutzten Wälder stellen eine wichtige lokale, nachhaltige und nachwachsende Wärmeversorgungsmöglichkeit dar. Vom Aspekt des natürlichen Kohlenstoffkreislaufes her betrachtet, ist sie sehr interessant, denn wenn Bäume wachsen, binden sie das bei der Verbrennung entstehende CO₂ wieder. Holz emittiert jedoch pro produzierter Energieeinheit mehr Feinstaub als Erdgas und Heizöl. Deshalb ist die Holzheizung in städtischen Gebieten, in denen die Luft bereits stark belastet ist, oft verboten.

Sind Holzpellets eine gute Lösung?

Zentralheizungen mit Holzpellets oder Holzschnitzeln sind effizienter als Schwedenöfen. Holzpellets stammen jedoch teilweise aus nicht nachhaltig bewirtschafteten Wäldern im Ausland. Erkundige dich deshalb über die Herkunft des Brennmaterials.

Ich liebe offene Feuer (Cheminées) – sind sie zum Heizen geeignet?

Offene Kamine sind die am wenigsten effiziente Heizmethode. Der Kaminabzug saugt die warme Luft aus dem Haus an und führt sie durch den Kamin in die Umgebung. Ist ein Cheminée vorhanden, solltest du dich mit einem Ofenbauer oder einer Ofenbauerin über die besten Möglichkeiten einer Optimierung unterhalten, um einen höchstmöglichen Standard zu erreichen.

Lohnt es sich, thermische Solarmodule zum Heizen zu installieren?

Bei bestehenden Häusern kann die Sonne Wärme für die Warmwasseraufbereitung und die Heizungsunterstützung produzieren. Bei Neubauten ist es möglich, die Sonne mit einem Saisonspeicher als Hauptwärmequelle bis hin zur einzigen Wärmequelle zu verwenden. Damit leisten thermische Solarmodule einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz und senken gleichzeitig die Energiekosten.

Was ist mit der Kernenergie?

Die Schweizer Bevölkerung stimmte nach der Atomkatastrophe von Fukushima vom März 2011 für den Ausstieg aus der Kernenergie. Diese Form der Energieversorgung birgt enorme Sicherheitsrisiken, und für das Abfallproblem sind keine Lösungen in Sicht. Neue Atomkraftwerke können zudem nicht wirtschaftlich betrieben werden.

Benötigt das stete Ein- und Ausschalten von Licht viel Strom?

Nein, das ist eine Legende.

Soll ich meinen alten Kühlschrank durch einen neuen energieeffizienten ersetzen oder soll ich warten, bis er nicht mehr läuft?

Das hängt davon ab, wie alt der Kühlschrank ist und welches neue Modell du kaufst. Als Faustregel gilt: Wird ein über zehnjähriges Gerät durch ein neues der Klasse A+++ ersetzt, ist die Ökobilanz positiv.

Wie trockne ich die Wäsche im Winter?

Versuche in erster Linie die Anzahl der Waschgänge zu reduzieren und trockne die Wäsche so oft wie möglich draussen (dies funktioniert infolge der trockenen Luft auch im Winter!). Wähle möglichst kurze Waschprogramme mit tiefen Temperaturen und wasche erst, wenn du die Maschine füllen kannst. Wäsche in Innenräumen zu trocknen, kühlt den Raum und kann eine Belüftung erfordern, um das Beschlagen der Fenster zu verhindern. Zu hohe Luftfeuchtigkeit in Räumen führt zu Schimmel. Trockne die Wäsche vorzugsweise in einem ungeheizten Raum, wo du bei Bedarf ein Fenster öffnen kannst, ohne Wärme zu verlieren. In modernen, gut isolierten Häusern kann es effizienter sein, einen Luftentfeuchter mit Feuchtigkeitssensor (kein Tumbler!) zu benutzen.

Wenn ich jeden Luftzug abdichte, werde ich dann nicht ersticken?

Überprüfe den Luftaustausch in deiner Wohnung. Du benötigst ein System, bei dem du die Fenster oder Lüftungsöffnungen bei Bedarf öffnen kannst, anstatt dich auf Zugluft zum Lüften zu verlassen. Neben automatisierten Lüftungen moderner Gebäude ist das Stosslüften (drei bis vier mal kurz und kräftig alle Fenster öffnen) am besten. Vermeide ständig offene Kippfenster, denn dadurch entweicht viel Wärme aus den Räumen, ohne dass wirklich genug Frischluft hereinkommt.

Besteht keine Gefahr, wenn jeder Luftzug beseitigt wird?

Räume mit einem Cheminée oder Kaminofen, die genutzt werden, benötigen eine feste Frischluftquelle. Diese ist im Allgemeinen mit einem Lüftungsschlitz oder einen Ventilator gewährleistet. Wenn du diese Lüftungsöffnung abdichtest und der Ofen in Betrieb ist, besteht die Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung.

Übrigens solltest du darüber hinaus zu Beginn ebenfalls auf die Lüftung achten, wenn du Möbel oder Teppiche kaufst oder wenn bei Bauarbeiten Spanplatten benutzt wurden, um die Chemikalien wie beispielsweise organische flüchtige Verbindungen (VOC), die bei der Herstellung verwendet wurden, aus der Luft zu beseitigen.

Wie lüfte ich richtig in Minergie-Bauten?

In den meisten Fällen reicht es, wenn du die Lüftung auf die niedrigste Stufe einstellst. Bei längeren Abwesenheiten, beispielsweise Ferien, stelle die Lüftung am besten ab. In Minergie-Bauten darf man die Fenster jederzeit öffnen. Für eine gute Luftqualität in den Räumen ist dies allerdings nicht nötig. Wenn die Fenster länger offen sind, die Lüftung abstellen.

Mein Freundeskreis, ein Architekt und mein Installateur sagen alle etwas anderes. Zudem gibt es Dutzende verschiedener Meinungen im Internet: Wie entscheide ich, was ich tun soll?

Suche jemanden, der über echte Erfahrung mit Niedrig-, Null- oder Plusenergie-Gebäuden verfügt. Dies kann eine Architektin, ein spezialisierter Energieplaner oder jemand sein, der von einer Energieumrüstung profitiert hat. Suche nach Richtlinien für bewährte Verfahren und Kriterien für Niedrigenergiehäuser wie dem Minergie-A- oder Minergie-Eco-Standard.

Ist es besser, das Geschirr von Hand oder in der Geschirrspülmaschine zu waschen?

Spüle das Geschirr nie unter dem laufenden Wasserhahn – benutze ein Becken. Ob in der Spülmaschine oder von Hand, alles hängt von der Menge des verwendeten Warmwassers ab. Für das Abwaschen werden je nach Bedarf und Menge ungefähr zehn bis zwanzig Liter verbraucht. Ein A+++-Geschirrspüler verbraucht sechs bis sieben Liter pro Spülgang.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

- www.energieschweiz.ch (M/E)
Umfangreiche Webseite des Bundesamts für Energie. EnergieSchweiz fördert gemäss gesetzlichem Auftrag Wissen und Kompetenz in Energiefragen.
- www.energieschweiz.ch/reparieren (M/E)
Entscheidungshilfe bei Haushaltsgeräten, ob sich eine Reparatur oder eine Neuanschaffung lohnt.
- www.heizkostentest.ch/heizkosten-senken (M/E)
Ein Tool, um das Energiesparpotenzial beim Heizen zu testen. Ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesamts für Energie und weiterer Organisationen.
- www.energiefranken.ch (M/E)
Auflistung aller Energie-Förderprogramme der Kantone, Städte und Gemeinden sowie Kampagnen von regionalen Energieversorgungsunternehmen.
- www.gesundes-haus.ch/altbau-renovierung-sanierung.html (E)
Umfangreiche Informationsplattform für ökologisches und gesundes Bauen der Genossenschaft Information Baubiologie.
- www.energie-umwelt.ch (M/E)
Informationsplattform der Fachstellen für Energie und Umwelt verschiedener Kantone mit dem Ziel, nützliche Ratschläge zu liefern und einfache Massnahmen aufzuzeigen, die alle befolgen können, um Energie zu sparen und die natürlichen Ressourcen zu schonen.
- www.geak.ch (E)
Der Gebäudeenergieausweis der Kantone – kurz GEAK genannt – ist ein Bewertungs- und Beratungsinstrument für die Energiebilanz von Gebäuden.
- www.wwf.ch/de/unsere-ziele/gebaeudesanierung-und-heizsysteme (M)
Musterbrief für Mieter/innen, damit sie ihre Vermieter/innen offiziell darum bitten können, die Heizung auszuwechseln.



Schweizerinnen und Schweizer sind sehr mobil – täglich legen wir durchschnittlich 36,8 Kilometer zurück, davon zwei Drittel im Auto. Hierzulande besitzen denn auch fast achtzig Prozent der Haushalte einen Personenwagen. Die Mobilität hat aber eine Kehrseite: Der Verkehr ist der grösste Treibhausgasverursacher der Schweiz. Rund ein Drittel der inländischen Treibhausgasemissionen entstehen durch den Verkehr. Davon gehen zwei Drittel auf das Konto von Personenwagen.

Es ist relativ einfach, den eigenen CO₂-Fussabdruck für Reisen und Fortbewegung zu berechnen, aber schwieriger, ihn zu reduzieren. Das Auto, eines der am wenigsten effizienten Fortbewegungsmittel, wird am häufigsten benutzt. Autos sind für viele ein Symbol von Freiheit und verführen oft zu langen oder unnötigen Wegen. Zudem sind Staus nicht selten die Realität. In abgelegenen Gegenden schränkt der Verzicht die Wahlmöglichkeit für den Arbeitsplatz, das Wohnen und die Ausbildung der Kinder ein, wenn der öffentliche Verkehr nicht ausgebaut ist und nicht auf Langsamverkehr (zu Fuss, mit dem Velo) ausgewichen werden kann.

Unternehmen, die im fossilen Rohstoff- oder Energiesektor tätig sind, Automobilhersteller und Regierungen predigen seit dem Zweiten Weltkrieg den Traum der Freiheit durch das Auto, den die meisten Menschen liebend gerne übernommen haben. Menschen in den entwickelten Industrieländern reisen heute weiter als die Generationen vor ihnen, während die Anzahl der Fuss- oder Fahrradkilometer stark gesunken ist. Nachteile wie Staus, Unfälle und Umweltverschmutzung werden dafür in Kauf genommen. Strukturelle und individuelle Veränderungen von komplexen und zusammenhängenden Systemen wie das Verkehrs- und Transportwesen sind nicht einfach, aber der Klimawandel erfordert sie.

Die Schweiz verfügt über ein beneidenswertes öffentliches Verkehrssystem. Aber mit ihrem hohen Motorisierungsgrad und einer Fahrzeugflotte, die zu den schmutzigsten Europas gehört, ist der Weg hin zu einer energiesparenden Mobilität noch lang.

STATUS, ZUGEHÖRIGKEIT UND SICHERHEIT

Die Art der Fortbewegung ist eindeutig mit dem sozialen Status verbunden. Das Auto wird oft mit Macht und Erfolg in Verbindung gebracht. Fernsehprogramme widerspiegeln diesen Stereotyp, mit dem sich viele identifizieren. Die Gespräche über Reisen und Fortbewegung sind ein wichtiges soziales Bindeglied, und dies sowohl bei der Arbeit als auch bei einem Drink mit Freundinnen und Freunden. Ärger über Staus und Parkbussen wie der Vergleich von zurückgelegten Kilometern und der Erfahrungsaustausch über Auslandsferien bestätigen die Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

Genauso häufige Argumente können der Komfort und die Sicherheit sein. Für gewisse Leute ist das Auto eine Art zweites Zuhause. Sie suchen es aus nach Farbe, Stil und Status, der mit dem Auto verbunden ist und den sie gerne repräsentieren möchten. So ist etwa die Anzahl der energieintensiven SUV-Fahrzeuge und der 4x4-Gefährte in der Schweiz extrem hoch, obwohl die wenigsten wirklich ein solch geländegängiges Auto benötigen. Für viele ist das Auto zudem der Inbegriff der persönlichen Freiheit, das sie in der Wahl ihres Arbeitswegs und ihrer Freizeitgestaltung unabhängig macht. Und nicht zuletzt bedeutet der Arbeitsweg im Auto für viele, dass sie bis zur Arbeit ihren persönlichen Raum wahren können und sich nicht in überfüllten öffentlichen Transportmitteln mit anderen Menschen auseinandersetzen müssen.

INTERNATIONALE FAMILIEN

Immer mehr Familien leben auf verschiedene Länder aufgeteilt, manchmal auch weit weg voneinander: 23,3 Prozent der in der Schweiz lebenden Bevölkerung hat ausländische Staatsbürgerschaft, von der fast ein Fünftel in der Schweiz geboren und aufgewachsen ist. Die Familien im Herkunftsland möchte man besuchen.

Mehr als drei Viertel der Migranten und Migrantinnen in der Schweiz stammen aus Europa, aber die Anzahl der Staatsangehörigen aus entfernteren Ländern wächst von Jahr zu Jahr. Fast zehn Prozent der Schweizerinnen und Schweizer – mehr als 730 000 Personen – leben im Ausland mit Schweizer Pass (60 Prozent in Europa, der grösste verbleibende Rest in den Vereinigten Staaten, Kanada oder Australien). Für diese bedeutet ein Verwandtschaftsbesuch eine lange und CO₂-intensive Flugreise.

In der Vergangenheit bedeutete Migration Trennung. Familien konnten Verwandte jahrzehntelang nicht sehen, und Briefe waren die einzige Möglichkeit, um in Kontakt zu bleiben. Flugtickets und Social Media haben dies verändert. Europäer und Europäerinnen erwarten, ihre Familien mehrmals im Jahr wiederzusehen. Menschen, deren nahe Angehörige auf einem anderen Kontinent leben, möchten diese regelmässig sehen.

KAPITEL 3

REISEN UND MOBILITÄT

Der Trennungsschmerz ist heute weniger stark als bei den Auswandernden in den 1950er und 1960er Jahren. Unglücklicherweise bedeutet der Klimawandel, dass die Zugehörigkeit zu einer international lebenden Familie durch die voraussichtliche Verteuerung von Flugtickets schmerzhaft Trennungen wieder verstärken kann. Flugreisen sind zudem zunehmend schwieriger zu rechtfertigen. Die Menschen, die über den fortschreitenden Klimawandel beunruhigt und Teil einer internationalen Familie sind, werden vor schwierigen Entscheidungen stehen.

ARBEITSMOBILITÄT

Die Schweiz ist ein Volk von Pendlerinnen und Pendlern. Knapp ein Drittel der innerhalb der Schweiz zurückgelegten Kilometer wird durch die Arbeitsmobilität verursacht. Von zehn Erwerbstätigen in der Schweiz verlassen neun für die Arbeit ihren Wohnsitz. Insgesamt sind es rund vier Millionen Menschen, die als Pendlerströme das Schweizer Mittelland und die Alpentäler durchziehen. Weil Pendlerverkehr (über staatliche Subventionen und steuerliche Anreize) so billig gehalten wird, pendeln zudem immer mehr Menschen immer längere Strecken. Dabei setzt nach wie vor gut die Hälfte der Bevölkerung (52 Prozent) beim Pendeln auf das Auto (Bundesamt für Statistik 2017). 31 Prozent begeben sich mit dem öffentlichen Verkehr zur Arbeit, 15 Prozent zu Fuss oder mit dem Velo. Durchschnittlich legen die Arbeitspendlerinnen und -pendler pro Arbeitsweg 15 km zurück. Viele Pendlerinnen und Pendlern sehen ihre Arbeitsmobilität als Schicksal – die wenigsten sind dazu bereit, für die Arbeit ihren Wohnort zu wechseln. Insbesondere Personen, die auf dem Land oder in der Agglomeration leben, nehmen für den Arbeitsweg das Auto.

Hinzu kommt der arbeitsbedingte Flugverkehr, der im Zuge der immer globalisierteren Wirtschaft ebenfalls ständig zunimmt und nicht ausser Acht gelassen werden darf. Es gibt Leute, die mehrmals monatlich geschäftlich innerhalb Europas oder gar nach Übersee fliegen.

BEDÜRFNIS, FREIHEIT UND WAHL

In unseren Breitengraden denken viele, dass unsere Reiseoptionen und die Auswahl des Transportmittels nicht verhandelbar seien. Es kann in gewissen Gegenden schwierig sein, ein Leben ohne Auto zu führen, und die Vorstellung, nicht mehr zu fliegen, mag schmerzhaft sein. Jederzeit und nach Lust und Laune das Auto zu nehmen, ist angenehm und praktisch. Es ist zudem mit einem Gefühl von Freiheit verbunden.

Gleichzeitig ist die Situation paradox. Die Freiheit des Autofahrens bewirkt nicht nur die zahlreichen Staus, sondern auch ein hohes

Mass an Freiheitseinschränkungen für die anderen: Zu Fuss zur Schule zu gehen oder das Spielen im Freien ohne Aufsicht werden dadurch erschwert oder sind nicht mehr möglich. In vielen Städten ist das Zufussgehen oder Radfahren ein Alptraum voller Gefahren, fehlender Infrastruktur und einer Verkehrspolitik, die hauptsächlich für Autos gemacht ist. Lärm, Luftverschmutzung und Feinpartikel plagen Anrainer sowie Stadtbewohnerinnen. Studien in Grossbritannien zeigen, dass ein täglicher, mehr als halbstündiger Pendlerweg die Gesamtzufriedenheit der Menschen verringert und Unzufriedenheit sowie Angstgefühle verstärkt. Von der Freiheit, die das Auto zu Beginn mit sich brachte, ist ein Grossteil verschwunden.

Langfristig sind soziale und politische Veränderungen notwendig. Es ist verlockend, mit den Achseln zu zucken und zu hoffen, dass jemand anders – Regierung, Transportunternehmen oder sonst irgendjemand – dafür zur Verantwortung gezogen wird. Manchmal verbergen wir unsere Wünsche und persönlichen Vorlieben hinter angeblich zwingenden Umständen. Es scheint normal, sein Eigeninteresse an einem guten Schulangebot, einem interessanten Job oder einer angenehmen Wohngegend bedenkenlos über die Klimafolgen des Entscheids zu stellen. Es ist nicht einfach, persönliche Verantwortung zu übernehmen für die Art und Weise, wie wir reisen und uns fortbewegen.

Denn es kann:

- praktisch schwierig umsetzbar sein;
- uns mit Kollegen, Familie oder Freundinnen in Konflikt bringen oder uns räumlich von ihnen trennen;
- schmerzhaft Entscheidungen mit sich bringen.

Würde die Gesellschaft als Ganzes den Übergang zu einem nachhaltigen Verkehr vollziehen, gäbe es viele Vorteile. Folgendes würden wir damit erreichen:

- ruhigere, sicherere Strassen;
- weniger Stau;
- eine gesündere Bevölkerung, da die Menschen mehr zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs wären und damit auch die Luft sauberer würde;
- unter Umständen kürzere Wege zur Arbeit und in die Geschäfte;
- mehr und interessantere Urlaubsangebote in der Nähe.

Wir sehen: Es braucht technische und politische Änderungen ebenso wie Veränderungen des eigenen Handelns, um ein nachhaltiges Verkehrssystem zu erreichen.

KOHLESTOFFARME FORTBEWEGUNG

Die Verkehrsspezialistinnen und -spezialisten sind sich uneinig darüber, welches die optimale und CO₂-ärmste Kombination von Verkehrslösungen ist. Einig sind sich jedoch alle, dass es auf ein Zusammenspiel von folgenden Ansätzen hinauslaufen wird:

- technische Lösungen;
- Anpassungen der verkehrspolitischen Rahmenbedingungen;
- Reduktion der Reisekilometer.

Einige schwören auf technische Verbesserungen. Andere stellen das Potenzial der Verkehrsverlagerung auf den öffentlichen Verkehr oder eine Art Rationierung oder Zugangsbeschränkungen in den Vordergrund. Wieder andere sehen die schnellste, sicherste und günstigste Lösung bei der generellen Reduktion von Einzelfahrten.

Die Verbindung aller drei Ansätze wird am wahrscheinlichsten zur Lösung führen.

TECHNISCHE LÖSUNGEN

Effizientere Fahrzeuge

Neuere Fahrzeuge sind viel effizienter als solche, die vor fünfzehn oder zwanzig Jahren gebaut wurden; weitere Verbesserungen sind absehbar. Doch Effizienz allein kann das Problem nicht lösen. Einerseits gibt es auch für Fahrzeuge Effizienzgrenzen, und wir sind in dieser Hinsicht bereits weit fortgeschritten. Hinzu kommt der sogenannte Rebound-Effekt – also die Tendenz, dass die erwünschten Folgen von effizienteren Fahrzeugen durch häufigere oder längere Fahrten oder schwere und grössere Fahrzeuge wieder zunichtegemacht werden. Mit Steuervergünstigungen für kleinere und weniger leistungsfähige Modelle liesse sich diesem Effekt entgegenwirken.

Agrotreibstoffe

Treibstoffe, die auf pflanzlicher Basis entwickelt wurden, können zu einer CO₂-ärmeren Mobilität beitragen. Bis 2030 will die EU erreichen, dass sieben Prozent der Treibstoffe der Mitgliedstaaten aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen werden.

Dabei treten jedoch ernsthafte Probleme auf. Die globale Nachfrage nach Agrotreibstoffen fördert in vielen Ländern rund um den Globus Landraub, zerstört Lebensgrundlagen und die Umwelt und gefährdet die Biodiversität. Auch die Lebensmittelversorgung ist in Gefahr, wenn für Lebensmittelanbau genutzte Flächen zum Anbau von Agrotreibstoffpflanzen umgenutzt werden. Die Herstellung gewisser Agrotreibstoffe ist zudem energieintensiv, so dass

der Netto-Energiegewinn am Ende nur gering ist. Algen sind eine weitere Rohstoffquelle für Agrotreibstoffe. Technische Schwierigkeiten ermöglichten bisher jedoch keine Massenproduktion, mit einer solchen ist frühestens in zehn bis fünfzehn Jahren zu rechnen. Agrotreibstoffe können einen kleinen Beitrag leisten, sind aber für sich allein keine Lösung und problematisch.

Elektro- und Hybridfahrzeuge

Elektroautos und -busse sind bis zu dreimal effizienter als Benzin- und Dieselfahrzeuge. Weiterentwicklungen auf dem Gebiet der Elektromobilität könnten diese noch effizienter werden lassen. Ihr Einsatz benötigt ein ausgebautes Netz von Ladestationen. Der Ausbau der Ladeinfrastruktur ist technisch gut machbar, und der Preis von Elektroautos fällt mit steigender Produktion.

Der Strom, der diese Autos antreibt, muss jedoch aus erneuerbaren Stromquellen kommen. Elektroautos sind nur eine Lösung, wenn der bezogene Strom nicht von Kohlekraftwerken, Erdöl- oder Erdgasvorkommen stammt. Da wir erneuerbaren Strom auch für unsere Gebäude und die Industrie benötigen, wird eine Verringerung der durchschnittlich pro Person zurückgelegten Distanzen dennoch notwendig sein.

Ein Hybridauto ist eine Mischung aus einem Benzin- und einem Elektroauto. Während eines Teils der Fahrzeit lädt der Benzinmotor eine Batterie auf, und anschliessend nutzt das Auto den gespeicherten Strom. Das macht das Auto sehr effizient im Stadtverkehr, wo oft angefahren und gebremst werden muss. Auf der Autobahn ist die Effizienz jedoch nicht viel besser als bei einem Benzin- oder Dieselmotor. Einzelne Hybridautos mit grösseren Batterien können direkt am Stromnetz geladen werden.

Die Herstellung der Batterien erfordert jedoch Mineralien, deren Gewinnung eine massive Zerstörung von Ökosystemen mit sich bringt und sehr energieintensiv ist. Hinzu kommt, dass viele dieser Mineralien nur in Ländern mit korrupten Regierungen oder bewaffneten Konflikten (zum Beispiel in der DR Kongo) vorhanden sind und der Abbau oftmals mit Menschenrechtsverletzungen einhergeht. Aus diesem Grund sind Elektro- und Hybridautos nur eine Teillösung.

Bis 2040 dürften die meisten Autos elektrisch angetrieben sein. Norwegen beispielsweise hat den Verkauf von Autos mit Verbrennungsmotoren bereits nach 2025 verboten. Lastwagen und Geländefahrzeuge wie Traktoren und Baumaschinen werden weiterhin flüssige Treibstoffe benötigen. Wenn die Anzahl dieser Fahrzeuge reduziert wird und sie sparsam eingesetzt werden, könnten Agrotreibstoffe den Bedarf decken.

KAPITEL 3

REISEN UND MOBILITÄT

Ein nützlicher Treibstoff für den Verkehr könnte Wasserstoff werden, sofern der hohe Energiebedarf, der für die Elektrolyse nötig ist, aus erneuerbaren Quellen und nicht aus Kohle oder Gas gedeckt wird. Die Technologie befindet sich jedoch noch in der Weiterentwicklung, obwohl bereits ganze Lastwagenflotten damit betrieben werden. Es kann noch einige Jahrzehnte dauern, bis diese Technologie einen wesentlichen Beitrag leistet. Der beste Einsatzzweck wird wahrscheinlich der Antrieb von Überlandbussen und Lastwagen sein.

POLITISCHE ANPASSUNGEN

Diese begrenzten Teillösungen erfordern einen angemessenen rechtlichen Rahmen. Einige brauchen Vorschriften, andere Marktanreize wie Steuern, Lenkungsmaßnahmen oder Subventionen. Vorschriften sind selten populär. Politikerinnen und Politiker werden oft nervös, wenn es darum geht, Regeln gegen Interessengruppen wie die Strassenverkehrsverbände festzuschreiben.

Lebensstil

Sowohl die Zersiedelung als auch das Einkaufen ausserhalb der Stadt erhöhen die Anforderungen an das Verkehrssystem. Die Zentralisierung von Dienstleistungen wie Spitäler und der Verlust von lokalen Einrichtungen wie Lebensmittelgeschäften, Poststellen und Arbeitsplätzen nahe beim Wohnort tragen zur Verkehrsproblematik bei.

Strategien zur Trendwende beinhalten:

Ein integriertes, emissionsarmes Transportsystem

Verschiedene Formen des öffentlichen Verkehrs (Bus, Tram, S-Bahn, Zug, Schiff) und eine gute Infrastruktur für den Fahrradverkehr sowie für Fussgängerinnen und Fussgänger sind die zentralen Bestandteile eines emissionsarmen Transportsystems. Alle Elemente müssen ineinander verzahnt sein. Dies erfordert:

- eine Raumplanung und eine Siedlungsentwicklung, bei der Arbeit, Einkauf und Wohnen näher beieinanderliegen;
- städtebauliche Entwicklung nur, wenn sie mit der Bereitstellung öffentlicher Verkehrsmittel, Fuss- und Radwegen verbunden ist;
- Erreichbarkeit von Gesundheitseinrichtungen, Bildungsinstitutionen und anderen staatlichen Dienstleistungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln;
- mehr lokale Beschaffung, um den Bedarf an Strassen-transporten zu reduzieren;
- mehr Home-Office – dank Internet heute problemlos möglich;
- mehr elektronische Kommunikation, um Wege für persönliche Treffen zu vermeiden;
- mehr Carsharing.

Der öffentliche Verkehr muss schnell und zuverlässig vorankommen. Die Fahrzeuge müssen komfortabel und zugänglich, die Fahrpläne harmonisiert und die Fahrplandichte hoch sein. Die Nutzung des Autos sollte erschwert und klimafreundliche Fortbewegungsoptionen sollten gefördert werden. Strategien zur Förderung dieser Entwicklungen beinhalten Elemente wie:

- eine städtische Maut, wie sie in London, Stockholm und Singapur angewendet wird, verbunden mit einem verstärkten öffentlichen Verkehrsangebot;
- zusätzliche Investitionen in den öffentlichen Verkehr;
- die Bereitstellung von durchgehenden Velo- und Fussgängerwegen;
- Selbstbedienungs-Mietsysteme für Fahrräder, E-Tretroller und E-Motorräder, wie sie in mehreren Schweizer Städten bereits eingeführt sind;
- die Förderung von Carsharing;
- Unterstützung für ländliche, öffentliche Verkehrssysteme ausserhalb der Zentren und Agglomerationen, zum Beispiel Schulbusse, Rufbussysteme, lokale Mitfahrbörsen und Fahrradwege;
- Mitfahrssysteme, Firmenbusse und Anreize zur Fahrradnutzung zum Arbeitsplatz.

Die Städte unterscheiden sich stark in Bezug auf ihre Autoabhängigkeit. In Europa liegen London und Rom weit zurück. Stockholm, wo während der Verkehrsspitzen 79 Prozent der Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln vorgenommen werden, belegt vor Helsinki und Prag den Spitzenplatz. In Bern und Basel besitzen weniger als 50 Prozent der Haushalte ein Auto.

Investitionen und Steuern

Um die Infrastruktur für emissionsarme Fortbewegung bereitzustellen, sind erhebliche Investitionen erforderlich. Oft wird die Erhöhung der Steuern und Abgaben auf Treibstoffe oder CO₂ vorgeschlagen, da sie dazu beitragen könnte, überflüssige Fortbewegung und Reisen zu vermeiden. Wenn jedoch auf wesentliche Dinge wie Treibstoff Steuern erhoben werden, kann dies ärmere Menschen hart treffen. Eine Lösung könnte die Rückerstattung der Gelder an die Bevölkerung nach sozialen Kriterien sein.

Lösungsansätze, die eine finanzielle Zusatzbelastung direkt mit einem Ausbau oder einer Qualitätssteigerung des öffentlichen Verkehrs verbinden, dürften besser akzeptiert werden. Die Londoner City-Maut ist ein gutes Beispiel dafür. Sie hat sich als erfolgreich und populär erwiesen, obwohl ihr anfänglich erbitterter Widerstand entgegenschlug und ihr weiterhin Gegnerschaft entgegensteht. Road Pricing, bei dem die Höhe der Abgabe vom Verkehrs-

oder Stauaufkommen abhängt, könnte ähnlich wirken, obwohl es auch vorkommen kann, dass Verkehrsteilnehmende auf Nebenstrassen ausweichen, die dann ebenfalls unter Überlastung leiden.

Eine weitere Idee für ein faires System sind persönliche und handelbare CO₂-Emissionsrechte. Dabei würden jedem Individuum jährlich eine bestimmte Menge CO₂-Emissionen zugestanden. Alle bekämen eine einer Kreditkarte ähnliche Kohlenstoff-Guthabekarte. Beim Kauf von Kraftstoffen oder bei der Benutzung des öffentlichen Verkehrs würden je nach Emissionsintensität Einheiten von der Karte abgezogen. Personen, die weniger als ihre Zuteilung verbrauchen, könnten ihre Anteile an Menschen verkaufen, die mehr Emissionsrechte verbrauchen. An solchen Systemen wird geforscht.

Die Treibstoffe des Luftverkehrs werden im Gegensatz zu den anderen Verkehrsarten leider nach wie vor nicht besteuert. In Europa kennen bislang nur Norwegen und die Niederlande eine Kerosinsteuer. Schweden erhebt pro Flug eine generelle und von der Distanz des Flugs abhängige Abgabe. Auch in der Schweiz wird aktuell über eine Flugticketabgabe debattiert. Und auch auf EU-Ebene tut sich etwas: Seit dem 10. Mai 2019 existiert eine Europäische Bürgerinitiative mit dem Ziel, die existierende Steuerbefreiung auf Kerosin zu beenden.

WENIGER ORTSWECHSEL UND REISEN

Es ist wichtig, die einzelnen Menschen dabei zu unterstützen:

- ihre zurückgelegten Wegstrecken zu reduzieren;
- die Nutzung kohlenstoffintensiver Verkehrsträger zu verringern (Auto und Flugzeug);
- das Auto in Bezug auf die CO₂-Emissionen so effizient wie möglich zu nutzen, indem Fahrten für Verschiedenes kombiniert werden (wie Kinder zum Sport bringen, Grosseinkauf, Nachbarinnen und Nachbarn mitnehmen).

Geschwindigkeitsbegrenzungen

Man schätzt, dass die Begrenzung der Höchstgeschwindigkeit auf Autobahnen von 120 auf 110 km pro Stunde den Treibstoffverbrauch um zwölf Prozent beim Diesel und um 18 Prozent bei Benzin-Fahrzeugen senken würde. Noch tiefere Geschwindigkeiten würden weitere Ersparnisse bewirken und wären auch für die Verkehrssicherheit von Vorteil. Entsprechende Geschwindigkeitsbegrenzungen sind an verschiedenen Orten in Kraft. Sie stehen jedoch hauptsächlich im Zusammenhang mit Luftverschmutzungsspitzen in den Agglomerationen.

Weniger Autofahrten

Im Kanton Genf sind 30 Prozent der Strecken, die durch den motorisierten Verkehr zurückgelegt werden, kürzer als drei Kilometer und 45 Prozent weniger als fünf Kilometer. Das Umsteigepotenzial für CO₂-ärmere Fortbewegungsarten ist hoch, selbst ohne die Fahrten mit Entfernungen von zehn bis fünfzehn Kilometern, die mit Elektro-Fahrrädern ebenfalls auf attraktive Art bewältigt werden können.

Weniger leere Sitzplätze

Mehr Menschen pro Auto bedeuten weniger Autos auf der Strasse. Gleiches gilt für Busse, Bahnen und Flugzeuge. Online-Plattformen machen die Bildung von Auto-Fahrgemeinschaften und -Mitfahrbörsen einfach.

Kürzere und seltenere Fahrten

Veränderungen in den Bereichen Arbeit, Wohnen und Einkaufen könnten kürzere Fahrten fördern.

Effizienteres Fahren

Das Vermeiden von abruptem Beschleunigen und Bremsen kann bis zu 30 Prozent des Kraftstoffverbrauchs einsparen. Wer Reifen mit etwas höherem als dem empfohlenen Druck fährt, unnötige Gegenstände wie Dachträger entfernt oder im Kofferraum kein überflüssiges Gewicht mitführt, spart ebenso einiges an Energie. Selbst mit dem Ausschalten der Klimaanlage wird ein Sparbeitrag geleistet. Dies sind nur einige der zahlreichen Prinzipien eines ökologischen und wirtschaftlichen Fahrstils.

Weniger Flugreisen

Schweizerinnen und Schweizer sind extreme Vielflieger. Im Vergleich zu unseren Nachbarländern besteigen wir doppelt so häufig ein Flugzeug. Denn Fliegen ist extrem günstig geworden, und immer mehr Menschen können es sich leisten. Für das Klima hat diese Art der Mobilität jedoch einen sehr hohen Preis.

Leider gibt es keine einfache Lösung für das Problem des Flugverkehrs. Trotz Verbesserungen bei der Effizienz der Flugzeuge und der Beimischung von Biodiesel im Kraftstoffmix wird das Fliegen nicht nachhaltig werden. Deshalb braucht es dringend ein Ende der Billigflüge und eine deutliche Reduktion der Flugkilometer. Das Fliegen wird nicht verschwinden, aber in den nächsten Jahrzehnten könnte es eingeschränkt werden und sich verteuern. Die europäischen Länder dürften sich auf ihre Strassennetze zurückbesinnen und das Eisenbahnnetz mit hochwertigen Verbindungen ausbauen. Interkontinentalreisen könnten seltener werden und daher wieder mehr den Stellenwert von etwas Besonderem erhalten.

KAPITEL 3

REISEN UND MOBILITÄT

MIT EINER TONNE CO₂ REISEN?

In einer klimabewussten Zukunft werden Einzelpersonen viel seltener reisen, was nicht bedeuten muss, dass sie nie mehr lange Strecken zurücklegen.

Die folgende Liste zeigt, wie weit man mit einer Tonne CO₂-Äquivalent kommt:

- **1 Retourflug** von Zürich nach Madrid, London oder Istanbul
- **3700 km** allein in einem grossen Auto (Benzin oder Diesel)
- **8800 km** mit einem durchschnittlich grossen Auto und einer Begleitperson
- **9400 km** mit Stadtbus oder S-Bahn
- **17 140 km** in einem Kleinwagen mit zwei anderen Reisenden
- **20 200 km** mit dem Bus
- **70 000 km** mit dem Zug (europäischer Durchschnitt)

WIE KÖNNTE SICH DAS LEBEN IN ZUKUNFT VERÄNDERN?

Welche Transportmodelle vertragen sich mit dem Klimawandel? Wie würde das Leben mit einem massvollen, klimafreundlichen Verkehrssystem aussehen?

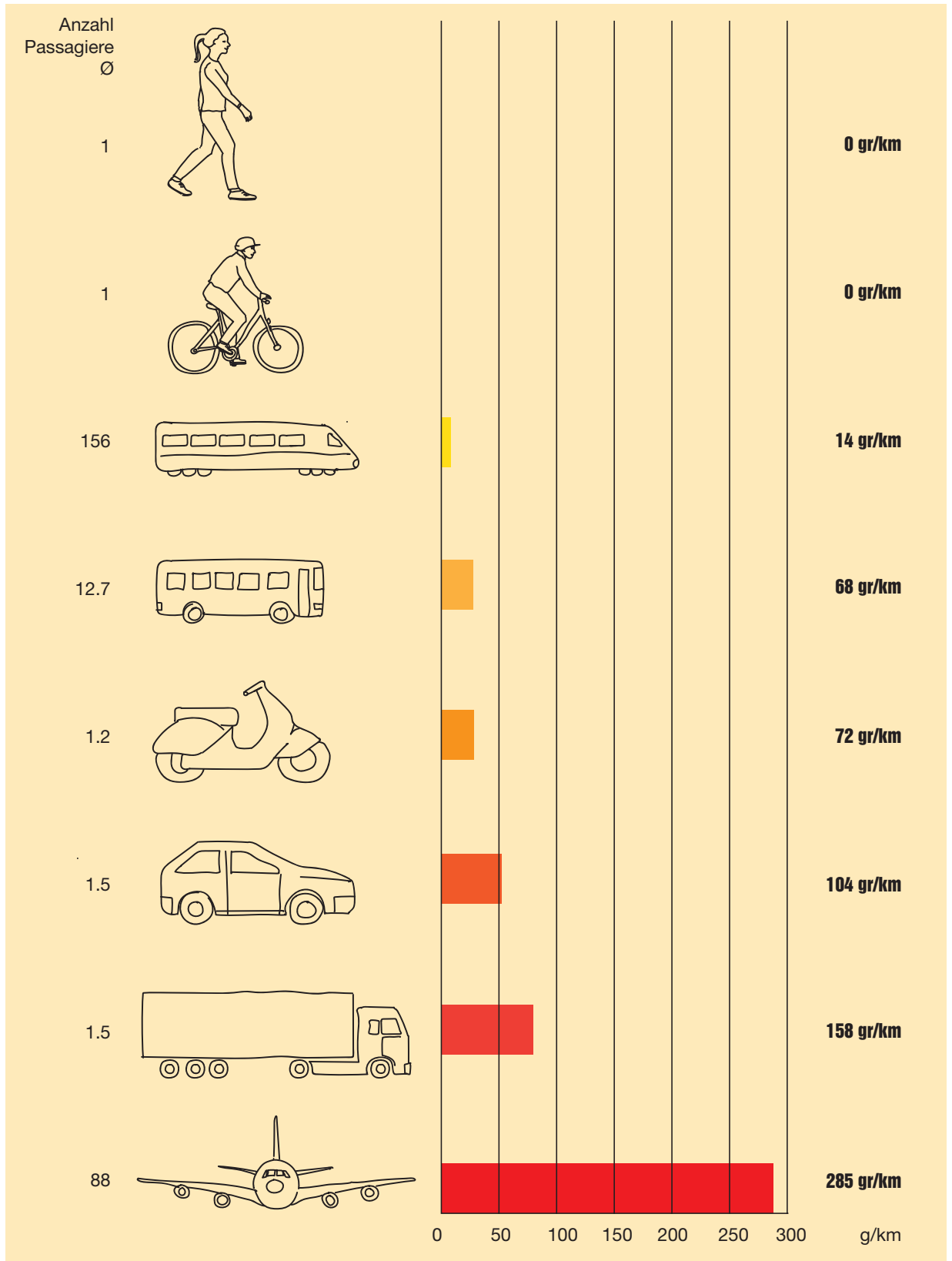
Unsere imaginäre Zukunft ist eine Welt mit ruhigeren Strassen, in der die Menschen näher an ihrem Arbeitsplatz leben. Die Mehrheit der Fahrten wird mit dem öffentlichen Verkehr unternommen. Die Verkehrsdichte ist im Vergleich zum aktuellen Niveau um ein Viertel gesunken. Radfahren ist in der Regel ein Vergnügen, denn Städte verfügen nun über ein Netz von vortrittsberechtigten Fahrradwegen. Zu Fuss gehen, Radfahren und öffentlicher Verkehr ist für die meisten Kurzstrecken zur Norm geworden. Sicherere Strassen erlauben es den Kindern, allein zur Schule zu gehen. Ein hoher Preis der Treibstoffe macht den privaten Autoverkehr wenig attraktiv. In den grossen Ballungszentren haben viele kein eigenes Auto mehr. Bei Bedarf mieten sie das passende Fahrzeug stunden- oder tageweise. Leistungsstarke Autos werden in Museen verbannt. Autokäufer und -käuferinnen wählen das kleinste und effizienteste Modell, das sich auf dem Markt finden lässt. Die meisten Autos und alle Busse in der Stadt fahren elektrisch.

Durch die Konzentration auf lokale Produktion hat sich das Transportaufkommen reduziert, und die restlichen Güter werden mit der Bahn transportiert. Auf Autobahnen gilt Tempo 80 km/h, ausserorts Tempo 60 km/h und in bewohnten Gebieten Tempo 30 km/h. Da es weniger Staus gibt, haben sich die Reisezeiten verkürzt.

Da die öffentlichen Verkehrsmittel wie auch die Autos besser gefüllt sind, haben sich die Emissionen pro Fahrgast und Kilometer deutlich verringert. Inlandflüge sind verschwunden, und die meisten Reisen in Europa werden mit dem Zug durchgeführt. Langstreckenflüge sind teuer.

Wie würdest du in einem solchen System klarkommen? Wenn dein CO₂-Fussabdruck im Sektor Mobilität bereits niedrig ist, würdest du wahrscheinlich stark davon profitieren. Wenn dein Fussabdruck hoch ist – weil du gern im Ausland Urlaub machst, lange Strecken in einem SUV zur Arbeit fährst oder Familienangehörige im Ausland besuchst – dann mag dir der Zielwert von einer Tonne CO₂ für Mobilitätsbedürfnisse vielleicht als unmöglich erscheinen und dich stark einschränken.

CO₂-ÄQUIVALENT-EMISSIONEN DER VERSCHIEDENEN VERKEHRSTRÄGER (EUROPÄISCHER DURCHSCHNITT)



Quelle: AEE, Towards Clean and Smart Mobility, Kopenhagen 2016

KAPITEL 3

REISEN UND MOBILITÄT

VERHALTENSÄNDERUNG JETZT

Was auch immer du über unsere imaginäre Zukunft denkst, du kannst jetzt schon Schritte unternehmen, um deinen CO₂-Fussabdruck in Bezug auf deine Mobilität zu reduzieren. Das wird dazu führen, dass:

- du dein bisheriges Verhalten und deine Erwartungen überprüfst und anpasst;
- du deine Familie und/oder engen Freundeskreis einbeziehst;
- du dich neu organisierst und allenfalls neu orientierst;
- du den Veränderungsprozess schrittweise voranschreitest.

Mehr als für jeden anderen Aspekt deiner CO₂-Bilanz erfordern Mobilität und Reisen eine Planung. Für wirklich bedeutende Veränderungen müssen Informationen eingeholt, Familie und Freundeskreis einbezogen und möglicherweise schwierige Entscheidungen getroffen werden. Gib dir selbst die notwendige Zeit dafür. Ohne vorausschauende Planung könnten dich deine Entscheidungen eines Tages einholen: Wenn du kurzfristig Ferien organisierst, wirst du wohl wieder einen Flug buchen. Wenn dich ein Jobangebot sehr interessiert, wirst du diese Stelle auch mit einem langen Arbeitsweg akzeptieren. Nimm dir Zeit, um mit deinen Nächsten folgende Punkte durchzugehen:

- Die Berücksichtigung des CO₂-Fussabdrucks bei Entscheidungen bezüglich Arbeit, Wohnen oder Schule;
- das Wann, Wie und Warum beim Entscheid, das Auto (nicht) zu benutzen;
- die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel am Wochenende;
- die Möglichkeit, in der Nähe Ferien zu verbringen;
- Zug und Schiff als Alternativen zum Fliegen abzuwägen.

Vielleicht wirst du neue Fähigkeiten und Kenntnisse erwerben müssen. Das Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel und das Radfahren erfordern andere Fähigkeiten als das Führen eines Fahrzeugs. Sich mit Wetterprognosen, Fahrplänen, Ticketkauf- und Sparmöglichkeiten zu befassen, bequeme sowie witterungsfeste Schuhe und Ersatzkleidung am Arbeitsplatz aufzubewahren, zu wissen, wie man entscheidet, wenn es für eine Velofahrt zu stark regnet, sind Beispiele von Fähigkeiten, die Benutzerinnen und Benutzer von kohlenstoffarmen Verkehrsmitteln von Autofahrern und Autofahrerinnen unterscheidet.

Es lohnt sich ebenfalls, sich für neue Gewohnheiten etwas Zeit zu nehmen. Es braucht Geduld, bis sich eine neue Routine eingestellt hat, die zudem allenfalls auch unsere Familie betrifft. Forschungen zeigen, dass Änderungen von Gewohnheiten etwa zwei Monate in Anspruch nehmen, bis sie stabil verinnerlicht sind. Dies gilt wahrscheinlich für viele, auch kleine Verhaltensänderungen und Handlungen wie beispielsweise das Angewöhnen eines ökologischeren Fahrstils. Erwarte nicht von dir, dass diese Anpassungen von einem Moment auf den andern automatisch funktionieren. Suche nach deinem individuellen Weg, wie du dich an deine Ziele erinnern kannst, und fühle dich nicht schuldig, wenn du sie mal vergisst.

Es ist zudem einfacher, sein Verhalten mit der Unterstützung anderer zu verändern. Wenn dich deine Familie, Freundinnen und Kollegen nicht unterstützen, wird es schwieriger. Sprich darüber, was du tust und warum du es tust. Finde die Leute, die dir wohlgesinnt sind und dich motivieren, weiterzumachen. Teile deine Erfahrungen mit anderen Mitgliedern deiner KlimaGespräch-Gruppe.

GRUNDREGELN

- **Die Entfernung zählt.**
Lange Wege, ob zur Arbeit oder in den Urlaub, emittieren am meisten Treibhausgase. Reduziere sie so weit wie möglich.
- **Langsam ist es effektiver.**
Wähle ein langsames Verkehrsmittel: zu Fuss oder mit dem Fahrrad anstelle vom Auto; Zug statt Flugzeug. Wenn du mit dem Auto unterwegs bist, fahre gemütlicher. Geniesse die Reise.
- **Je mehr Personen in einem Fahrzeug, desto besser.**
Gefüllte Autos und Busse sind pro Person effizienter. Biete und benutze Fahrgemeinschaften so oft wie möglich.
- **Ist dieser Weg, diese Reise wirklich notwendig?**
Überleg dir die anderen Optionen, bevor du das Auto nimmst.
- **Denk über deine Entscheidungen nach.**
Berücksichtige stets die Auswirkungen auf die CO₂-Emissionen. Eine Flugreise ist immer schlimmer, als man denkt. Meide das Fliegen, sooft es geht.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Kann ich meine Flüge nicht kompensieren?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine CO₂-Emissionen zu kompensieren. Dabei werden theoretisch andernorts Emissionen vermindert, beispielsweise durch das Pflanzen eines Baumes oder effizientere Holzöfen in einem armen Land.

Damit ein Kompensationsmechanismus funktioniert, muss sichergestellt sein, dass er tatsächlich Massnahmen finanziert, die ohne Kompensation nicht durchgeführt worden wären – sie müssen zweifelsfrei zusätzlich erfolgen. Der Nachweis dafür ist schwierig, weshalb nur wenige Mechanismen diese Voraussetzung zufriedenstellend erfüllen. Auch ethisch sind die Mechanismen des CO₂-Ausgleichs fragwürdig: Sie verlagern die Verantwortung für die Reduktion von Kohlenstoffemissionen auf andere Bevölkerungsgruppen, andere Orte und andere Zeiten. Wenn du nämlich heute nach New York fliegst, wird die Wirkung der Emissionen auf das Klima unmittelbar sein. Der heute gepflanzte Baum wird aber 50 bis 100 Jahre brauchen, bis er so viel CO₂ aufgenommen hat, wie dein Flug verursachte.

Versuch deshalb, deine Emissionen so weit wie möglich selbst zu kompensieren, indem du dir Massnahmen überlegst, mit denen du zusätzlich deinen Fussabdruck reduzieren kannst, um einen allfälligen Flug zu kompensieren.

Durch meine Auslandferien unterstütze ich doch auch ärmere Länder?

Der Tourismus bringt nur begrenzte Vorteile. Der grösste Teil des Geldes kommt den Fluggesellschaften und Reisebüros zugute. Nur ein winziger Teil geht an die lokale Bevölkerung im Destinationsland. Der Tourismus erhöht oft den Druck auf die Wasserversorgung und die natürlichen Lebensräume.

Was soll ich bei Geschäftsreisen mit dem Flugzeug tun?

Deine Geschäftsreise mit dem Flugzeug ist nicht Teil deines individuellen CO₂-Fussabdrucks. Dies bedeutet jedoch nicht, dass du nichts tun kannst. Versuche deinen Arbeitgeber beispielsweise dafür zu gewinnen, für Sitzungen in anderen Städten wann immer möglich Videokonferenzen zu nutzen. Und frage nach Alternativen für jeden Flug, den du geschäftlich unternehmen musst.

Stimmt es, dass ein ökologischer Fahrstil weniger CO₂ emittiert und weniger Stau verursacht?

Ja. Bei langsamerem Tempo und vorausschauender Fahrweise ohne brusche Brems- und Beschleunigungsmanöver sind der Treibstoffverbrauch und damit die Emissionen geringer. Die optimale Fahrgeschwindigkeit auf einer vielbefahrenen Autobahn kann bis auf 65 km/h sinken.

Was ist ein guter Wirkungsgrad für ein Auto?

Die Zahlen für den Wirkungsgrad von Automotoren werden im Allgemeinen in Litern pro 100 Kilometer und in Gramm CO₂ pro gefahrenen Kilometer angegeben. Wenn du ein neues Auto kaufst, achte deshalb darauf, dass es weniger als 90 g CO₂ pro km emittiert. Die Leistung eines Autos ist oft etwas geringer als die angegebenen Werte, da die Prüfungen unter idealen Bedingungen stattfinden. Der Abgasskandal von Volkswagen 2015 hat gezeigt, dass die angegebenen Werte leider manchmal sogar bewusst manipuliert werden.

Soll ich ein Elektroauto kaufen?

Kaufe eins, wenn du es dir leisten kannst und neue Technologien liebst. Um wirklich effektiv zu sein, muss es jedoch mit erneuerbarer Energie betrieben werden. Da diese Energiequellen genauso sehr für das Wohnen und die Industrie notwendig sind, sind Elektroautos nur dann eine Teillösung, wenn alle ihre Kilometerleistung reduzieren. Weitaus besser ist es aber nach wie vor, ganz auf das Auto zu verzichten.

Warum sind Passagierschiffe ein Problem?

Die Passagierschifffahrt variiert in Bezug auf ihre Kohlenstoffemissionen von katastrophal bis befriedigend. Kreuzfahrtschiffe, die mit wenigen Passagieren und hoher Geschwindigkeit lange Strecken zurücklegen, verschmutzen am stärksten. Wenn sie langsamer fahren und die Passagiere auf engem Raum transportiert würden, wären sie weniger umweltschädlich. Ein Kreuzfahrtschiff steuert pro Passagier eine beträchtliche Menge Stahl gegen den Wasserwiderstand an. Der Energieeinsatz ist dementsprechend gross. Fähren und Frachtschiffe sind oft effizienter, da zumindest die Fähren meist kürzere Distanzen zurücklegen. Wenn du also eine relativ langsame Fähre nimmst, mach dir nicht zu grosse Sorgen. Frachtschiffe sind im Vergleich langsam und transportieren sehr grosse Warenladungen. Sie sind eine gute Variante für weite Warentransporte und manchmal auch für Reisende.



KAPITEL 4

NAHRUNG UND WASSER

Nahrung und Wasser sind zwei der wesentlichen Bestandteile des Lebens. Beide sind durch den Klimawandel bedroht. Der natürliche Wasserkreislauf verändert sich in zunehmendem Masse, was einerseits zu Dürren und andererseits zu Überschwemmungen führt. Die globale Nahrungsmittelproduktion wird zunehmend beeinträchtigt, und es werden deutliche Rückgänge der Ernteerträge erwartet.

Gleichzeitig verursachen die globalisierte Nahrungsmittelproduktion und die Essgewohnheiten in entwickelten Ländern umfangreiche Treibhausgasemissionen. Wir werden deshalb unsere Essgewohnheiten verändern müssen.

In diesem Kapitel untersuchen wir:

- den Wert, der Nahrung in unserem Leben einnimmt;
- wie wir die schädlichen Auswirkungen unserer Lebensmittelwahl begrenzen können;
- wie wir die schädlichen Einflüsse unserer Ernährung auf die Wassersysteme minimieren können.

DIE SACHE MIT DEN NAHRUNGSMITTELN

Unsere Nahrung, ihre Produktion und Verarbeitung üben einen sehr starken Einfluss auf den Treibhausgasausstoß aus. Neben der Nutzung fossiler Energien zu Produktion, Verarbeitung, Verpackung und Transport von Lebensmitteln führt der Anbau von bestimmten Nahrungsmitteln auch zu Abholzung, zu Wasserknappheit und zum Verlust von Biodiversität.

Rodungen zum Zweck der landwirtschaftlichen Produktion oder Viehzucht trägt zum Treibhauseffekt bei, weil dabei der in den Bäumen und im Boden gebundene Kohlenstoff als CO_2 in die Atmosphäre gelangt. Die Nahrungsmittelproduktion ist auch für die Erhöhung anderer Treibhausgase verantwortlich: Methan, das aus dem Verdauungstrakt von Wiederkäuern stammt, und Lachgas, das durch den übermäßigen Einsatz von Stickstoffdünger und Gülle entsteht. Zur Vereinfachung sprechen wir immer von CO_2 -Äquivalenten (CO_2eq).

Die Auswirkungen der Ernährung sind jedoch nicht offenkundig und trotzdem in allen Teilschritten – vom Samen bis auf unseren Teller – enthalten: Pflanzenanbau und Tieraufzucht, Ernte und Schlachtung, Verarbeitung und Verpackung, Transporte vom Standort der Produktion über die Verarbeitungsbetriebe und Zwischenlager zum Verkaufsgeschäft und von dort an den Ort des Konsums und meist nochmalige Verarbeitung.

Es mag den Anschein haben, dass die Auswahl der Lebensmittel nur eine persönliche oder kulturelle Angelegenheit sei. Aber seit den 1960er Jahren können wir in den meisten Ländern der Nordhalbkugel eine erhebliche Veränderung des Angebots an Lebensmitteln beobachten: Wir haben uns daran gewöhnt, dass jedes erdenkliche Lebensmittel jederzeit in beliebiger Menge verfügbar ist. Frage mal Menschen, die bereits in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts auf der Welt waren, was sie damals aßen. Es unterscheidet sich stark von unseren aktuellen Essgewohnheiten: Es gab weniger Fleisch, kaum Fisch, ein kleineres Angebot, weniger Abwechslung, mehr saisonales Obst und Gemüse, weniger verarbeitete Lebensmittel und keine Fertiggerichte. Viele hatten keinen Kühlschrank und kaum jemand ein Tiefkühlabteil oder eine Gefriertruhe. Die Veränderungen in Produktionsprozess, Transport, Handel und Ernährungsverhalten haben unsere Ernährung deutlich klimaschädlicher gemacht.

Die Art deiner Verpflegung beeinflusst den CO_2 -Ausstoß stark. So beträgt beispielsweise der Unterschied zwischen einer sehr fleischlastigen und einer fleischarmen Ernährung rund 1,2 Tonnen CO_2 pro Jahr. Der Unterschied zwischen einer fleischreichen und einer veganen Ernährung beträgt sogar etwa 2,6 Tonnen pro Jahr. Eine Mahlzeit auf Getreidebasis, mit lokal produziertem saisonalem Gemüse und Obst bedeutet etwa halb so viele CO_2 -Äquivalente wie eine Mahlzeit mit Fleisch, Milchprodukten oder nicht saisonalem Obst und Gemüse mit langen Transportwegen.

Natürlich spielt es auch eine wesentliche Rolle, wo und unter welchen Umständen Lebensmittel produziert werden. Basiert eine vegane Ernährung auf tropischen Früchten (Avocados, Mangos) und vielen stark verarbeiteten Lebensmitteln (Proteinriegel usw.), während der gelegentliche Fleischkonsument einmal pro Woche ein Stück Fleisch aus lokaler Bioproduktion isst, sieht das Verhältnis anders aus.

Es ist nicht einfach, den CO_2 -Gehalt eines Lebensmittels genau zu ermitteln. Die Forschung möchte deshalb Lebensmittel entsprechend kennzeichnen, um zumindest Hinweise auf den Klimaeinfluss zu geben.

KAPITEL 4

NAHRUNG UND WASSER

DIE BEDEUTUNG VON NAHRUNG

Essen weckt starke Gefühle. Es ist ein wichtiger Aspekt bei der Pflege von sozialen Beziehungen und eingebettet in unsere Kultur. Von Geburt an, wenn ein Baby zum ersten Mal an der Brust oder Flasche saugt, bedeutet Nahrung mehr als nur Ernährung. Die Menschen zeigen ihre Liebe, wenn sie zu essen geben, und Ablehnung, wenn sie es nicht annehmen. Es ist üblich, zum Geburtstag eines Kindes einen Geburtstagskuchen zu backen oder einen Jahrestag mit einem Jubiläumssessen zu feiern. Die Eltern sind froh, wenn ihre Kinder ausgewogen und ausreichend essen, und ärgern sich, wenn sie es nicht tun.

Manchmal wird Nahrung als Trostspender oder als Belohnung oder Dank verwendet. Eltern bieten einem gestürzten, weinenden Kind als Trost oder Ablenkung ein Bonbon an. Als Belohnung für gutes Benehmen gibt's vielleicht einen Ausflug in ein Fast-Food-Restaurant. Ein unglücklicher Erwachsener tröstet sich möglicherweise mit Alkohol oder gönnt sich etwas Süßes.

Am Esstisch finden oft auch Machtspiele statt. Emotionen werden mehr oder weniger subtil über unser Essverhalten ausgelebt: Ein Kleinkind wird wählerisch, ein Teenager in der Krise verweigert sein Frühstück, ein Ehepartner verspätet sich bei einem sorgfältig zubereiteten Abendessen. Wut, Ressentiments und Widerstände zeigen sich manchmal in der Art, wie ein Essen zubereitet, angeboten, konsumiert oder abgelehnt wird.

Auf der anderen Seite wird Essen mit Liebe und Sympathie, mit Zuneigung und Festlichkeit in Verbindung gebracht. Kein besonderer Anlass wäre vollständig ohne eine angemessene Verpflegung. Auch die Kultur hat einen starken Einfluss auf das Essen. Jede Region hat ihre Spezialitäten, ihre besonderen Festessen an bestimmten Feiertagen, ihre Essregeln und Ernährungstabus. Es ist wichtig, die Rolle der Nahrung in unserem Leben und in demjenigen unserer Familie zu verstehen, wenn wir unsere Kohlenstoffemissionen reduzieren wollen.

- Was hat dein Essverhalten beeinflusst?
Denk an deine Kindheit, an religiöse Hintergründe und Familiengewohnheiten.
- Wer entscheidet, was du isst? Wer kauft ein, kocht, hat besondere Ansprüche oder ist in deiner Familie oder bei deinen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern beim Essen anspruchsvoll?
- Wie setzt du Nahrung ein, um Gefühle auszudrücken oder zu unterdrücken? Denke an Belohnungen, Trost, Anerkennung und Feierlichkeiten.

LEBENSMITTELBEDENKEN

Essen ist auch eine Quelle von Angst. Skandale um verseuchte Lebensmittel häufen sich. Es ist schwierig, zu wissen, was wirklich gut ist, ob wir nun über eine gesunde Ernährung, über die Landwirtschaft oder fairen Handel sprechen. Die folgende Liste von Be-



denken entstand während KlimaGesprächen. Welche stünden auf deiner eigenen Liste? Würdest du noch etwas hinzufügen?

1. Junk- und Fast-Food:
zu viel Fett, zu süß und nicht genug Obst und Gemüse;
2. Essstörungen:
Magersucht (Anorexie) und Ess-Brech-Sucht (Bulimie);
3. Schlechte Ernährungsqualität in Schulen,
Altersheimen, Spitälern, Gefängnissen;
4. Krankheitsrisiken durch die typisch westliche Ernährung:
Fettleibigkeit, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs;
5. Intensivhaltung:
Batteriehühner, industrielle Schweine-, Rinder-
und Fischzucht;
6. Häufigkeit und Ausbreitung schwerer Tierkrankheiten:
Rinderwahnsinn, Maul- und Klauenseuche, Vogelgrippe
und weitere;
7. Fragen zur Lebensmittelsicherheit
wie Salmonellen, Listerien und Coli-Bakterien;
8. Chemische Zusatzstoffe;
9. Pestizid- und Herbizidrückstände;
10. gesundheitsgefährdende Chemikalien
wie beispielsweise Dioxin und Wachstumshormone
sowie Mikroplastik in der Nahrungskette;
11. genmanipulierte Lebensmittel;
12. der Verlust von kleinen Geschäften zugunsten von
Supermärkten und Grossverteilern;
13. die Zerstörung der Unterwasserwelt und maritimen
Gleichgewichte durch Überfischung;
14. das Schicksal von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern
im In- und Ausland.

PROBLEME IN ZUSAMMENHANG MIT UNSERER ERNÄHRUNG

Viele der Elemente in dieser Liste hängen mit der intensiven Landwirtschaft, dem Einfluss internationaler Agrarkonzerne und dem globalen Versorgungssystem zusammen. Wir können dankbar sein, dass wir verlässlich Zugang zu erschwinglichen Lebensmitteln haben. Die versteckten Kosten sind jedoch beträchtlich:

- Die **Umwelt** leidet unter dem Einsatz von Pestiziden, Düngemitteln und anderen Chemikalien, dem sehr hohen Wasserbedarf gewisser Nutzpflanzen, der Waldrodung für die Soja- und Tierproduktion und dem Verlust der biologischen Vielfalt.

- Unsere **Gesundheit** leidet, weil viele der gewinnträchtigsten Lebensmittel einen hohen Fett- und Zuckeranteil aufweisen und wenig Ballaststoffe und frische Zutaten enthalten.
- **Kleinbäuerinnen und Kleinbauern** auf der ganzen Welt leiden, da sie von Agrarkonzernen von ihrem Land verdrängt werden. Angesichts der billigen Industrienahrungsmittel einerseits und den hohen Anforderungen an Aussehen und Grösse der Supermärkte andererseits wird es für sie immer schwieriger, ihre Produkte zu verkaufen, und der Preisdruck nimmt ständig zu.
- Die **Kontrolle** über die Ernährungskette geht verloren, da die Lieferketten länger werden und keine Firma die Verantwortung für die Anwendung der Normen auf der ganzen Kette übernehmen mag.
- Das **globale, industrielle Landwirtschafts-, Produktions- und Handelssystem** ist treibhausgasintensiv und eine wichtige Ursache für den Klimawandel.

In den letzten Jahren ist die Nachfrage nach Alternativen zum derzeit globalisierten, industriellen Versorgungssystem gestiegen, nicht nur infolge des Klimawandels, sondern auch aufgrund dieser miteinander verbundenen Probleme. Proteste auf der ganzen Welt haben zu einer Bewegung für Ernährungssouveränität und Agrarökologie geführt. Darunter verstehen wir ein ökologisch nachhaltiges System, das die Menschen, welche die Lebensmittel produzieren, verteilen und konsumieren, in den Mittelpunkt stellt und nicht die globalen Nahrungsmittelkonzerne. Wenn du verstehst, wie das Essen auf unserem Teller, die Klimakrise und die Mechanismen der Lebensmittelproduktion zusammenhängen, wirst du leichter Entscheide in Bezug auf dein Essverhalten fällen können.

WO STECKT DAS CO₂ IN UNSERER NAHRUNG?

Wir verstehen, woher das CO₂ von Nahrungsmitteln stammt, wenn wir vier Teilbereiche – Produktion, Verarbeitung, Verpackung und Transport – untersuchen.

- **Produktion:** alles, was es für Anbau und Ernte braucht;
- **Verarbeitung:** alles, was auf dem Weg vom Rohstoff zum Produkt, das wir im Geschäft kaufen, geschieht, einschliesslich Kühlung und Einfrieren;
- **Verpackungen:** Dosen, Flaschen, Kunststoffe und Kartons, die das Essen frisch halten und es transportierbar machen;
- **Transport:** vom Produktionsort zur Verarbeitung, von der Lagerhalle zum Verkaufsladen und von dort nach Hause oder ins Restaurant.

KAPITEL 4

NAHRUNG UND WASSER

Zusätzliches CO₂ entsteht im Zusammenhang mit Lebensmittelabfällen, aber dies diskutieren wir in Kapitel 5.

PRODUKTION

Der Anbau von Nutzpflanzen und die Aufzucht von Tieren sind für den grössten Teil des CO₂-Fussabdrucks von Lebensmitteln verantwortlich. Ein Drittel der konsumbedingten Umweltbelastungen in Europa gehen laut WWF auf das Konto unseres Essens. Nahrungsmittel zu produzieren, benötigt Energie und verursacht CO₂-Emissionen. Diese Energie wird genutzt, um:

- Landwirtschaftsmaschinen wie beispielsweise Traktoren und Mährescher herzustellen und zu betreiben;
- Düngemittel und Pestizide herzustellen – rund ein Prozent der weltweiten Energieproduktion wird für die Produktion von Stickstoffdünger verbraucht;
- die Vegetationszeit durch den Einsatz von beheizten Gewächshäusern und Polytunnels zu verlängern;
- Nutzpflanzen zur Aufzucht von Tieren anzubauen;
- Vieh-, Geflügel und Schweineställe sowie andere landwirtschaftliche Gebäude zu bauen und zu betreiben;
- Stickoxide und Methan zu emittieren.

Einige Arten der Lebensmittelproduktion sind energieintensiver und umweltschädlicher als andere. Die vorherrschende industrielle Landwirtschaft ist energieintensiver als extensivere Landwirtschaftsmethoden, bei denen Tiere im Freien gehalten und mit Gras gefüttert werden. Grundsätzlich ist die Produktion von tierischen Produkten klimaschädlicher als die von pflanzlichen Produkten. Allerdings gibt es deutliche Unterschiede je nach Produktionsart: Wenn Vieh beispielsweise auf Weiden in den Alpen gehalten wird, ist dies sinnvoll, weil die Flächen nicht als Äcker genutzt werden könnten und kaum Futter von aussen zugeführt werden muss. Zudem haben extensive Weiden eine hohe Biodiversität und können als Kohlenstoffsinken wirken. Werden Tiere aber in intensiven Betrieben gehalten (was in der Schweiz vor allem bei Schweinen, Legehennen und Poulets der Fall ist), so muss das gesamte Futter von aussen zugeführt werden. Ein grosser Teil davon ist Soja, das beispielsweise aus Brasilien eingeführt wird. Es wäre effizienter, die entsprechenden Nahrungsmittel direkt zu konsumieren, statt den Umweg über den Magen eines Tieres zu machen, denn dabei geht ein grosser Teil des Nährwerts verloren: Bei Poulet ist es die Hälfte, bei Eiern, Zuchtfischen, Milch und Schweinefleisch sind es zwei Drittel der Kalorien, die so verloren gehen. Bei Rindfleisch sind es gar sechs Siebtel, aber wenn die Rinder vor allem mit Gras gefüttert werden, so konkurrenziert dies die menschliche Ernährung weniger.

Ein weiteres Problem ist, dass viele Konsumenten und Konsumentinnen nur noch die edlen Stücke des Fleisches essen wollen, die weniger begehrten Stücke finden höchstens noch als Hundefutter Verwendung oder werden zu Dumping-Preisen in Entwicklungsländer exportiert (zum Beispiel Poulet nach Ghana. www.srf.ch/sendungen/international/ghana-und-das-globale-huhn).

- Wälder, Savannen und Weideland senken die CO₂-Bilanz, sie absorbieren also mehr CO₂, als sie freisetzen. Wenn solche Gebiete zu Anbauflächen mit Acker- und Getreideanbau umgenutzt werden, geben sie bei der Rodung und Bodenbearbeitung den gespeicherten Kohlenstoff als CO₂ an die Atmosphäre ab und wirken nicht länger als Kohlenstoffsinken.
- Der Einsatz von Stickstoffdünger führt zur Freisetzung von Stickoxiden.
- Methan wird freigesetzt, wenn Rinder, Kühe und Schafe rülpsen, aber auch durch die Gülle und den Mist sämtlicher Masttiere sowie beim Anbau von Reis auf Reisfeldern.

Stickoxide und Methan sind sehr starke Treibhausgase. Obwohl Methan eine ziemlich kurze Lebensdauer hat, ist eine Tonne Methan 25-mal schädlicher als eine Tonne Kohlendioxid.

Die Viehzucht ist sehr klimaschädlich. Sie ist für rund 14,5 Prozent aller Treibhausgase anthropogenen Ursprungs verantwortlich. Im Allgemeinen sind Rind- und Schaffleisch sowie Milcherzeugnisse die treibhausgasintensivsten Lebensmittel, die wir essen.

Müssen wir nun ganz auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte verzichten und vegan werden? Nein. Eine klimafreundliche Ernährung schliesst Fleisch und Milchprodukte nicht a priori aus. Eine vernünftige, klimafreundlichere Produktion von Lebensmitteln mit kleinerem CO₂-Ausstoss bedeutet vielmehr:

- weniger Abhängigkeit von Fleisch, Fisch und Milchprodukten;
- eine Rückkehr zu weniger intensiven und zu biologischen Formen der Landwirtschaft;
- Anbau nach den Kriterien der Agrarökologie;
- grössere Vielfalt in der Landwirtschaft – weniger Monokultur und mehr Mischbetriebe;
- mehr Unterstützung für kleinere, weniger mechanisierte Betriebe.



VERARBEITUNG

Nach der Ernte oder nachdem die Tiere ihre Schlachtreife erreicht haben, beginnt die Verarbeitung. Die Tiere werden geschlachtet, zerlegt, portioniert oder weiterverarbeitet. Gewisse Produkte müssen getrocknet, fermentiert, pasteurisiert, abgefüllt, konserviert, gekühlt oder gefroren werden. Das Essen wird auf diese Art genießbar und lagerfähig aufbereitet, so dass es sich transportieren und verzehren lässt.

Aber nicht jede Verarbeitung wird aus einem dieser Gründe vorgenommen. Oft entspricht die weitere Verarbeitung der Nachfrage nach möglichst bequemen und zeitsparenden Produkten oder dem Profitstreben. Allerdings erfordert jeder zusätzliche Schritt Energie und stößt zusätzliches CO₂ aus.

Befürworterinnen und Befürworter der agroindustriellen Landwirtschaft argumentieren, dass weniger CO₂ produziert wird, wenn Lebensmittel direkt in der Fabrik gekocht und verarbeitet werden. Lebenszyklusanalysen – welche die CO₂-Emissionen von der Produktion über die Verarbeitung und die Verpackung bis zur Verteilung messen – zeigen jedoch, dass stark verarbeitete Lebensmittel einen höheren CO₂-Fussabdruck haben.

Als Grundregel gilt: Je mehr Zutaten ein Fertiggericht enthält, desto höher ist sein CO₂-Fussabdruck. Die Emissionen stammen hauptsächlich aus dem Transport der Zutaten. Aus gesundheitlichen Gründen wird zudem empfohlen, weniger verarbeitete Lebensmit-

tel zu essen, da sie in der Regel viel Zucker, Salz und schlechte Fette enthalten.

Kühlung und Tiefkühlung weisen spezifische Probleme auf. Die Kühlung wird in fast allen Phasen der Nahrungskette – vom Feld bis zum Teller – eingesetzt. Wir konsumieren mehrheitlich verderbliche Lebensmittel wie beispielsweise Salate, die folglich gekühlt werden müssen. Die heutige Arbeitsorganisation bedeutet, dass die Menschen seltener einkaufen und deshalb mehr Lebensmittel zu Hause gekühlt aufbewahren. Tiefgekühlte Lebensmittel sind sehr energieintensiv und ihr Konsum schlägt mit etwa zwei Kilogramm zusätzlichen CO₂-Äquivalenten zu Buche.

VERPACKUNG

Die Verpackung herzustellen, verbraucht Energie, sie erhöht das Gewicht beim Transport und muss am Schluss verbrannt werden. Jeder dieser Faktoren erhöht die CO₂-Belastung eines Lebensmittels – und aller Waren – zusätzlich. Allerdings ist die Verpackung nur für einen kleinen Teil der CO₂-Menge von Lebensmitteln – in Grossbritannien beispielsweise etwa sieben Prozent – verantwortlich, und sie ist manchmal notwendig, damit Lebensmittel beim Transport nicht beschädigt werden.

In Bezug auf CO₂ ist die Herstellung von Aluminiumdosen am problematischsten, da sehr viel Energie zur Herstellung des Materials benötigt wird. Anders sieht es jedoch bei der Wiederverwendung von Alu aus, denn beim Recycling werden 95 Prozent weniger

KAPITEL 4

NAHRUNG UND WASSER

Energie benötigt, und der Rohstoff kann beliebig oft wiederverwendet werden. Etwas weniger, aber immer noch viel CO₂ fällt bei der Herstellung von Metall- und Glasdosen an. Andererseits ist jedoch das Recycling dieser beiden Stoffe energieintensiver als bei Aluminium, doch auch diese beiden Stoffe können sehr oft wiederverwendet werden. Im Idealfall werden Glasflaschen als Mehrwegflaschen wiederverwendet. Am wenigsten CO₂ fällt bei der Herstellung von Papier, Karton und Kunststoff an. Die Entsorgung von Plastik Kunststoffen ist jedoch problematisch: Plastikrecycling ist aufwendig und teuer. Der ökologische Nutzen, vor allem von gemischt gesammeltem Kunststoff, ist bescheiden. In der Schweiz fällt besonders viel Plastikmüll an: Aktuell werden pro Jahr und Kopf 125 kg Kunststoff verbraucht. Das sind dreimal so viel wie im europäischen Durchschnitt. Mineralwasser in Flaschen haben aufgrund der Verpackung und des grossen Transportaufwands schwerwiegende Auswirkungen auf den CO₂-Ausstoss.

TRANSPORT

Der Transport ist der letzte Schritt in der CO₂-Bilanz der Lebensmittelversorgung. «Tellerkilometer» beziehen sich auf die gesamte zurückgelegte Distanz, bis das Essen auf unserem Teller landet. Dabei ist es wichtig, den benutzten Verkehrsträger zu berücksichtigen. Gewisse Lebensmittel aus der Ferne reisen langsam auf einem Frachtschiff, deren Emissionen überraschend gering sind. Ein Kilogramm Linsen, das von Indien nach Europa verschifft wird und dabei 11 657 Kilometer zurücklegt, verursacht im Zusammenhang mit dem Transport nur CO₂-Emissionen von 46 Gramm. Im Vergleich dazu verursacht ein Kilogramm auf dem Luftweg transportierte Erdbeeren aus Kalifornien bei einer Distanz von 8800 Kilometern hohe CO₂-Emissionen von sechs Kilogramm.

Hier findest du einige Grundsätze dazu, mit welchem Verkehrsmittel Lebensmittel transportiert werden.

- Verderbliche Lebensmittel von einem anderen Kontinent – Bohnen, Trauben, Heidelbeeren und so weiter – werden in der Regel mit dem Flugzeug transportiert;
- Verderbliche Lebensmittel aus Europa werden in der Regel mit Kühlfahrzeugen befördert;
- Lebensmittel aus anderen Kontinenten, die nicht verderblich sind oder eine lange Haltbarkeit haben – beispielsweise Linsen, Wein, Bananen, Äpfel und so weiter – werden normalerweise per Frachtschiff und anschliessend mit Lastwagen transportiert;
- Nicht verderbliche Lebensmittel innerhalb eines Kontinents werden in der Regel ebenfalls mit Lastwagen befördert.

EINFACHE SCHRITTE FÜR EINE GESUNDE UND CO₂-ARME ERNÄHRUNG

Es kann nicht schaden, sich bewusst zu sein, dass die Ernährung ein komplexes und emotionales Thema ist. Ernährungsgewohnheiten zu verändern, um seinen Klima-Fussabdruck zu verringern, ist genauso schwierig wie eine Diät zur Gewichtsabnahme.

- Crash-Diäten funktionieren nicht;
- Trenddiäten funktionieren nicht;
- Diäten, die dich unglücklich machen, funktionieren nicht;
- Diäten mit Einseitigkeit und grossen Abstrichen ergeben das schlechteste Resultat.

Veränderungen, die am ehesten gelingen, sind:

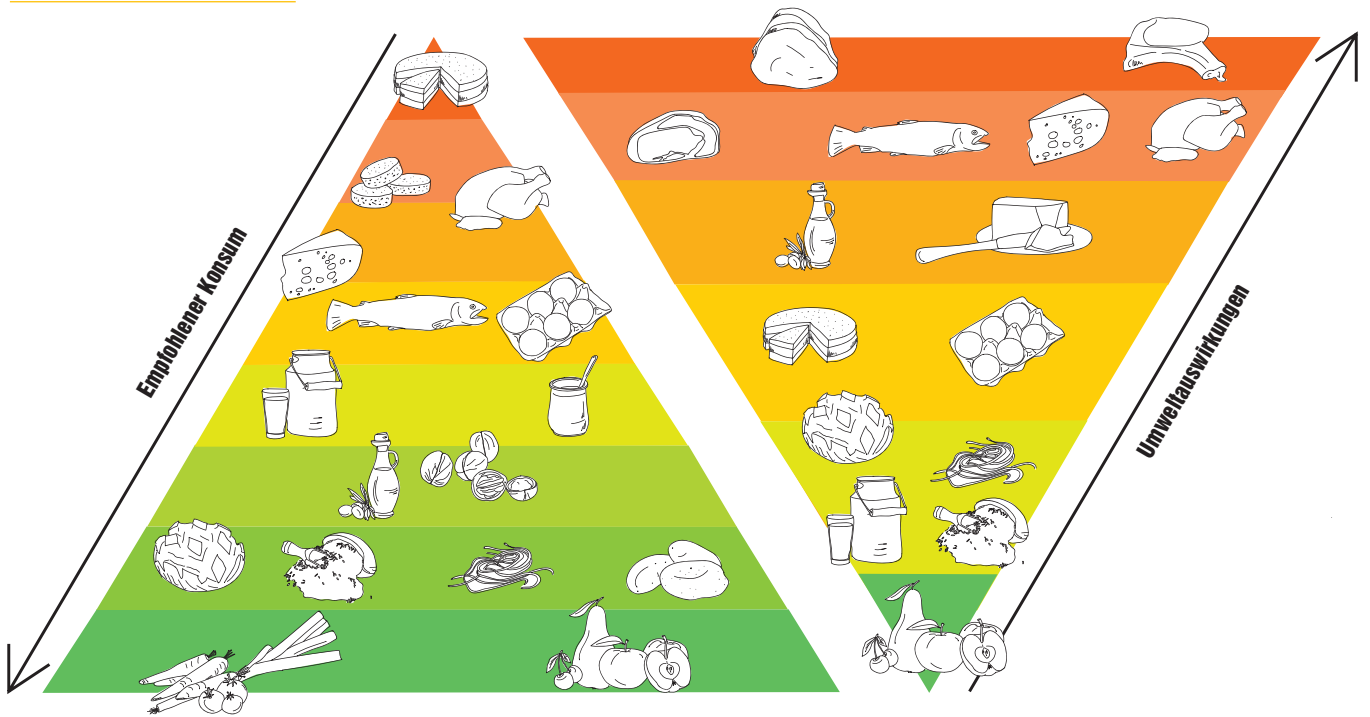
- Veränderungen, die du dir selbst aussuchst;
- Veränderungen, die mit deinem Tagesablauf kompatibel sind;
- Veränderungen, die du allmählich und kontinuierlich übernimmst.

Die bewährte Lebensmittelpyramide ist ein guter Ausgangspunkt für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Diejenigen Lebensmittel, die der Gesundheit zuträglich sind und in grossen Mengen gegessen werden dürfen – Obst, Gemüse, Brot, Reis, Teigwaren und andere stärkehaltige Lebensmittel –, emittieren wenig CO₂. Von diesen mehr zu essen und fettreiche sowie süsse Lebensmittel zu reduzieren, ist gut für die Gesundheit und gut für das Klima.

Fleisch und Milchprodukte durch Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide zu ersetzen, ist noch besser. Lokal und biologisch produzierte Nahrungsmittel möglichst zu bevorzugen und stark verarbeitete Lebensmittel möglichst zu vermeiden, verringert die CO₂-Bilanz respektive den Fussabdruck enorm.

Als einfache Grundregel kann man sich an «vegetarisch, saisonal, regional und biologisch» halten.

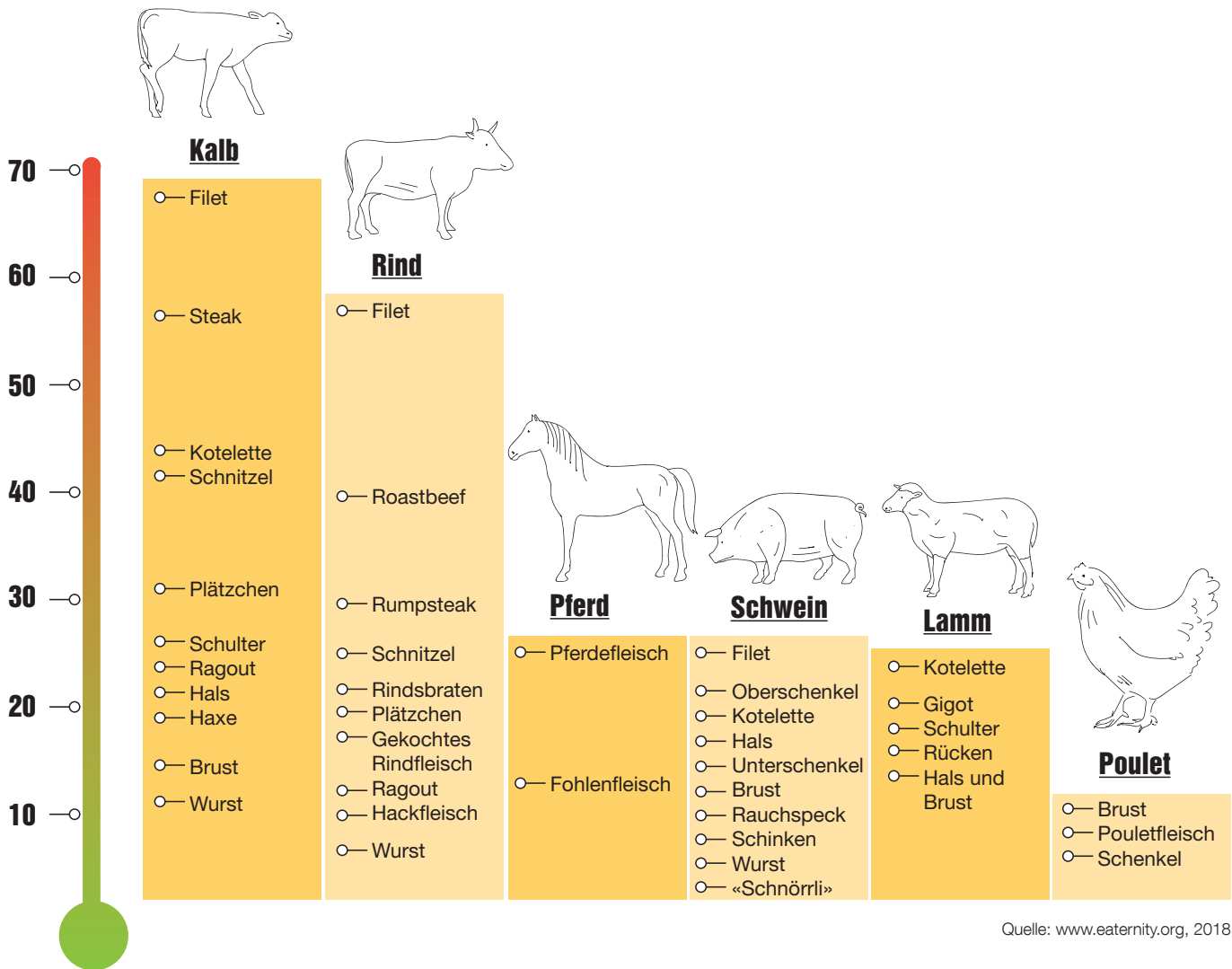
LEBENSMITTELPYRAMIDE



Quelle: Double Pyramid 2012: Enabling Sustainable Food Choices, The Barilla Centre for Food and Nutrition, 2012.

KAPITEL 4 NAHRUNG UND WASSER

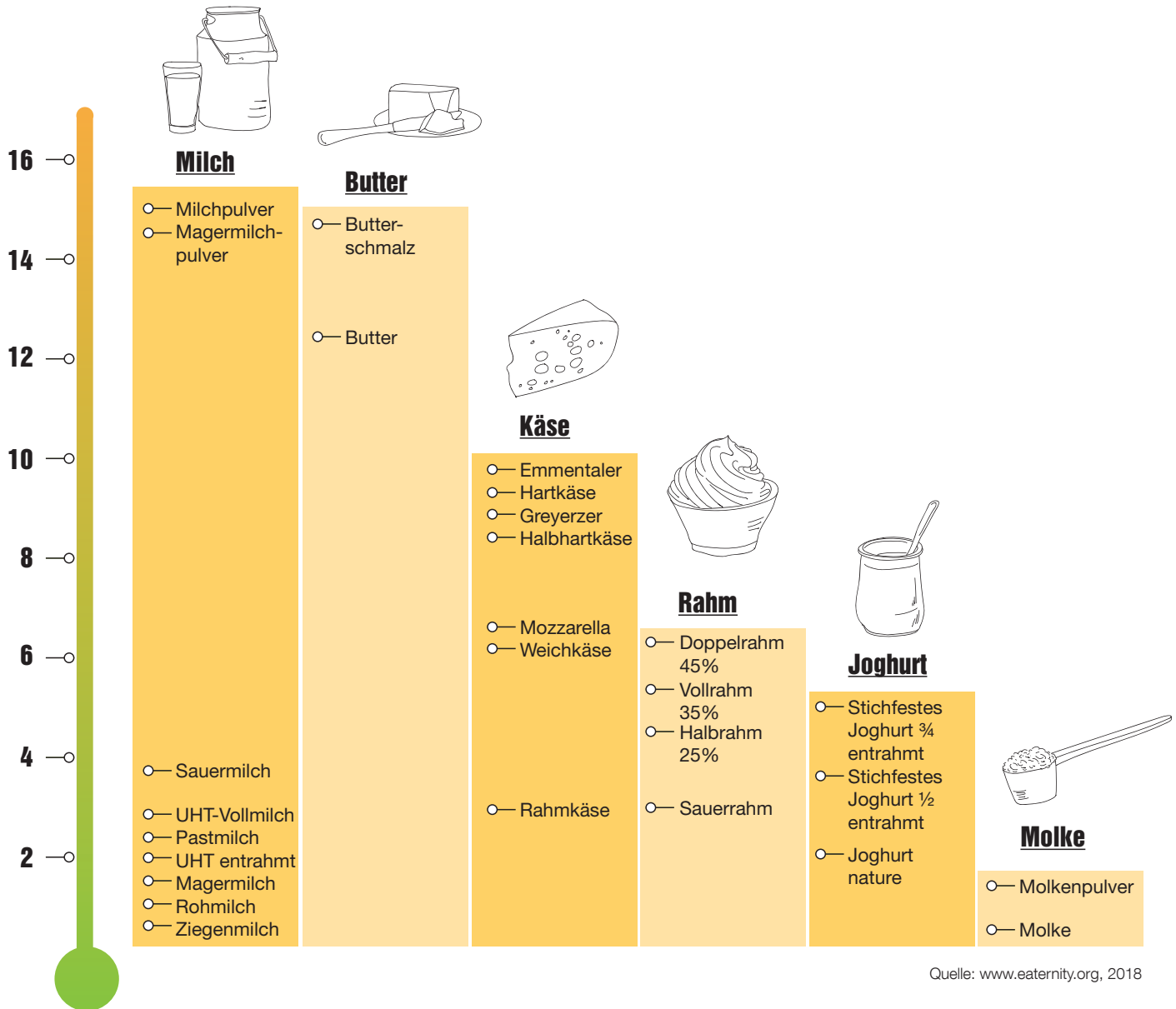
VERGLEICH BEIM FLEISCH



Quelle: www.eatnity.org, 2018

KG CO2-ÄQUIVALENTE / KG

VERGLEICH VON MILCHPRODUKTEN

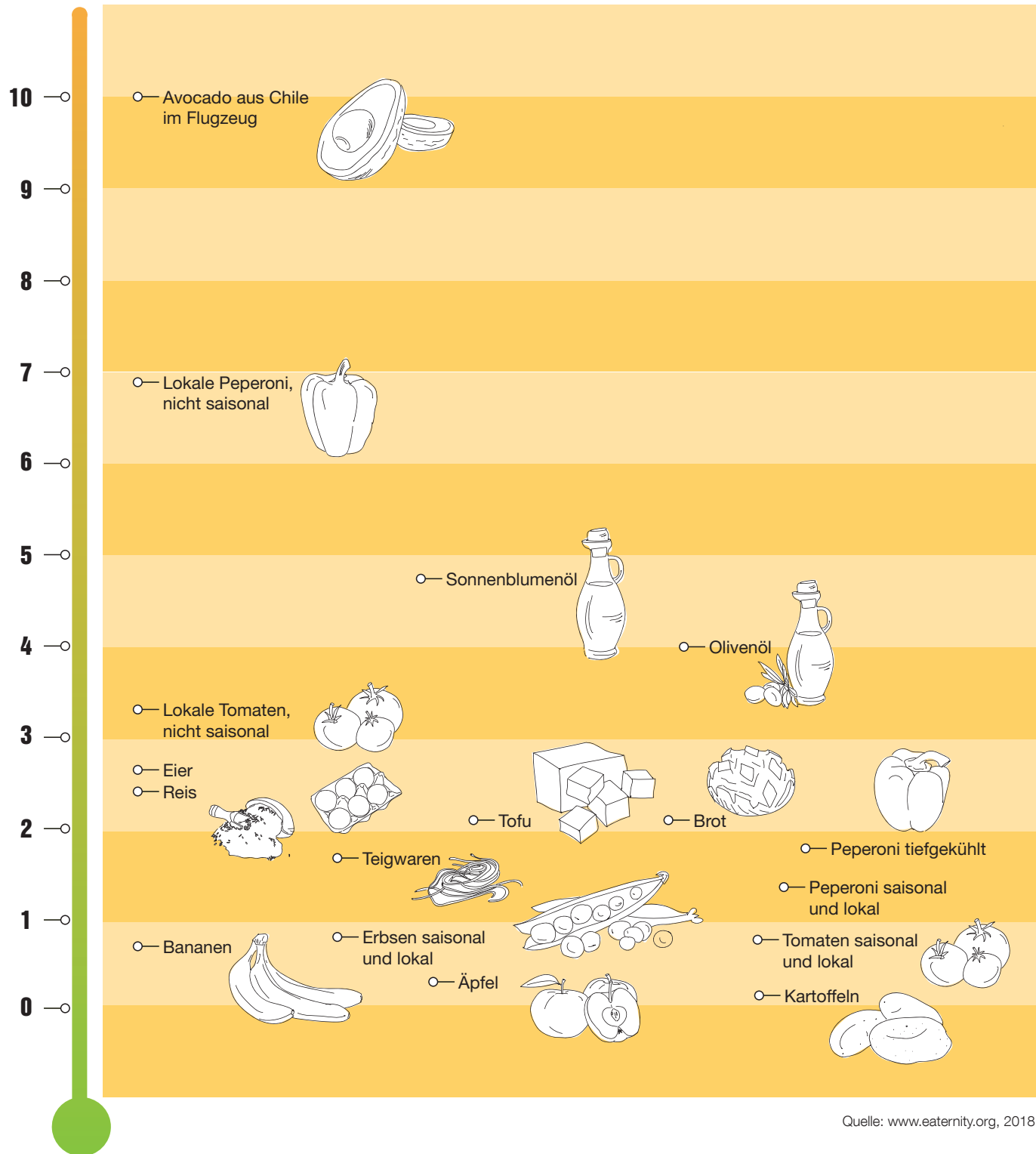


Quelle: www.eaternity.org, 2018

KG CO2-ÄQUIVALENTE / KG

KAPITEL 4 NAHRUNG UND WASSER

VERGLEICH VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL



KG CO₂-ÄQUIVALENTE / KG

WASSER UND KLIMAWANDEL

Wasser ist bereits in vielen Teilen der Welt ein Problem. Flüsse sind ausgetrocknet, Binnenseen sind geschrumpft, und Grundwasserreserven haben sich gesenkt und erholen sich nicht mehr. Über 750 Millionen Menschen haben keinen zuverlässigen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Der Klimawandel wird die Situation noch weiter verschärfen. Er führt zu Veränderungen in den Niederschlagsmustern, was Dürren und Überschwemmungen in verschiedenen Teilen der Welt zur Folge hat. Die am stärksten betroffenen Regionen gehören gleichzeitig zu den ärmsten, beispielsweise Afrika südlich der Sahara und Bangladesch, wo die Probleme mit dem Wasser bereits gravierend sind.

VIRTUELLES WASSER

In Europa verbraucht eine Person in ihrem Haushalt durchschnittlich 40 bis 80 Kubikmeter Wasser pro Jahr oder 120 bis 240 Liter pro Tag. Der durchschnittliche Schweizer verbraucht im Haushalt zum Trinken, Kochen, Waschen und Reinigen 162 Liter Wasser pro Tag. Zusätzlich zu diesem direkten, individuellen Wasserverbrauch gibt es den «virtuellen» Wasserverbrauch, der bei jedem Produktions- und Anbauprozess anfällt. Dieser fällt bei Schweizerinnen und Schweizern aufgrund des hohen Konsumniveaus besonders hoch aus: Bezieht man den Wasserverbrauch für die Produktion von Dingen aus dem täglichen Gebrauch wie Lebensmittel, Getränke, Kleidung und weiterer Konsumgüter mit ein, entsteht laut einer WWF-Studie ein durchschnittlicher Wasserverbrauch von 4200 Litern pro Kopf und Tag.

Das benötigte Wasser, um eine Person mit landwirtschaftlichen Produkten und Kleidern zu versorgen, beläuft sich auf erstaunliche 1500 bis 2000 Tonnen pro Jahr oder etwa 5000 Liter pro Tag. Der grösste Teil davon wird bei der Herstellung von Fleisch verwendet. Eine vegetarische Ernährung reduziert deshalb den entsprechenden Wasserbedarf auf «nur» noch 2700 Liter pro Tag. Zusätzlich verbraucht die Industrie viel Wasser zur Herstellung von Waren, die wir als selbstverständlich erachten. Ein Teil davon wird in industriellen Prozessen wie der Stahlerzeugung eingesetzt.

Ärmere Länder exportieren ihr kostbares Wasser oft in Form von Waren, die an reichere Länder verkauft werden: Weizen und Soja für Tierfutter, Baumwolle, Reis und Kaffee. Oft haben diese exportorientierten Pflanzungen Vorrang vor dem Anbau lebenswichtiger Güter für die lokale Bevölkerung. Die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge sind komplex, aber das Wasserproblem ist sicher ein Grund dafür, dass wir unseren hohen Konsum von Fleisch und Milchprodukten, unsere Abhängigkeit von importierten Lebensmitteln und unsere Wegwerfhaltung gegenüber von Kleidern und anderen Gütern überdenken sollten. Genauso naheliegend ist es in diesem Zusammenhang, dass wasserintensiver Pflanzenanbau für Bio-Treibstoffe wahrscheinlich nicht die beste Lösung für unsere Verkehrsprobleme ist.

WAS LÄSST SICH TUN?

Eine Ernährung mit lokalen Lebensmitteln und weniger Fleisch und Milchprodukten wird sowohl den CO₂-Fussabdruck als auch den virtuellen Wasserverbrauch senken. Ein nachhaltiges Ziel von häuslichem Wasserverbrauch zwischen 60 bis 80 Litern pro Tag lässt sich mit wassersparenden Toiletten, Geschirrspülern und Waschmaschinen, mit Spardüsen an Wasserhähnen und Duschköpfen und der Befolgung einiger Regeln des gesunden Menschenverstands einfach erreichen: kurzes Duschen statt Baden, Wasserhähne beim Zähneputzen und Salatwaschen nicht laufen lassen, Geschir- und Waschmaschine nur voll und mit niedrigen Temperaturen laufen lassen, tropfende Hähnen rasch reparieren, Gartenbewässerung möglichst mit Tropfsystem statt mit Wasser-schläuchen, das Auto mit einem Wasserbecken statt mit einem Gartenschlauch reinigen.

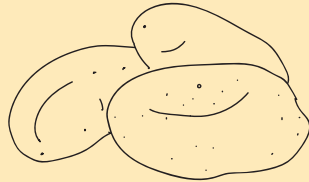
KAPITEL 4

NAHRUNG UND WASSER

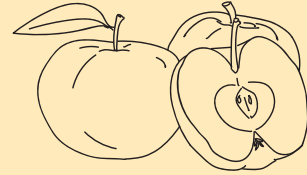
SO VIEL WASSER BRAUCHEN:



1 kg Tomaten
180 Liter



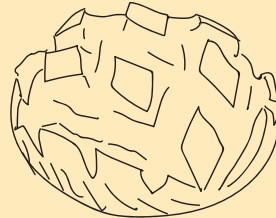
1 kg Kartoffeln
250 Liter



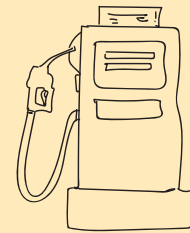
1 kg Äpfel
700 Liter



1 Liter Milch
1000 Liter



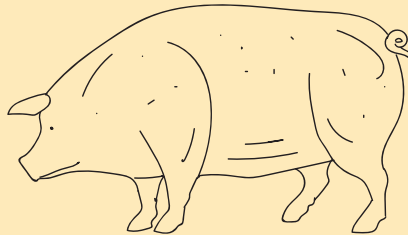
1 kg Brot
1300 Liter



1 Liter Bio-Treibstoff
3000 Liter



1 kg Reis
3400 Liter



1 kg Schweinefleisch
4800 Liter



1 kg Baumwolle
10 000 Liter

Quelle: Arjen Y. Hoekstra. The Water Footprint of Food. Twente Water Centre, University of Twente, The Netherlands 2008

GRUNDREGELN

Eine klimafreundliche und nachhaltige Ernährung ist gesund.

- **Wenig Fleisch, Fisch und Milchprodukte**
Reduziere die Menge von Fleisch, Fisch und Milchprodukten und ersetze sie durch Bohnen, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Gemüse.
- **Obst und Gemüse sind fantastisch**
Iss mehr vom unteren Ende der Pyramide. Stelle Gemüse, Obst und Getreide in den Mittelpunkt deiner Essgewohnheiten.
- **Vermeide im Flugzeug beförderte Lebensmittel und wähle regionale und saisonale Produkte**
Mit dem Flugzeug transportierte Waren wie Mangos, Ananas und Gemüse aus Übersee verursachen am meisten Emissionen. Deutlich besser sind Produkte, die mit dem Schiff oder dem Lastwagen transportiert werden. Regional produzierte Lebensmittel sind am besten, solange sie saisonal sind. Wenn sie ausserhalb der Saison gekauft werden und entsprechend in einem geheizten Gewächshaus produziert wurden, schlägt auch heimisches Gemüse mit einem hohen Treibhausgasausstoss zu Buche und ist nicht zwingend besser als importiertes. Äpfel im Frühjahr sind auch nicht optimal, weil sie im Kühlhaus gelagert wurden, was viel Energie braucht. Lokales und saisonales Obst und Gemüse haben die niedrigsten Emissionen.
- **Wähle frische und unverarbeitete Produkte**
Meide oder verringere die Menge verarbeiteter Lebensmittel, insbesondere gefrorene und solche mit unterschiedlichem Inhalt.
- **Vermeide unnötigen Abfall**
Kaufe nur frische Produkte, wenn du sie mit Sicherheit essen wirst. Verwerfe Resten, reduziere die Menge weggeworfener Nahrungsmittel.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was ist das Wichtigste, um meinen CO₂-Fussabdruck in Bezug auf das Essen zu reduzieren?

Reduziere den Konsum von Fleisch und Milchprodukten.

Haben Bio-Lebensmittel einen niedrigeren CO₂-Fussabdruck?

Die meisten Studien kommen zum Schluss, dass der CO₂-Ausstoss pro produzierte Einheit in der biologischen Landwirtschaft tiefer ist, weil weniger Dünger und Pestizide verwendet werden und weniger Lachgas in die Atmosphäre gelangt. Kritiker monieren hingegen, dass die Erträge in der biologischen Landwirtschaft im Allgemeinen tiefer sind und folglich mehr Fläche benötigt würde, um die Menschheit mit Lebensmittel zu versorgen, wenn die gesamte Produktion auf Bio umgestellt würde. Um die zusätzliche Ackerfläche zu besorgen, müsste beispielsweise Wald gerodet werden, was unter dem Strich zu einer Vergrösserung des Treibhauseffektes führen würde. Mit der Umstellung auf Bio alleine wird das Problem also nicht gelöst. Allerdings sind auch die Verunreinigung des Wassers und der Verlust an Bodenfruchtbarkeit, welche mit der konventionellen Landwirtschaft einhergehen, nicht nachhaltig.

Hat Gemüse aus dem eigenen Garten einen kleineren CO₂-Fussabdruck als das im Geschäft gekaufte?

Nicht unbedingt. Es ist möglich, einen überraschend hohen CO₂-Fussabdruck zu erhalten, falls der Weg zum Garten mit dem Auto zurückgelegt wird und Mist oder Kompost angeliefert werden muss. Mangelnde Erfahrung kann auch zu Missernten führen, die einem professionellen Gemüsebauern oder einer professionellen Gemüsebäuerin nicht passiert wären. Trotzdem ist der Anbau von eigenem Gemüse eine hervorragende Erfahrung, die dich der Natur näherbringt und dich den Werdegang von Lebensmitteln mehr wertschätzen lässt. Mach es, wenn es dir gefällt.

Lokal? Saisonal? Bio? Fairer Handel? Was ist das Beste?

Lokale Produkte sind in Bezug auf den CO₂-Fussabdruck aufgrund der kurzen Transportwege ideal, saisonale infolge des geringeren Energieeinsatzes bei der Herstellung und Lagerung. Bio-Produkte scheinen grundsätzlich ebenfalls besser abzuschneiden. Im Wissen um die Schwierigkeit, jedes einzelne Lebensmittel zu evaluieren, sind lokale, saisonale und biologische Produkte grundsätzlich zu bevorzugen. Für Lebensmittel, die nicht im Inland hergestellt werden, sollten wir mit der Wahl von zertifizierten Produkten die lokale Produktion unterstützen, falls wir eine Wahl haben.

KAPITEL 4

NAHRUNG UND WASSER

Ist es gut, Mineralwasser zu trinken?

In den meisten Industrieländern ist Leitungswasser absolut sicher. Sollte jemandem der Geschmack nicht schmecken, kann es sehr einfach gefiltert werden. Wasser in Flaschen abzufüllen und von einem Ort zum andern zu transportieren, verursacht unnötige CO₂-Emissionen.

Sind gentechnisch veränderte Pflanzen eine Lösung, falls der Klimawandel zu Versorgungsengpässen führt?

Nein. Gemäss einem Bericht, der 2008 unter der Schirmherrschaft der Vereinten Nationen durch die IAASTD (International Assessment of Agricultural Knowledge, Science and Technology) veröffentlicht wurde und die Forschungen von 400 Wissenschaftlerinnen zusammenfasste, können gentechnisch veränderte Lebensmittel zur Lösung von Problemen der globalen Lebensmittelversorgung kaum wesentlich beitragen. Die Erfahrungen aus den Ländern im Süden zeigen im Gegenteil, dass oft gerade bäuerliches Saatgut die besseren Optionen für die Anpassung an den Klimawandel bietet. So ist es philippinischen Bäuerinnen und Bauern mithilfe der Fastenopfer-Partnerorganisation Agro-Eco gelungen, Reissorten zu züchten, welche Dürren und Überflutung deutlich besser überstehen als die Sorten der Saatgutkonzerne, die meist auf Monokulturen und unter Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden hergestellt werden.

Was ist mit Fertigprodukten und Essen im Restaurant?

Fast Food ist Teil einer hochtechnisierten Industrie und enthält in der Regel viel Fleisch. Das Essen ist industriell hergestellt, stark verarbeitet und mit Sicherheit weit transportiert worden. Es erzeugt Berge von Abfall. Restaurants, die lokale und saisonale Speisen anbieten, haben deutlich geringere Auswirkungen auf die Umwelt.

Wird die Reduzierung von Lebensmittelabfällen unseren CO₂-Fussabdruck verkleinern?

Weltweit erreichen 30 bis 50 Prozent der produzierten Lebensmittel nie den Magen eines Menschen. Gewisse Verluste treten während der Produktion, andere während der Verarbeitung auf. Weitere fallen bei der Lagerung, dem Transport, der Verteilung, in Restaurants und in den Haushalten an. In der Schweiz erzeugt die Herstellung der nicht konsumierten Lebensmittel die gleiche Menge an CO₂-Äquivalenten wie 30 Prozent der CO₂-Emissionen aller Autos im Land und entspricht einer Verschwendung von 600 Litern Wasser pro Person und Tag.



Sie sagen, Frachtschiffe seien ein gutes Transportmittel für Lebensmittel. Aber sind sie nicht für andere Umweltverschmutzungen verantwortlich?

Bei der Schifffahrt werden einige der umweltschädlichsten Treibstoffe verbrannt, neben dem CO₂ fallen Emissionen von Schwefel und anderen Schadstoffen an. Allerdings ist der Ausstoss von Treibhausgasen sehr viel geringer als beim Flugzeug. So ist der Treibhauseffekt von Produkten, die per Schiff aus Übersee transportiert werden, unter Umständen besser als die von heimischen Produkten, die nicht saisonal sind und daher aus geheizten Gewächshäusern kommen.

Ernährungssouveränität und Ernährungssicherheit:

Was ist der Unterschied?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Ernährungssicherheit als einen Zustand, in dem eine ganze Bevölkerung zu jeder Zeit Zugang zu einer ausreichenden Menge sicherer und nahrhafter Lebensmittel zur Aufrechterhaltung eines gesunden und aktiven Lebens hat. Der Ausdruck Ernährungssouveränität stammt ursprünglich von Kleinbäuerinnen und -bauern in den Ländern des globalen Südens. Ihre symbolträchtige Organisation ist die Via Campesina. Sie vertritt den Ansatz, dass die Menschen, die die Lebensmittel herstellen, verteilen und konsumieren, im Zentrum der Entscheide bezüglich der Nahrungsmittelproduktion stehen sollten und nicht die Grosskonzerne. Der Begriff stellt die Werte der Kleinproduzentinnen und Kleinproduzenten, ihr Know-how, ihre Fähigkeiten, ihr lokales Fachwissen und die Bedeutung ihrer Arbeit mit den Ökosystemen in den Vordergrund.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

→ www.codecheck.ch

Die Codecheck-App informiert schnell und unkompliziert, welche umwelt- oder gesundheitsschädigenden Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und Kosmetikprodukten stecken.

→ www.nachhaltigleben.ch

Die Plattform nachhaltigleben.ch richtet sich an Menschen, die einen Lebensstil im Einklang mit den Grundsätzen der Nachhaltigkeit anstreben und bietet viel Wissenswertes rund um Themen wie Ernährung, Abfall und Konsum.

→ www.eaternity.org

Eaternity bietet Restaurants und anderen Akteuren in der Gastronomie Einblicke in die Lieferkette und hilft, intelligente Entscheidungen zum Nutzen von Mensch, Planet und Profit zu treffen.

→ www.smarticular.net

Smarticular ist die grösste Plattform für einen nachhaltigen Lebensstil im deutschsprachigen Raum und bietet unzählige Ideen und Tipps in den Bereichen bewusst einkaufen, kochen, haltbar machen, Restverwertung und weitere.

→ www.aess-bar.ch

Die Ässbar verkauft in den meisten grösseren Städten in der Schweiz Backwaren vom Vortag und wirkt auf diese Weise der Lebensmittelverschwendung entgegen.

→ www.togoodtogo.ch

Die App verbindet Konsumentinnen und Konsumenten mit Geschäften und Restaurants, die unverkaufte Lebensmittel anbieten. Eine einfache Möglichkeit, Lebensmittelverschwendung zu bekämpfen und gleichzeitig feines Essen zu erhalten.



KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

Jeder Einkauf hat Auswirkungen auf die CO₂-Emissionen. Überall ist Kohlendioxid drin, von den neuen Schuhen bis hin zur Reise nach Italien. Irgendwo wurde Energie verbraucht, um natürliche Rohstoffe zu gewinnen, sie zu transportieren, Gegenstände herzustellen und sie zu verkaufen: Unterkünfte, Fahrzeuge, Kleidung, Computer. Alle Produkte benötigten Energie, um hergestellt zu werden. Eine Haftpflichtversicherung, ein Eintritt ins Fußballstadion oder ein Internetzugang: Alle haben einen Kohlenstoffpreis, da sie CO₂ enthalten. Die Versicherungsgesellschaft hat Büros, die sie heizen muss. Der Fussballverein muss sein Stadion instand halten, und seine Mannschaft nimmt das Flugzeug. Das Internet erfordert ein Arsenal von Servern, um Daten zu speichern. Alles nutzt Energie und verursacht CO₂-Emissionen.

Selbst das Wegwerfen von Produkten verursacht Treibhausgase. Die Sammlung und Aufbereitung von Abfall braucht Energie und bei der Verbrennung entsteht CO₂. Zwar wird in den Verbrennungsanlagen ein Teil der Energie in Form von Elektrizität und Fernwärme zurückgewonnen, allerdings ist dies meist nur ein Bruchteil derer, die zur Herstellung benötigt wurde.

Je mehr wir kaufen und wegwerfen, desto mehr CO₂ verursachen wir. Gewisse Einkäufe sind CO₂-intensiver als andere, aber jeder Konsum bedeutet CO₂. Reiche Länder konsumieren viel mehr als arme Länder, und in den reichen Ländern konsumieren die Wohlhabenden bedeutend mehr als die weniger Wohlhabenden.

Ein hohes Konsumniveau verdanken wir:

- billigen fossilen Brennstoffen: Kohle, Erdöl und Erdgas;
- der kostenlosen Nutzung natürlicher Ressourcen wie Wasser, Luft, Wälder, Land, Ozeane und ihrer Ökosysteme. (Diese Ressourcen werden auch als «Gemeinschaftsgüter» bezeichnet, weil deren Vorhandensein und positive Wirkungen schwer zwischen Einzelpersonen oder Nationen aufteilbar sind, weshalb sie auch schwerer zu schützen sind);
- kostengünstigen Arbeitskräften in sich entwickelnden Ländern,
- einem Produktivitätsgewinn durch technischen Fortschritt, der die Preise sinken lässt: Wenn die Produktion steigt, sinken die Preise für Waren, was sie für mehr Menschen zugänglich macht.

Die aktuelle ökonomische Logik benimmt sich so, als ob die Natur alles endlos ertragen könne, egal, was mit ihr gemacht wird. Der Preis von Gütern berücksichtigt die Nutzung, den Abbau und die Schäden an der Natur nicht. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, wie sehr wir von der Natur, der Grundlage für unser Wirtschaftssystem, abhängen.

UMWELT UND WIRTSCHAFT

Der Wohlstand eines Landes wird oft an seinem Bruttoinlandsprodukt (BIP) gemessen, einem Mass für die Gesamtproduktion von Waren und Dienstleistungen während eines Jahres. Dem BIP haften jedoch diverse Mängel an.

→ Wirtschaftliche Aktivitäten erschöpfen und schädigen unsere natürlichen Ressourcen – Luft, Wasser, Wälder, Meere und Ökosysteme. Das BIP sagt aber nichts über den Abbau von Ressourcen aus und verbirgt Naturzerstörung. Unlimitiertes Wirtschaftswachstum ignoriert die planetarischen Grenzen. Ein kontinuierliches Wachstum ist nicht nachhaltig, und wenn jede Person der Erde wie ein Europäer oder eine Europäerin leben würde, bräuchte man drei Erden, um den Bedarf an natürlichen Ressourcen zu decken.

→ Das BIP sagt nichts darüber aus, ob Wachstum dem Gemeinwohl effektiv etwas bringt – zum Beispiel bessere Wohnverhältnisse oder bessere gesundheitliche Versorgung. Das BIP kann auch angekurbelt werden durch speziell viele Verkehrsunfälle oder Naturkatastrophen. Es sagt auch nichts darüber aus, ob Wirtschaftstätigkeiten in einer Branche stattfinden, die den Klimawandel mindert oder ihn verschärft. Eine für die Ökologie zerstörerische Industrie mit hohem Umsatz ist für das BIP positiv.

→ Das BIP sagt nichts über die Verteilung von Reichtum aus. Es zeigt nicht, ob alle vom Wachstum profitieren oder nur eine Minderheit. Tatsächlich lässt seine Zunahme einen grossen Teil der Bevölkerung in Armut zurück, da der Profit in der Regel ungleich verteilt ist.

→ Ab einem bestimmten Wohlstandsniveau bringt der Anstieg des BIP keine bessere Lebensqualität mehr. Vielmehr nehmen Staus, Umweltverschmutzung und die damit verbundene Beeinträchtigung von Ökosystemen ab einem bestimmten Wachstumsgrad weiter zu.

KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

DIE KONVENTIONELLE WIRTSCHAFT

Konventionelle Ökonomen und Ökonomen glauben, dass der Klimawandel durch die Entkopplung des Wirtschaftswachstums vom Ressourcenverbrauch gemildert werden kann: mehr Effizienz, mehr erneuerbare Energie, Recycling und die sparsame Nutzung von Ressourcen. Von der Rohstoffgewinnung bis zum Ende des Lebenszyklus soll für alles weniger – und sauberere – Energie verbraucht werden, um die Wirtschaft zu «dekarbonisieren». Einen CO₂-Markt schaffen, Kosten internalisieren und Kosten von Umweltverschmutzung einbeziehen werden als entscheidend angesehen.

Die Idee ist, dass anhaltendes Wirtschaftswachstum vereinbar ist mit Lösungen zum Klimawandel. Die Hauptfrage ist jedoch, ob die damit erreichten CO₂-Emissions-Reduktionen genügen werden. Die Antwort scheint Nein zu sein.

DIE KRITIK AM WACHSTUM

Nicht alle Wirtschaftsforschenden sind sich über die Vorzüge oder die Zweckmäßigkeit eines unendlichen Wachstums einig. Herman Daly, ein ehemaliger Ökonom bei der Weltbank, war einer der Ersten, die eine andere Perspektive vertraten. Sein 1977 erschienenes Buch *Steady-State Economy* befürwortet eine stabile Wirtschaft, die nicht kontinuierlich wächst und punkto Umfang und Ressourcenverbrauch relativ unveränderlich ist. Entscheidend ist, dass die Wirtschaft Platz für die Natur und das menschliche Wohlbefinden bietet. Daly und seine Team schlagen vier bestimmende Prinzipien vor:

1. Erhaltung der Ökosysteme und der von ihnen gebotenen lebenserhaltenden Ökosystemdienstleistungen,
2. Ressourcenverbrauch (wie Fisch und Holz) nur in dem Umfang, wie diese nachwachsen;
3. nicht erneuerbare Ressourcen (wie fossile Brennstoffe und Mineralien) nicht schneller verbrauchen, als sie durch den Ausbau erneuerbarer Ersatzstoffe ersetzt werden;
4. der Umwelt nicht mehr Abfälle hinterlassen, als diese gefahrlos verarbeiten kann.

In jüngster Zeit hat der angesehene Ökonom Tim Jackson das Interesse an dieser Idee wiedererweckt. Wie wir beim Thema *Rebound-Effekt* in Kapitel 1 gesehen haben, erfüllt Energieeffizienz nicht alle Erwartungen. In *Prosperity Without Growth* erklärt Jack-

son, weshalb es einfach nicht möglich ist, Wachstum und die Auswirkungen unserer Ressourcennutzung ausreichend zu entkoppeln. Wenn die Einkommen und die Bevölkerung wachsen, steigen die CO₂-Emissionen weiter an. Natürlich brauchen wir energieeffiziente Techniken und Investitionen in erneuerbare Energien. Aber wir müssen auch den Grossteil der Reserven an fossilen Brennstoffen im Boden lassen und die Weltwirtschaft ohne kontinuierliches Wachstum betreiben. Wir müssen lernen, komfortabel zu leben und gleichzeitig weniger zu konsumieren.

Die meisten Menschen verbinden eine schrumpfende Wirtschaft mit Instabilität und Armut. Dies entspricht der üblichen Erfahrung während einer schweren Rezession. Die Arbeitslosigkeit steigt, die Ungleichheit nimmt zu, grundlegende Dienstleistungen verschwinden und Menschen leiden. Allmählich beginnt sich die Wissenschaft damit zu befassen, wie die Wirtschaft begrenzt werden kann, ohne solche Probleme zu verursachen. Die Arbeit von Tim Jackson und seinem Kollegen Peter Victor dazu war pionierhaft. Es überrascht nicht, dass es viele kritische Stimmen zu diesem Ansatz gibt. Die meisten können sich eine Welt ohne Wirtschaftswachstum nicht vorstellen.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Es ist klar: Wenn wir die CO₂-Emissionen reduzieren wollen, muss eine Senkung des Verbrauchsniveaus insbesondere in den industrialisierten Ländern erfolgen. Selbst dann werden wir immer noch ein komfortables Leben führen können.

- Einige Artikel würden teurer, da die Umweltkosten in die Preisberechnung einbezogen werden.
- Unser Konsum würde sinken, aber die Qualität könnte steigen: Die Waren müssten länger halten und reparierbar sein. Wir würden weniger und seltener kaufen, so dass die Gesamtkosten nicht notwendigerweise steigen würden.
- Wir hätten vielleicht weniger Materielles, aber mehr Freizeit.
- In neuen Branchen wie derjenigen der erneuerbaren Energien würden zahlreiche nachhaltige Arbeitsplätze geschaffen.
- Da mehr Waren vor Ort produziert würden, würde dies zu einem Wachstum der lokalen Wirtschaft führen.
- Wenn die Grundbedürfnisse gedeckt wären, müsste sich die Wirtschaft auf Aktivitäten konzentrieren, die nachhaltig und wenig ressourcen- oder kohlenstoffintensiv sind.
- Wir würden mehr Güter mit anderen teilen, und damit würde sich auch der soziale Zusammenhalt wieder stärken.
- Ungleichheit müsste angegangen werden, damit die Ressourcen gerecht aufgeteilt werden könnten.

WARUM KAUFEN WIR?

Es ist schwierig, das eigene Konsumverhalten in einer Wachstumsgesellschaft zu dämpfen. Wie will man in vollem Umfang an der modernen Gesellschaft teilhaben, ohne verfügbare Ware und Dienstleistungen zu kaufen? Die eigene Identität wird oft durch Einkäufe bestätigt. Der Druck, zu konsumieren, ist hoch. Die Werbung versucht den Anschein zu erwecken, dass Einkaufen glücklich macht.

Die meisten Menschen versuchen, intelligent einzukaufen. Dennoch machen fast alle die Erfahrung, dass sie auch Dinge kaufen, die sie später nicht wirklich brauchen oder die ihnen wenig Befriedigung schenken. Menschen benutzen Shopping als gesellschaftlichen Anlass. Andere fühlen sich zu Einkäufen gezwungen, um dazuzugehören. Dritte suchen im zunehmenden Online-Shopping am späten Abend emotionale Befriedigung. Mittlerweile gibt es verschiedene Untersuchungen, die aufzeigen, dass unser hoher Konsum uns nicht glücklich macht. Die Gründe, weshalb wir Geld ausgeben, sind komplex:

GRUNDBEDÜRFNISSE BEFRIEDIGEN

Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele unserer Grundbedürfnisse – Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Sicherheit – mit einem hohen CO₂-Ausstoss verbunden sind. Bedarf ist der offensichtliche Grund für viele Käufe, aber wir sollten uns nicht täuschen. Wenn

der Grundbedarf an Nahrung, Unterkunft, Kleidung und Sicherheit gedeckt ist, werden weitere Bedürfnisse gesellschaftlich geschaffen. Ein Kind «braucht» Markenschuhe nicht, weil es sonst barfuss zur Schule gehen würde, sondern, um dazuzugehören und nicht als altmodisch abgestempelt zu werden. Ein Pendler braucht ein Auto nicht, weil es die beste Art ist, um zur Arbeit zu kommen, sondern weil der Busfahrplan vielleicht nicht dicht genug ist. Mein Computer muss nicht ersetzt werden, weil er defekt ist, sondern weil er über zu wenig Speicherplatz für neue Software verfügt oder Programme auf dem Betriebssystem nicht mehr laufen.

Ebenso hat sich unser Bedürfnis nach Sicherheit gewandelt. Frühere Generationen befürchteten Industrieunfälle, Armut und Krankheit. Sie erwarteten und erreichten, dass der Sozialstaat in Notfällen ein Sicherheitsnetz bereitstellen würde. Heute sind unsere Ängste diffuser. Die einen fürchten sich vor überraschenden Terrorangriffen, Aggression auf der Strasse, Atomunfällen, Klimawandel oder Fracking. Für andere sind es die teilweise unberechenbare Art der modernen Erwerbsarbeit und der mögliche Verlust des Arbeitsplatzes. Wieder andere fürchten sich vor Nanotechnologie, Genmanipulation oder 5G. Das Gefühl, der globalen Wirtschaft ausgeliefert zu sein, kann Menschen dazu verleiten, sich angebliche Sicherheit kaufen zu wollen.

Der Besitz eines grösseren Autos mit vielen Sicherheitsausstattungen, ein mit Alarmanlagen ausgestattetes Haus in einer exklu-



KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

siven Nachbarschaft oder eine Vielzahl an Versicherungen passen in diese Kategorie. Der Soziologe Ulrich Beck nennt diesen Druck auf die Menschen, individuelle Lösungen für nicht kontrollierbare globale Risiken zu finden, eine «tragische Individualisierung». Es ist nicht verwunderlich, dass viele von uns darin gefangen sind.

Hinter vielen Einkäufen steckt unser Bedürfnis nach Liebe und Fürsorge. Es ist nichts Falsches daran, das Beste für die eigene Familie zu wollen oder Zuneigung auszudrücken, indem du jemanden so gut wie möglich versorgst. Die Schwierigkeit ist, dass viele der offensichtlichen Möglichkeiten, diese grundlegenden menschlichen Impulse zu erfüllen, auch kohlenstoffreich sind: aufwendige Geschenke, Überseeferien, das grösstmögliche Haus, das wir uns leisten können. Unsere Wünsche fühlen sich als unsere eigenen an, aber die Gesellschaft bestimmt die Art und Weise, wie wir sie umsetzen. Wege zu finden, wie wir unsere stärksten Gefühle mit einem geringen CO₂-Ausstoss in Einklang bringen können, wird zur wichtigen Aufgabe.

IDENTITÄT, SOZIALE ANERKENNUNG UND STATUS

Alle wollen dazugehören. Frühere Generationen hatten sich vielleicht definiert durch ihre Arbeit, die Glaubensgemeinschaft, in die sie hineingeboren wurden, die Gegend, in der sie lebten oder den Beruf ihrer Eltern. Heute definieren oftmals unser Lebensstil und die damit verbundenen Produkte die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Wir signalisieren unsere Zugehörigkeit durch unseren Kleiderstil und Accessoires, durch die Musik, die wir hören, und die Wahl der Mobiltelefone, Autos und Freizeitaktivitäten.

Dinge nicht zu besitzen oder gemeinsame Aktivitäten nicht mit wichtigen Bezugspersonen teilen zu können, bringt uns in Schwierigkeiten. Kinder und Jugendliche tragen oft Kleidung und verwenden Spielzeug, um sich mit ihrer Gruppe zu identifizieren. Für gewisse Menschen ist es notwendig, ein bestimmtes Telefon (oder Computer oder Auto) zu besitzen, um sich an Gesprächen über Upgrades oder Motorenwirkungsgrade beteiligen zu können. Viele Leute verschulden sich lieber, als zuzugeben, dass sie sich etwas nichts leisten können, das viele in ihrem Freundeskreis besitzen oder tun. Manchmal ist der soziale Druck oder der Wunsch nach Anerkennung offensichtlich. Vielleicht kaufst du dir einen neuen Anzug, um beim Vorstellungsgespräch zu beeindrucken. Häufig ist der Druck jedoch subtiler.

Oft sind dabei Selbstwertgefühl und Selbstbild mit im Spiel. Einkäufe führen dazu, dass sich Menschen gut fühlen, selbst wenn es nur vorübergehend ist. «Richtige» Kleidung, Telefon, Auto oder Postanschrift hilft den Menschen zu spüren, dass sie von anderen akzeptiert werden. Stelle dir vor, wie du dich fühlst, wenn du dich

für einen Anlass falsch angezogen hast. Wenn du ein starker Charakter bist, kannst du mit den Achseln zucken. Viele Menschen werden jedoch ein tiefes Gefühl von Scham empfinden.

Der Begriff «Einkaufstherapie» drückt aus, dass Einkaufen eine gängige Lösung zur Bewältigung negativer Gefühle wie Leere und Langeweile geworden ist. Die Menschen kaufen ein in der Hoffnung, sich dadurch besser zu fühlen. Das vorübergehende, gute Gefühl dauert jedoch meist nicht viel länger als die Fahrt nach Hause. Schnell wird klar, dass das neue T-Shirt oder das neue IT-Gadget kein Schlüssel zu einem glücklicheren Leben ist.

Materieller Besitz bestimmt oft auch unseren Status und zeigt, wo wir in der Gesellschaft stehen. Mehr, grösser, schneller oder neuer bedeutet in der Regel besser, erfolgreicher, beliebter oder bewunderter zu sein. Das Fehlen von materiellem Besitz wird als Zeichen von Armut oder Misserfolg angesehen. Niemand mag es, arm oder erfolglos zu erscheinen, und es kann schwierig sein, diesem Druck zu widerstehen. Menschen mit wenig Besitz streben genauso oft nach mehr wie begüterte Menschen. Eltern arbeiten häufig viel dafür, ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen als das, das sie selbst kannten. Die Idee, mit weniger Konsumgütern auszukommen und einen grösseren Teil unseres Einkommens dafür zu verwenden, den Planeten zu schützen, ist insbesondere für Menschen schwer, die selber mit sehr wenig angefangen haben.

BEFRIEDIGUNG UND ERFÜLLUNG

In unserer Gesellschaft haben viele neue oder aufregende Erfahrungen ihren Preis – sei es Wildwasser-Rafting, ein ungewöhnliches Essen oder ein neues technisches Gerät. Neues hat eine enorme Anziehungskraft. Genauso verhält es sich mit der Bereicherung durch Reisen, Sport, Bücher, Musik oder Kunst. Im Nachhinein werden viele Menschen sagen, dass ihre besten Erinnerungen von Menschen und nicht von teurem Essen, Hotels oder Sportgeräten stammen. Dennoch haben wir oft gerade da unser Geld ausgegeben. Niemand will unserem Leben neue und erfüllende Erfahrungen vorenthalten, aber wir müssen dringend Wege finden, dies auch kohlenstoffarm zu erreichen.

SCHNÄPPCHEN, SCHROTT UND ILLUSIONEN

Es ist manchmal schwierig, ein echtes Schnäppchen von Schrott oder einer Illusion zu unterscheiden. Marketingfachleute spielen die ganze Klaviatur unserer Wünsche, Träume und Leichtgläubigkeit. Sie machen uns glauben, unser Leben würde durch den Kauf ihrer Produkte angenehmer. Sie lassen uns auf subtile Weise annehmen, dass wir mit ihrer Marke glücklicher, attraktiver und erfolgreicher sein werden. Schnäppchen locken uns oft in ein

Geschäft hinein. Das Versprechen massiver Vergünstigungen – zwei zum Preis von einem oder «das zweite Produkt mit 50 Prozent Rabatt» – verführen uns dazu, Dinge zu kaufen, die wir nicht wirklich wollen oder brauchen. Du bist eine Ausnahme, wenn du dich noch nie von einem Sonderangebot hast verführen lassen.

Mittlerweile sind die heutigen Waren oft bewusst auf eine kurze Lebensdauer ausgelegt oder kaum zu reparieren. Viele Einkaufstouren werden durch die ärgerliche Tatsache notwendig, dass vermeintliche Schnäppchen bereits nach kurzer Zeit nicht mehr funktionieren.

WOHLSTAND UND EIN GUTES LEBEN

Die meisten von uns haben schon mal jemanden über sechzig angetroffen, der die Geschichte erzählte, wie glücklich sie als Kinder waren, wenn sie mit einem Karton spielten oder im Wald herumtummelten: «Wir hatten nicht viel, aber wir waren glücklich.» Offensichtlich können Menschen unter den unterschiedlichsten Umständen ein gutes Leben führen.

Wenn du mit Menschen sprichst, die in ärmeren Zeiten gelebt oder in weniger reichen Ländern aufgewachsen sind, wird deutlich, dass die Beziehung zwischen materiellen Gütern und einem guten Leben vielschichtig ist. Über Generationen hinweg betrachtet, waren folgende Punkte für die Menschen entscheidend:

- ein grundlegendes Sicherheitsniveau in den Bereichen Wohnen, Gesundheit und Geld;
- gute, befriedigende Beziehungen zu Familie, Freundinnen und Freunden;
- ein Gefühl der Sinnhaftigkeit, welches von der Arbeit, der Familie, dem gesellschaftlichen Engagement, der Politik oder dem religiösen Glauben ausgehen kann.

Sobald die Menschen aus der grössten Armut herausgekommen sind, scheinen materielle Güter weniger der Befriedigung realer Bedürfnisse, sondern mehr ihrer sozialen Bedeutung zu dienen. Sie zeigen unsere Zugehörigkeit zu einer Gruppe, bestätigen unsere Identität oder sind Beweis für unseren Erfolg. Wenn ein Gegenstand aus der Mode verschwindet, kann er entsorgt werden, da er diese Aufgaben nicht mehr absichert. Menschen vergleichen sich öfter mit denen, die mehr haben, als mit denen, die weniger haben. Sie sehen sich selbst dann als «mittelmässig» oder arm, wenn ihr Haushaltseinkommen eigentlich gut ist.

Rückblickend auf mehrere Generationen scheint es, dass wir mit weniger glücklich sein können, aber nur, wenn wir Teil einer Grup-

pe sind, die ebenfalls mit weniger glücklich ist. Wir sollten zunehmend Möglichkeiten finden, uns respektiert, geschätzt und einbezogen zu fühlen, ohne vom Besitz materieller Güter abhängig zu sein. Dies fällt den einen leichter als den anderen. Wie sieht es für dich aus?

DIE POSITIVE SEITE DER DINGE

Es geht nicht darum, zu sagen, dass alle materiellen Güter schlecht sind. Besitz zu verachten, hilft nicht weiter. Es gibt viele positive Aspekte an Waren, mit denen wir uns umgeben.

Praktisch alle von uns verwendeten Gegenstände wurden mit Kreativität und Einfallsreichtum hergestellt. Viele haben die Art und Weise, wie wir leben, verändert. Einige sind wahre Wunder des Erfindungsgeistes. Teilweise erzählen sie uns auch eine grössere Geschichte, nämlich diejenige der menschlichen Kultur und Kreativität.

Der ehemalige Direktor des British Museums, Neil McGregor, hatte eine beliebte Radioserie namens *The History of the World in a Hundred Objects (Eine Weltgeschichte in 100 Gegenständen)* geschaffen, in der er genau das tat.

Er benutzte beispielsweise ein Schneidwerkzeug, um den Eintritt der Menschheit auf die Weltbühne zu beschreiben, während ein viktorianisches Teeservice zum Ausgangspunkt für die Entwicklung des britischen Empire wurde. Was würdest du verwenden, um die Geschichten unserer Zeit zu erzählen? Das Fahrrad oder das Auto? Den Laptop oder den Fotokopierer? Die Waschmaschine oder das Nylonhemd? Den Fernseher oder das Handy?

Jeder Gegenstand, den wir besitzen, erzählt eine persönliche Geschichte, verkörpert eine Beziehung und erzeugt ein Gefühl dafür, wer wir sind oder wer wir waren. Während des ganzen Lebens haben wir teilweise mit ihnen zu tun, geben ihnen eine bestimmte Bedeutung und bedauern ihr Verschwinden.

Ältere Personen, die in ein Alters- oder Pflegeheim eintreten, quälen sich oft beim Entscheid, was sie mitnehmen und wovon sie sich verabschieden sollen. Die normalsten Alltagsgegenstände haben manchmal eine grosse Bedeutung: «Ich fühlte mich so traurig, als ich mich von meinem alten Auto trennen musste», sagte eine Frau. «Es ist ein Haufen Metall und nutzloses Plastik. Aber wir hatten ihm einen Namen gegeben, wir hatten es benutzt und beschädigt, uns darum gekümmert und uns zehn Jahre darüber geärgert, wenn es mal wieder nicht angesprungen ist. Es war Teil der Familie.»

KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

In den KlimaGesprächen bitten wir die Teilnehmenden, ihre Einkäufe aufzulisten, mit denen sie zufrieden sind respektive deren Kauf sie bedauern. Manchmal bringen sie Bilder von ihrem Lieblingsbesitz mit, manchmal auch das Objekt selbst. Welches wären deine wichtigsten Gegenstände?

SICH VON DINGEN TRENNEN

Viele haben gemischte Gefühle in Bezug auf Dinge, die am Ende ihres Lebenszyklus angelangt sind. Bist du traurig, sie wegwerfen zu müssen? Oder freust du dich, den Gegenstand durch einen neuen, modernen seiner Art zu ersetzen? Zweifelst du daran, was du am Ende mit ihm machen sollst? Die Gefühle in Bezug auf Abfall können sehr verschiedenartig sein, und Menschen sprechen kaum darüber und sind sich ihrer Gefühle oft gar nicht bewusst. Unsere Gefühle beim Erwerb neuer Gegenstände und die damit verbundene Trennung von alten Dingen kann uns überraschenderweise sogar unseren Gefühlen in Bezug auf den Tod näherbringen.

PRODUKTE HABEN EINEN LEBENSZYKLUS

Einige Leute haben Schwierigkeiten, etwas wegzuworfen. Nach dem Kauf neuer Waren füllen sie den Dachboden, die Garage oder den Schuppen mit alten Gegenständen, die sich eines Tages als nützlich erweisen könnten. Etwas wegzuworfen, kann uns ein ähnliches Gefühl geben, wie einen alten Freund oder einen Teil unserer selbst loszuwerden. Vielleicht ist es, dass:

- wir uns vor dem Vorwurf der Verschwendung schützen wollen;
- wir die Geschichte, die uns mit dem Gegenstand verbindet, nicht «verlieren» wollen;
- es Angst bei uns auslöst, weil wir Armut persönlich erlebt haben;
- wir uns vor der Angst vor dem Tod schützen wollen.

Etwas zur Kehrlichtverbrennung oder zur Wertstoffdeponie zu bringen, konfrontiert uns mit unserer eigenen Endlichkeit. Auch wir werden zu einem Ende kommen. Etwas Liebgewonnenes in den Abfall zu werfen, kann wie der Tod eines Teils von uns selbst empfunden werden.

Auf der anderen Seite der Medaille steht unsere Liebe zum Neuen. Ein neuer Gegenstand spricht unsere Vitalität, Kraft und Kontrolle an. Das Alte, Defekte hat sein Leben beendet, wir jedoch nicht. Wir erneuern uns durch unsere Einkäufe pausenlos selbst.

SAUBER UND SCHMUTZIG

Unser Verhältnis zum Thema Abfall hängt mit unserem Verhältnis zum Thema Sauberkeit und Schmutz zusammen. Die Anthropologin Mary Douglas erachtete dies als eine grundlegende kulturelle Unterscheidung, die wir in unserer Kindheit erlernen.

In unserer Kultur gelten Abfälle wie in vielen anderen Kulturen auch als schmutzig und gefährdend. Sie müssen durch vorgeschriebene Rituale und Regeln behandelt werden. Denke an deine Empfindung für einen Gegenstand, bevor und nachdem er als Abfall betrachtet wird. Die frisch geschnittene Scheibe Brot auf deinem Teller gilt als sauber. Zehn Minuten später wird der allfällig verbleibende Rest als unrein betrachtet, obwohl es in der Brotscheibe keine wesentliche Veränderung gegeben hat: Sie ist weder ungenießbar noch verunreinigt. Sie wurde nur gerade von sauber/gut zu schmutzig/unrein umdefiniert. Gleiches gilt für eine angebrochene Konservendose oder einen gebrauchten Pullover. Etwas als Abfall zu bezeichnen, scheint seine Beschaffenheit zu verändern. Es wird abstossend, wertlos und schmutzig und muss als solches behandelt werden.

Die meisten Menschen möchten sich bei Abfällen nicht irren. Nicht zu wissen, zu welcher Kategorie etwas gehört, erzeugt Unbehagen. Wenn du nicht sicher bist, ob etwas Müll ist oder nicht, was sollst du tun?

Die Einführung des Haushaltsabfall-Recyclings führte zu einer Neudefinition von Regeln. Wir mussten unser Verständnis dafür ändern, was sauber, schmutzig, verwertbar oder gefährlich ist. Oft wissen wir nicht genau, wohin die Sachen gehören, Regeln sind manchmal kompliziert, unverständlich, widersprüchlich oder ändern sich mit der Zeit. Wir alle mussten von einer einfachen Einteilung – alle Abfälle gehen in den Abfall – zu einer detaillierteren Trennung kommen, bei der einige Bestandteile des Abfalls noch einen Wert haben und andere nicht.

Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine eigene Einstellung zu Müll nachzudenken. Du kannst dies mit deiner KlimaGespräch-Gruppe besprechen.

AUF DER SUCHE NACH DEM CO₂

Da wir wissen, dass all unsere Einkäufe CO₂ enthalten, ist die Frage legitim, wie viel CO₂ drin ist und ob es Käufe gibt, die problematischer sind als andere. Einige Produkte und Aktivitäten – beispielsweise eine Stunde Jetskifahren – sind sehr CO₂-intensiv,

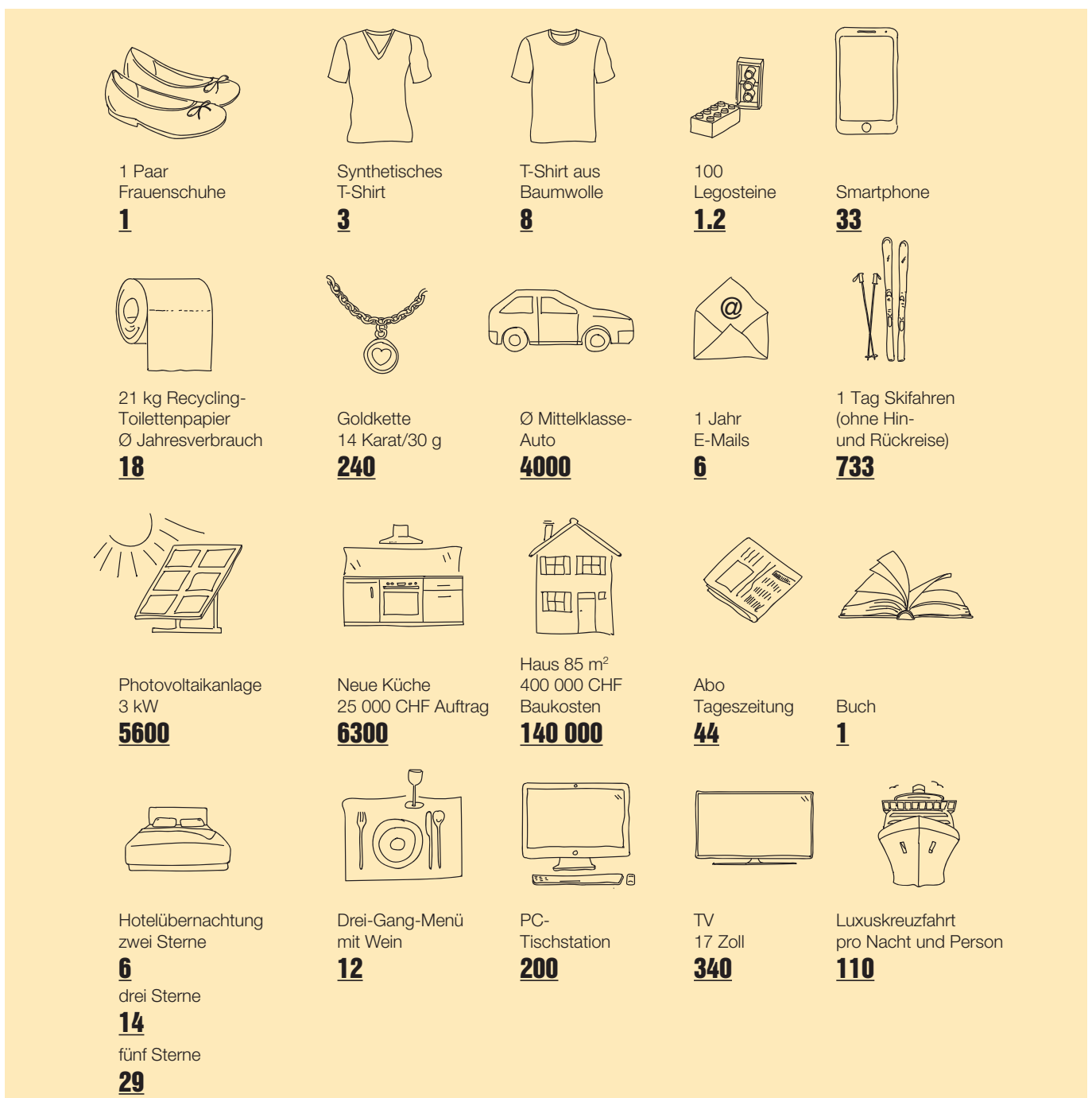
KAPITEL 5 KONSUM UND ABFALL

während andere – zum Beispiel eine Stunde Babysitten – CO₂-arm ist. Die genauen Zahlen für jeden Artikel und jede Aktivität zu eruieren, ist schwierig, obwohl die Forschung sich intensiv mit solchen Berechnungen beschäftigt.

Was die Forschung jedoch eindeutig belegt, ist der starke Zusammenhang zwischen Einkommen und Emissionen. Je höher das Haushaltseinkommen, desto höher die Emissionen. Auch die An-

zahl der Menschen pro Haushalt hat Auswirkungen auf den CO₂-Ausstoss. In grossen Familien oder Wohngemeinschaften wird Verschiedenes wie Waschmaschine, Autos, Haushaltgeräte gemeinsam genutzt und anderes wie Kleidung, Toilettenartikel, Mobiltelefone, Unterhaltung getrennt angeschafft. Dennoch belastet ein Haushalt mit nur zwei Personen aber einem hohen Einkommen das Klima mit mehr Treibhausgasemissionen als ein Haushalt mit fünf Personen und geringem Einkommen.

BEISPIELE FÜR DEN CO₂-FUSSABDRUCK VERSCHIEDENER GÜTER UND DIENSTLEISTUNGEN IN KG CO₂-ÄQUIVALENTEN



KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

PRODUKTE ANALYSIEREN

Nicht alles hat die gleiche Kohlenstoffintensität. Einige Industriezweige sind CO₂-intensiver als andere. Daher ist es wichtig, zu wissen, wofür du dein Geld ausgibst.

Um ein Produkt individuell zu betrachten, werden in einer Lebenszyklusanalyse die Phasen seiner Herstellung, der entsprechende Energieverbrauch und seine Umweltauswirkungen bewertet. Die Genauigkeit ist begrenzt, wenn die Auswirkungen einzelner Komponenten noch nicht erforscht sind – und dies mit einer Tendenz zur Unterschätzung. Je mehr Produktteile in Bezug auf Umweltauswirkungen und Emissionen bereits berechnet sind, desto einfacher und präziser wird der Prozess. Der Vorteil dieser Methode besteht darin, dass sie vorhandene Unterschiede zwischen ähnlichen Produkten aufzeigt.

Auf Seite 69 sind einige Beispiele für den CO₂-Fussabdruck von gängigen Konsumgütern gemäss den in der Schweiz verfügbaren Zahlen aufgeführt.

KREISLAUFWIRTSCHAFT?

Weggeworfene Gegenstände verbrauchen bei ihrer Herstellung Energie und Rohstoffe. Ihre Beseitigung hat ebenfalls CO₂-Emissionen zur Folge, wenn auch in geringem Masse. Ein grosses Problem ist, dass eine Grosszahl moderner Produkte aus sehr vielen miteinander verbundenen Materialien besteht und deshalb schwierig oder nur begrenzt wiederverwertbar ist, weil sie sich schlecht vollständig trennen lassen. Der Stahl im Auto ist beispielsweise mit anderen Komponenten wie Kupfer, Farbe und Kunststoffbeschichtungen verschmolzen. Wiederverwerteter Stahl von minderer Qualität ist für neue Autos ungeeignet. Selbst wenn das Originalprodukt nicht auf der Deponie landet, dann jedoch oft sein Nachfolgeprodukt. Viele Gegenstände enthalten zudem schädliche Giftstoffe. Ein moderner Fernseher enthält 4360 verschiedene Chemikalien, von denen verschiedene giftig sind. Fernseher wären jedoch grundsätzlich wiederverwertbar, wenn sie denn unter diesem Blickwinkel entwickelt würden.

Herkömmliche Volkswirtschaften sind linear. Rohstoffe werden aus der Umwelt gewonnen, verwendet und dann weggeworfen. Von einer Kreislaufwirtschaft sprechen wir, wenn Abfall als eine Ressource genutzt und nicht einfach weggeworfen wird. Gegenstände werden so entwickelt, dass möglichst alles wiederverwertet wird und so kaum Abfall entsteht. Die Kreislaufwirtschaft ist durch lebendige Ökosysteme inspiriert. Technische Stoffe fließen ähnlich wie biologische in einem konstanten Erneuerungszyklus. Die Produkte sind so konzipiert, dass jedes Einzelteil ausgeson-

dert und wiederverwendet werden kann. Die Materialien, die ihren Dienst erbracht haben, werden zerlegt und wiederverwertet.

Die Kreislaufwirtschaft:

- gestaltet Abfälle so, dass sie wiederverwendet werden können;
- ist in Bezug auf Systeme und Dienste konzipiert und nicht in Bezug auf einzelne Produkte;
- eliminiert toxische Produkte;
- konzentriert sich auf Beständigkeit (Resilienz) und Wirksamkeit;
- ist erneuerbaren Energien zugewandt.

Die Kreislaufwirtschaft befasst sich mit der Problematik von Abfall und Ressourcen. Es wird allerdings kritisch bemängelt, dass:

- auch die Kreislaufwirtschaft auf einem Modell des Wirtschaftswachstums basiert;
- sie Ökosysteme belastet, wenn technische Materialien durch biologische Materialien ersetzt werden;
- endloses Recycling unmöglich ist, weil sich die Qualität aller Materialien im Laufe der Zeit verschlechtert;
- sie davon ausgeht, dass selbst in einer wachsenden Wirtschaft alle Energiebedürfnisse durch erneuerbare Energien gedeckt werden können;
- sie den Energiebedarf ausser Acht lässt, den die Produkte während ihres gesamten Lebenszyklus benötigen.

Die Kritikerinnen und Kritiker weisen darauf hin, dass die Kreislaufwirtschaft vorgibt, wir könnten immer alles haben, was wir wollten, wenn die Industrie es nur richtig anpacken würde. Die Idee ist bestechend, aber die Tatsache bleibt, dass wir auch den Gesamtverbrauch senken müssen.

DER BLICK AUFS GANZE

CO₂ ist nicht das einzige Problem beim Einkaufen. Kapitel 1 erklärte die neun planetarischen Grenzen. Die Gewinnung von Mineralien und Edelmetallen, das Wegwerfen von Kunststoffen und anderen Abfällen hat verheerende Auswirkungen auf die Biodiversität. In vielen Ländern ist der Abbau von Rohstoffen mit unwürdigen Arbeitsbedingungen, bewaffneten Konflikten, Menschenrechtsverletzungen, Korruption und einer grossen Gleichgültigkeit gegenüber der Umwelt verbunden. Mittendrin die Elektronikindustrie: Gold, Zinn, Tantal und Wolfram aus dem umkämpften Ostkongo werden beispielsweise für unsere Mobiltelefone und zahlreiche weitere elektronische Produkte gebraucht.

Viele Waren werden in Ländern hergestellt, in denen die Arbeiter und Arbeiterinnen schlecht geschützt sind und Kinderarbeit weit verbreitet ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass irgendwo jemand seine Gesundheit und sein Wohlergehen gefährdet, um uns mit Waren zu versorgen, ist hoch. Mit Kampagnen versuchen Hilfswerke und NGOs wie Brot für alle und Fastenopfer, die Verwendung von Mineralien aus Konfliktgebieten zu stoppen und die Arbeitsbedingungen in den Fabriken zu verbessern. Du kannst sie unterstützen, Herstellern schreiben und deine Einkäufe so gestalten, dass du sparsam mit den wertvollen Ressourcen umgehst.

WAS KANNST DU TUN?

Es gibt viele praktische Möglichkeiten, die du ergreifen kannst, um die Auswirkungen deines Konsums zu mildern. Frage dich immer zuerst, warum du etwas kaufst. Kaufe Artikel mit einer langen Lebensdauer. Sieh dich nach reparierbaren Produkten um und verwende sie, bis du sie nicht mehr benutzen kannst. Vermeide Einwegartikel und achte darauf, dass du alles dem Recycling zuführst.

Denke daran: Alle Waren und Dienstleistungen, die du kaufst, haben einen Einfluss auf den CO₂-Ausstoß. Die eigenen Ausgaben Richtung kohlenstoffarme Wirtschaftszweige zu lenken, hilft. Doch um den CO₂-Fussabdruck wirklich zu reduzieren, müs-

sen wir den Gesamtverbrauch verringern und mit weniger leben. Menschen mit überdurchschnittlichen Einkommen haben es hier manchmal schwerer, auf entsprechende Aktivitäten und Produkte zu verzichten. Aus diesem Grund wird «weniger verdienen» bei den Massnahmen gegen den Klimawandel immer wieder prominent genannt. Denn weniger verdienen bedeutet nicht nur, weniger Geld für ressourcenintensive Gegenstände und Hobbys zur Verfügung zu haben, sondern auch, mehr Zeit dafür zu besitzen, Dinge selbst zu machen und sich mit anderen zu organisieren und auszutauschen, etwa im Rahmen von KlimaGesprächen.

ARTIKEL MIT HOHEM UND TIEFEREM KOHLENSTOFFGEHALT

Kohlenstoffreiche Gegenstände verbrauchen bei der Herstellung eine Menge fossiler Brennstoffe. Dazu gehören Autos, Bauarbeiten, Maschinen und viele Haushaltsgegenstände. Als kohlenstoffarm gelten Gebrauchsgüter, arbeitsintensive Dienstleistungen und Produkte.

Einige wenige schöne, langlebige und handgefertigte Kleidungsstücke verbrauchen wesentlich weniger CO₂ als ein Schrank voller Wegwerfartikel oder billig gemachter Kleidungsstücke aus einem ausbeuterischen Betrieb. Du wirst feststellen, dass es oft kohlenstoffreiche und kohlenstoffarme Wege zum gleichen Ziel gibt. Um fit zu bleiben, kannst du zwischen einem CO₂-armen Jogging im Wald oder einem CO₂-intensiven Fitnessstudio wählen. Wenn du dich mit Bekannten triffst, ist ein zu Hause gekochtes



KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

Essen klimafreundlicher als der Ausflug in ein Restaurant. Auch mit Secondhand-Einkäufen und dem Reparieren von Gegenständen schaden wir der Umwelt bedeutend weniger. Wir sollten uns möglichst auch Gedanken machen zur grundsätzlichen Wirkung dessen, was wir kaufen. Frage dich vor zukünftigen Einkäufen:

- Wurde dieses Produkt umweltfreundlich hergestellt?
- Wie lange wird es halten?
- Was mache ich damit, wenn ich es nicht mehr will?
- Wer profitierte von seiner Herstellung?
- Wer hat gelitten oder wurde ausgebeutet?
- Gibt es eine Option mit geringerer CO₂-Wirkung?

BLOCKIERT SEIN

Die Gründe, warum es bei der Emissionsreduktion oft beim Wunsch bleibt, sind sehr zahlreich. Kommen dir folgende Gründe bekannt vor?

- «Es ist unfair – frühere Generationen mussten sich nicht so um ihre Lebensweise kümmern.»
- «Warum sollte ich mich all diesen Schwierigkeiten stellen, wenn es so vielen anderen egal ist?»
- «Ich stecke in einem «Alles oder nichts»-Muster fest, und dann gebe ich auf.»

- «Es ist alles so kompliziert – egal, was ich mache, es ist falsch.»
- «Es ist schwierig, etwas zu tun, das in einem angemessenen Verhältnis zum Problem steht – ich fühle mich hilflos und unbedeutend.»

Menschen, die in reichen Ländern leben und sich des Überflusses bewusst sind, empfinden oftmals ein Gefühl der Scham oder der Schuld, wenn sie dessen Folgen erkennen. Die Beziehung zwischen billigen Gütern, der Umweltzerstörung und der Ausbeutung von Fabrikarbeiterinnen und -arbeitern in China oder Bangladesch ist nicht immer leicht herzustellen. Deshalb überrascht es nicht, wenn sich jemand schockiert, beschämt oder schuldig fühlt, wenn er diese Zusammenhänge erstmals erkennt. Diese unbequemen Emotionen sind manchmal überwältigend. In vielen Fällen führen sie zu Verhaltensänderungen – doch es besteht auch die Gefahr, dass sie jemanden lähmen.

Manchmal verhindert die Komplexität von Systemen wie etwa die Nahrungsmittelproduktion oder das globale Transportwesen, dass wir unser Handeln ändern.

Oft erschweren die Haltungen der Menschen um uns herum und unsere kulturellen Normen den Wandel. Es fällt schwer, sich den sozialen Normen des materiellen Wohlstands zu widersetzen. Weshalb sollten wir erfüllende und befriedigende Aktivitäten – wie



Reisen ins Ausland – aufgeben, die wir bis anhin als selbstverständlich angesehen haben und die sich die Nachbarn weiterhin gönnen? Untersuchungen zeigen, dass es viel einfacher ist, die eigenen CO₂-Emissionen zu reduzieren, wenn die Anpassungen gerecht verteilt erscheinen. Und es kann sehr hart sein, zu denjenigen zu gehören, die als Erste den Schritt in diese Richtung gehen.

Eine andere Falle ist die «Alles oder nichts»-Haltung: zu glauben, dass sich etwas nur dann lohnt, wenn es bis zur Perfektion erfüllt wird. Diese Haltung kann auch als Ausrede dienen, gar nichts zu tun. «Ich kann nicht die ganze Zeit mit dem Fahrrad fahren» wird so schnell zu «keine Notwendigkeit, mit dem Fahrrad zu fahren». Ähnlich verläuft es, wenn sich jemand von komplexen, widersprüchlichen Informationen überwältigt zeigt und dann gar nichts mehr unternehmen will. Solche Erfahrungen fördern den Eindruck, dass der Klimawandel eine zu grosse Herausforderung für die Zukunft ist und dass jede individuelle Anstrengung sinnlos ist.

VERLUST UND VERÄNDERUNGSPROZESS

Die Lösung für diese schwierigen Gefühle besteht darin, zu erkennen, dass wir uns mitten in einem Prozess des sozialen, persönlichen, politischen und individuellen Wandels befinden. Die Lösung, die du anstrebst, braucht manchmal viele andere Menschen, damit sie effektiv Wirkung zeigt. Entscheidungen, die du willst, können manchmal eine Kampagne oder politische Veränderungen erfordern. Es braucht Zeit, um zu entscheiden, was du anpacken willst und wie du dein Leben in Einklang mit übergeordneten Zielen bringst. Dies kann starke Emotionen auslösen.

Vielleicht stimmt es dich traurig, zugunsten eines ressourcenschonenden Lebens auf konkrete Zukunftspläne zu verzichten. Diese Trauer darf Platz haben. Wir trauern jedes Mal – meist unbewusst –, wenn wir eine schwierige Entscheidung treffen, einen unerfüllbaren Traum aufgeben oder uns mit einer Enttäuschung abfinden müssen. Es kann jedoch auch andere Gefühle auslösen wie Wut, Enttäuschung oder Schuldzuweisungen. Den Weg durch solch widersprüchliche Gefühle zu finden, braucht seine Zeit. Aber während du diesen Schritt machst, öffnen sich neue Möglichkeiten der Kreativität. Neue Wege zur Problembewältigung zeigen sich. Neue Beziehungen entstehen, erleichtern den Prozess und bieten die Möglichkeit, das Erreichte und das, was im Leben wirklich zählt, neu einzuordnen.

Ein kohlenstoffarmes Leben kann harte Arbeit bedeuten, erfordert Zeit und braucht Unterstützung und eine gute Organisation.

DEN PROZESS DES WANDELS ERFORSCHEN

Wir haben mit Hunderten von Menschen zusammengearbeitet und sie dazu ermutigt, ihre Auswirkungen auf den Klimawandel zu reduzieren. Wir haben zugehört, welches die Gründe für ihre Erfolge und Schwierigkeiten waren, und erkundet, wie sie diese Hindernisse überwinden konnten. Aus den Gesprächen ergaben sich vier wichtige Empfehlungen. Es ist ratsam:

- über die eigenen Gefühle und Erfahrungen zu sprechen;
- Menschen um sich herum miteinzubeziehen;
- zu verstehen, wie man in der Vergangenheit Veränderungen bewältigt hat;
- sich und die geplanten Veränderungen zu organisieren, zu bewerten, was realistisch ist, und sich dafür die benötigte Zeit zu nehmen.

Darüber zu sprechen, wie du dich fühlst, ist für den Prozess unerlässlich. Herauszufinden, mit wem du darüber reden willst, ist der erste Schritt. In deiner KlimaGespräch-Gruppe wirst du die Gelegenheit dazu erhalten, deine Vorstellungen und möglichen Schwierigkeiten zu diskutieren. Genauso wichtig ist es, mit der Familie, Freunden und Kolleginnen zu sprechen. Das Wichtigste ist, dass du dich in einem sicheren Rahmen austauschen kannst. Bist du offen dafür, deine Gefühle zu erforschen, wenn du erkennst, dass du jahrelang von falschen Annahmen ausgegangen bist? Kannst du anderen zuhören, ohne zu versuchen, sie zu bekehren? Kannst du die Unsicherheit ertragen, nicht zu wissen, was zu tun ist, während du weiter mit den anderen darüber nachdenkst? Dies sind die wichtigsten Voraussetzungen, um die besten Lösungen zu finden, die wir ausführlich im nächsten Kapitel diskutieren werden.

Die Menschen um dich herum miteinzubeziehen, ist von grundlegender Wichtigkeit. Du kannst keine Veränderungen erreichen ohne diejenigen, die das Leben mit dir teilen. Eine junge Frau war sehr traurig, da es ihr nicht gelungen war, ihre Mitbewohnerinnen dafür zu sensibilisieren, bewusster mit Warmwasser und Licht umzugehen: «Meine Bemühungen schienen sie anzustacheln, das Gegenteil zu machen. Sie steckten mich in eine Schublade und gaben mir das Gefühl, in meinem eigenen Haus nichts zu sagen zu haben.» Eine andere Person beschrieb, wie sie am Ende drei verschiedene Mahlzeiten zubereitete, um einerseits den eigenen Ansprüchen zu genügen, aber auch der Glutenintoleranz ihrer Tochter und der Vorliebe ihres Mannes für Fleisch. Die Umstellung hat nicht funktioniert.

KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

Schwierige Voraussetzungen können uns ins Straucheln bringen, wenn zum Beispiel die Infrastruktur für Busse und Radwege nicht ausreicht, der Bus zu selten fährt oder die Stecken zu lang sind. Zusätzlich denken Menschen oft, öffentliche Verkehrsmittel seien weniger bequem, teurer und länger unterwegs als das Auto, weil sie keine Erfahrung damit haben. Das heisst, dass diese Probleme mit einem offenen Geist und gut informiert angegangen werden sollten, bevor eine Lösung als unmöglich abgetan wird.

VORBEREITUNG

Es ist interessant, zu beobachten, wie unterschiedlich Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen ablaufen. In Kapitel 1 haben wir besprochen, wie solche Prozesse etwa bei Umzügen, Scheidungen oder bei der Aufnahme einer neuen Arbeit vor sich gehen. Du kannst dir einige Beispiele aufschreiben, die du gut oder weniger gut gemeistert hast, und daraus lernen, wie du Veränderungen am besten anpackst.

Wähle einfache und schwierige Umstellungen und plane die Schritte, um dorthin zu gelangen. Sicherlich wirst du Informationen benötigen, um voranzukommen. Ohne Planung werden dich die Situationen überrumpeln. Wenn du zum Beispiel Urlaub unter Druck planst, wirst du eher einen Flug buchen, oder wenn dein Tiefkühlgerät den Geist aufgibt, wirst du wohl das erstbeste kaufen, anstatt dir die Zeit zu nehmen, das effizienteste zu finden.

Du wirst dir wahrscheinlich auch einige neue Fähigkeiten aneignen müssen: Vegetarische Gerichte enthalten manchmal auch Zutaten, die du nicht kennst, oder müssen speziell zubereitet werden. Spaziergehen, Radfahren oder das Fahren mit Zug oder Bus erfordern unterschiedliche Fähigkeiten. Du musst anfangen, auf Wetterprognosen zu achten, bequeme Schuhe und wettertaugliche Bekleidung kaufen und dich über Fahrplanänderungen auf dem Laufenden halten.

Denke daran, dass Veränderungen Zeit brauchen. Es dauert etwa zwei Monate, bis eine einfache Gewohnheitsänderung wie das Ausschalten von Licht oder langsames Fahren automatisch wird. Setze deinen Einsatz gegen den Klimawandel ganz oben auf deine Liste, wenn du deine täglichen Gewohnheiten überprüfst, aber denke auch langfristig. Wo willst du in fünf oder zehn Jahren sein? Was glaubst du, wie du dort hinkommst? Mit welchen Schritten kannst du deinen CO₂-Fussabdruck schrittweise halbieren?

Vielleicht stellst du fest, dass dir die Teilnahme an kollektiven oder politischen Aktionen für Klimaschutz Kraft und das Gefühl gibt, etwas bewirken zu können. Vielleicht möchtest du Moderatorin oder

Moderator für die KlimaGespräche werden, dich einer lokalen Klimagruppe anschliessen, Mitglied einer politischen Partei werden, nationale Umweltorganisationen unterstützen oder an Kundgebungen oder gewaltfreien Aktionen teilnehmen. Dein KlimaGespräch-Moderationsteam wird die Diskussionen über Anpassungen tragen, dich bei der praktischen Umsetzung unterstützen und soweit erwünscht Wege vorschlagen, um diese zu erreichen.

UND AM ARBEITSPLATZ?

Obwohl das Hauptziel dieses Buches deinen individuellen CO₂-Fussabdruck betrifft, können wir uns auch am Arbeitsplatz für eine Senkung der Kohlenstoffemissionen einsetzen. Dies kann sich lohnen, aber auch frustrierend sein, wie eine Teilnehmerin in einer KlimaGespräch-Gruppe erzählte:

«Wie kann ich meinen Chef davon überzeugen, dass ich nicht so oft beruflich das Flugzeug benutzen sollte? Allein in diesem Jahr wurde ich nach Neuseeland, Israel, Zypern, Frankreich, Deutschland, Irland und die Niederlande geschickt – obwohl ich weiss, dass Telekonferenzen fast genauso effektiv sind!»

Unternehmen, die im Kohlebergbau, in der Erdöl- und -gasförderung oder der fossilen Stromerzeugung aktiv sind, verursachen direkt durch ihre Tätigkeit den Klimawandel. Auch Firmen, die Stahl, Stickstoffdünger oder Zement herstellen, stossen grosse Mengen an CO₂ aus. Jedes Unternehmen hat ferner Räumlichkeiten und Dienstleistungen. Die Globalisierung führte dazu, dass viele Unternehmen ihre Mitarbeitenden häufig an Konferenzen und Treffen im Ausland entsenden. Andere Arbeitsplätze wie Hotels, Gaststätten und Krankenhäuser verursachen erhebliche Emissionen durch die Verpflegung von Menschen. Bei Spitälern oder Pflegeheimen ist die Versorgungskette für den Grossteil der Emissionen verantwortlich.

Mitarbeitende können Schwierigkeiten haben, alternative Arbeitsmethoden zu finden. Es ist manchmal schwer zu erkennen, wie Produkte und Dienstleistungen weniger CO₂ ausstossen könnten. Und wenn deine berufliche Identität mit dem Unternehmen verbunden ist, für das du arbeitest, kann es unangenehm sein, dieses Unternehmen unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Im Alltag schaffen Machtverhältnisse, Aufgabenverteilung und Vorschriften oft Voraussetzungen, unter denen es schwierig ist, zu handeln. An manchen Arbeitsplätzen kann bereits das Absenken der durchschnittlichen Raumtemperatur grosse Widerstände auslösen.

Andererseits kennen viele Unternehmen, gerade in Europa, Programme zur Senkung ihrer Emissionen. Es lohnt sich, zu überlegen:

- Wie wird deine Arbeit in einer Zukunft mit weniger Treibhausgasen aussehen? Wird sie weiterhin bestehen? Wie wird sie sich entwickelt haben?
- Welche Verpflichtungen ist dein Arbeitgeber in Bezug auf CO₂-Reduktion eingegangen? Kannst du es in Erfahrung bringen? Welches sind die Fortschritte?
- Welches sind die wichtigsten Verbesserungen, die du an deinem Arbeitsplatz sehen möchtest? Kannst du mit deinen Mitarbeitenden darüber sprechen, was ihr gemeinsam angehen könntet?

GRUNDREGELN

- **Denke immer an die Grundregel des Konsums.**
Reduzieren, Reparieren, Wiederverwenden, Recyceln.
- **Ein hohes Einkommen bedeutet in der Regel hohe Emissionen.**
Überlege dir, ob du nicht besser weniger arbeiten solltest. Du sparst damit nicht nur CO₂ ein, sondern hast am Ende auch mehr Zeit für Freunde, Familie und dazu, Dinge wieder selber zu machen anstatt zu kaufen.
- **Nimm deine Bank unter die Lupe.**
Frage nach, was deine Bank und deine Pensionskasse mit deinen Ersparnissen macht. Stelle sicher, dass dein Geld nicht in klimaschädliche Branchen investiert und angelegt wird.
- **Lebe mit weniger.**
Denke darüber nach, was dich wirklich glücklich macht. Umgib dich mit Freunden und der Natur anstatt mit Gegenständen.
- **Muss es immer neu sein?**
Vor einem Neukauf lohnt sich ein Blick in die umliegenden Gebrauchtwarenläden, auf Tausch, Verkauf- oder Gratisplattformen.
- **Überlege es dir zweimal, bevor du etwas kaufst.**
Schlafe darüber, bevor du etwas kaufst. Wenn du etwas Neues benötigst, kaufe hochwertige Waren, die fair und ökologisch produziert sind und eine lange Lebensdauer haben.
- **Kaufe hochwertige, faire und langlebige Produkte.**
Wenn du etwas kaufst, achte darauf, dass die Produkte von guter Qualität und reparierbar sind und dass sie unter fairen und ökologischen Bedingungen hergestellt wurden.

KAPITEL 5

KONSUM UND ABFALL

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Wenn Bauen so viele CO₂-Emissionen verursacht, ist eine Öko-Renovation nicht eine schlechte Idee? Sollte ich mein Geld nicht für einen weniger CO₂ verursachenden Wirtschaftssektor einsetzen?

Wie alle anderen Bauarbeiten bewirkt auch die ökologische Hausrenovation hohe CO₂-Emissionen. Aber der CO₂-Ausstoss wird sich langfristig durch einen tieferen Energiebedarf des Gebäudes reduzieren. Solche Arbeiten sollten so schnell wie möglich angegangen werden, da sie rasch CO₂ einsparen. Dabei sollten Baumethoden und Materialien mit einem tiefen CO₂-Fussabdruck bevorzugt werden, etwa Holz und andere Naturmaterialien.

Mein Aromatherapeut verbringt seine Ferien in Thailand. Wird die Aromatherapie deswegen CO₂-intensiv?

Die Aromatherapie als solche bleibt kohlenstoffarm! Was die Menschen mit ihrem verdienten Geld tun, zählt zu ihrem Fussabdruck, nicht zu deinem. Du kannst ihn aber trotzdem mal darauf ansprechen, wenn du magst.

Was ist mit meinen Ersparnissen? Wenn ich Geld ausleihe, verursacht es dann nicht auch CO₂?

Theoretisch wird die Wirkung eines Darlehens beim Kreditnehmer erfasst, nicht beim Kreditgeber. In der Praxis ist es jedoch sehr wichtig zu wissen, in welche Wirtschaftszweige dein Ersparnis fließt. Erkundige dich deshalb bei deiner Bank oder deiner Pensionskasse, wie sie die Gelder anlegen, und suche in beiden Fällen nach einem alternativen Anleger, wenn die Antwort nicht deinen Forderungen nach nachhaltigen Investitionen entspricht. Wichtige Hinweise dazu findest du auf der Website der Klima-Allianz: www.klima-allianz.ch

Sollten wir uns Sorgen über die Folgen der zunehmenden Digitalisierung machen?

Rechenzentren, die Informationen speichern und verarbeiten, benötigen Strom. Wenn wir unsere Computer einschalten und eine Verbindung zum Internet herstellen, verbrauchen wir einerseits Strom vor Ort sowie zusätzlich Strom durch die Datenverarbeitung und -speicherung irgendwo auf der Welt. Die Infrastruktur für das Internet und die Telekommunikation macht etwa 2,5 Prozent aller Emissionen aus. Eine Zahl, die den Emissionen des Luftverkehrs nahekommt. Diese IT-nahen CO₂-Emissionen nehmen jährlich um etwa sechs Prozent zu. Besonders energieintensiv sind Streamingdienste von Filmen und Musik. Behalte deshalb deine Internetnutzung im Auge.

Ist es nicht teurer, Gegenstände wiederzuverwerten, anstatt neue herzustellen?

Nein. Recycling spart Energie und Wasser, begrenzt die Verschmutzung und schont vor allem die Rohstoffe. Der endgültige Nutzen hängt von den Recycling-Kanälen und ihrer ökologischen und wirtschaftlichen Rentabilität ab. Overcycling ist immer interessanter als Undercycling. Ein Overcycling liegt vor, wenn das Endprodukt einen Mehrwert aufweist, der gleich oder höher ist als die gesammelten Ausgangsprodukte in Bezug auf den wirtschaftlichen Wert und die Erhaltung der Materialeigenschaften. Beispiel: die Herstellung von Sportbekleidung auf Basis von PET-Flaschen. Undercycling liegt bei einer Umwandlung von Kunststoffkugeln in Harassen und natürlich bei der Verbrennung vor.

Ich habe ein geringes Einkommen und kann mir keine qualitativ hochwertigen ökologischen Dienstleistungen und Produkte leisten.

Auch mit einem kleinen Portemonnaie kannst du kohlenstoffarm leben. Fange zum Beispiel mit einer tieferen Raumtemperatur bei dir zu Hause an, nutze Mobilität bewusst und achte auf deinen Fleischkonsum. Kaufe biologische Lebensmittel, wo immer es dir möglich ist, und sei dir bewusst, dass regional und saisonal produzierte Lebensmittel, die du direkt vom Bauern beziehst (zum Beispiel durch ein Gemüse-Abo) oft günstiger sind als stark verarbeitete Produkte aus dem Ausland. Achte auch auf die Möglichkeit der Mitbenutzung, also in der Nachbarschaft Gebrauchsgegenstände zu teilen oder diese auf Sharing-Plattformen (www.sharely.ch) auszuleihen. Repariere Gegenstände, wo immer möglich, und sei dir bewusst, dass es oft günstiger ist und Spass machen kann, Dinge selbst herzustellen. Du kannst auch Kampagnen darin unterstützen, Druck auf Firmen und Politik auszuüben, und verlangen, nachhaltigere Produkte zu fairen Preisen anzubieten.

Wenn alle zu kaufen aufhören, wird dann die Wirtschaft nicht in eine Rezession geraten?

Die Wirtschaft als Ganzes muss sich verändern und Waren und Dienstleistungen bereitstellen, die eine kohlenstoffarme Gesellschaft benötigt. Konsumverzicht und gezielter Konsum helfen, die Wirtschaft in diese Richtung zu bewegen.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

→ www.nimms.ch

Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, können über diese Plattform kostenlos inseriert und/oder bezogen werden.

→ www.renten-ohne-risiko.ch

Auch unser Ersparnis kann zum Klimawandel beitragen, indem es von Banken oder Pensionskassen in die Erdöl-, Erdgas oder Kohleindustrie investiert wird.

→ www.klima-allianz.ch

Auf der Website der Klima-Allianz findest du ein Rating der Pensionskassen sowie einen Brief, mit dem du deine Pensionskasse auffordern kannst, nicht mehr in klimaschädliche Sektoren zu investieren.

→ www.reparaturfuehrer.ch

Auf der Website findest du zahlreiche Links zu Repair Cafés, Tipps zum selber Reparieren und zu Gewerbetreibenden, die auch flicken anstatt nur Neues zu verkaufen.

→ www.revendo.ch

Seit 2013 wirkt revendo mit ihrem Upcycling-Konzept gegen den immer wachsenden Berg von Elektroschrott. Revendo bietet eine Grosszahl an gebrauchten und frisch gewarteten Handys, Computer und andere Elektronikgeräte zum Verkauf und kauft ihnen ihre alten Geräte ab. Filialen gibt es in fast allen grossen Städten der Schweiz.

→ www.sharely.ch

Brauchst du für einen Anlass Schneeschuhe, einen Akkubohrer oder eine Discokugel? Mieten anstatt kaufen kann man dies und vieles mehr auf der Miet- und Vermietplattform von Sharely.

→ www.smarticular.net

Sehr vieles im Bereich Haushalt, Kosmetik, Gesundheit, Familie Garten lässt sich selber machen oder aus eigener Kraft werkstelligen. Einen riesigen Fundus an Ideen und Inputs liefert die Plattform von smarticular.net

→ www.zerowasteswitzerland.ch

ZeroWaste Switzerland ist ein gemeinnütziger Verein, der durch seine Aktivitäten und Mitglieder in der Schweiz die Bevölkerung und Akteure aus Wirtschaft und Gemeinwesen dazu inspiriert und dabei unterstützt, Abfälle an der Quelle zu reduzieren.





KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

Als ich eine junge Frau war, wurde mir gesagt, dass es einige Tabuthemen gibt, die man besser nicht anspricht. Sex, Tod, Politik, Religion und Geld standen ganz oben auf der Liste meiner Tante. Heute könnten wir den Klimawandel zu den Tabuthemen hinzufügen. Zu oft führt die Diskussion zu peinlichem Schweigen oder zu hitzigen Debatten. Noch belastender ist die Tatsache, dass Menschen, die dir nahestehen – Freunden und Familie –, nicht gerne über dieses Thema reden. Gleichzeitig erachten viele ihre Familie und Freundinnen als grösste Quelle der Unterstützung für notwendige Verhaltensänderungen gegen den Klimawandel. Dennoch erzeugt das Thema Spannungen. Dieses Kapitel geht auf die Notwendigkeit der Unterstützung durch Angehörige ein und schlägt Strategien vor, wie schwierige Gespräche gelingen können.

DIE ART DES PROBLEMS

Die meisten Menschen machen sich Sorgen über den Klimawandel. Eine Studie des Pew Centre aus dem Jahr 2015 zeigt, dass sich weltweit die meisten Menschen darin einig sind, dass die Klimakrise ein ernstes Problem ist, und sie Angst haben, dass sie persönlich davon betroffen sein werden. Nichtsdestotrotz führt ihre Einstellung jedoch selten zum Handeln. Eine Studie der Royal Society for Arts in Grossbritannien stellte vertiefte Fragen zur Bedeutung dieser Befürchtungen. Das Fazit: Die Mehrheit der Menschen, die sich als beunruhigt ausgeben, sind im Grunde «unempfindlich» dem Thema gegenüber. Sie sprechen selten mit jemandem über den Klimawandel und wenn, dann meistens weniger als zehn Minuten. Diese Menschen anerkennen zwar, dass der Klimawandel real ist, aber ziehen keinen Rückschluss auf ihr persönliches Leben und Verhalten. Emotionen, das Gefühl der Dringlichkeit oder geeignete Verhaltensanpassungen fehlen.

Wir haben in Kapitel 1 gesehen, dass Therapeuten und Therapeutinnen, die mit Menschen arbeiten, welche mit belastenden Tatsachen konfrontiert sind, solche Reaktionen gut kennen. Die Menschen leugnen normalerweise die Fakten einer schmerzhaften Situation nicht. Sie schützen sich jedoch selbst, indem sie die Bedeutung, den Umfang der Tatsachen infrage stellen sowie den Umstand, dass diese sich nicht so schnell wieder ändern werden. In der Therapie wird diese Form der Verleugnung als Verdrängung oder Verweigerung bezeichnet. Wir anerkennen die Fakten, verhalten uns aber so, als wären sie keine. Wahrscheinlich kennst du auch Beispiele aus deinem eigenen Leben. Eine Person, die mit einer wiederholten Jobabsage konfrontiert ist, wird sagen, dass dies für sie keine Rolle spiele oder dass es ihr egal sei. Eine Person, die Beweiser für eine Affäre des Partners oder der Partnerin findet, ist überzeugt, dass sie sich irren muss. Jemand mit immer stärker wachsenden Schulden kann sich in seine Träume zurückziehen, in der Lotterie zu gewinnen, oder einfach so weitermachen, als wäre nichts passiert, ohne seiner Familie etwas davon zu erzählen.

Verleugnung bedeutet, dass unser Geist Dinge voneinander trennt und uns so ermöglicht, wie gewohnt weiterzumachen. Wir können

zur selben Zeit sowohl wissen als auch nicht wissen. Fakten werden von Gefühlen abgekoppelt. Unser tatsächliches Handeln wird von seiner Wirkung abgetrennt. Wir leugnen nicht aktiv die Wahrheit, aber stellen sie in einer separaten Box in eine Ecke unseres Gehirns und verhalten uns, als würde sie keine Rolle spielen. Das erlaubt es, in einem Gespräch fließend von der Frage, ob die jüngsten Überschwemmungen mit dem Klimawandel zu tun haben, hin zu Ferienplänen und günstigen Flügen zu hüpfen. Wenn uns jemand herausfordert, einen Zusammenhang herstellt und uns an die schmerzhaft Reality erinnert, werden wir wahrscheinlich verärgert und abweisend reagieren. Unsere Schutzmechanismen sind sowohl notwendig als auch bequem: notwendig, indem sie verhindern, dass wir überwältigt werden, und bequem, indem sie uns ermöglichen, schwierige Tatsachen zu verdrängen. Vielleicht kommen dir einige der folgenden Antworten bekannt vor:

- «Es liegt nicht in meiner Verantwortung, sondern in der Verantwortung der Regierung, der Wirtschaft, Chinas, der USA.»
- «Ich weiss nicht, was ich dagegen tun kann.»
- «Ich glaube nicht, dass es so dringend ist.»
- «Auf mich kommt es nicht an – das Flugzeug hebt ab, ob ich drinnen bin oder nicht.»
- «Ich werde dann ohnehin nicht mehr leben, also geht es mich nichts an.»
- «Wir lösen das dann, wenn wir die anderen Probleme gelöst haben.»
- «Zeig nicht mit dem Finger auf mich – der Klimawandel macht mir Sorgen, auch wenn ich es nicht zeige.»

In diesen Aussagen steckt natürlich auch ein Stück Wahrheit. Gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Systeme beeinflussen alles: von der Art und Weise, wie wir zur Arbeit fahren, bis hin zur Kindererziehung. Als Einzelperson sind wir nur kleine Puzzleteile. Viele mächtige Akteurinnen und Akteure tragen eine sehr grosse Verantwortung. Es gibt noch andere dringende politische Fragen und es gibt viele unterschiedliche Arten, das Thema des Klimawandels anzugehen. Die Frage, die wir in diesem Kapitel behandeln, ist: Wie können wir Gespräche führen, die den Menschen helfen, sich zu engagieren, anstatt unbeteiligt zu blei-

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

ben? Viele Ratschläge in diesem Bereich konzentrieren sich darauf, wie man die Öffentlichkeit davon überzeugen kann, zumindest einige kleine Schritte zu unternehmen, oder politisch aktiv zu werden. Wir beziehen dies mit ein, aber unser Fokus ist ein anderer. Wir sprechen in diesem Kapitel nicht über Kampagnen zur Förderung von Verhaltensänderungen, sondern über Gespräche mit den Menschen, denen wir tagtäglich begegnen. Hier geht es um Beziehungen und Gefühle, die wichtig sind, und um kleine und große Momente. Wie können wir:

- ein Gespräch über den Klimawandel führen, das nicht in Ärger oder Peinlichkeit endet?
- anderen dabei helfen, wahrzunehmen, dass das Thema auch für sie wichtig ist und dass sie etwas bewirken können?
- mit Konflikten umgehen, die wir mit den Menschen rund um das Thema haben, die wir lieben und gut mögen?
- mit unseren eigenen Gefühlen umgehen, wenn das Thema auftaucht?

In diesem Kapitel schlagen wir einige hilfreiche Strategien vor.

WIE FÜHLT ES SICH IN DER PRAXIS AN?

Wenn du aktiver und gesprächsbereiter geworden bist in Bezug auf den Klimawandel, wirst du wahrscheinlich auch einige Veränderungen in deinen Beziehungen bemerkt haben. Oft sind es die negativen Erfahrungen, die auffallen:

- Menschen reagieren verlegen, wenn ich das Thema vorbringe;
- Bekannte meiden mich;
- Verwandte denken, ich sei überheblich;
- Freunde und Freundinnen halten mich für ideologisch und finden, ich versuche, ihnen eine Meinung aufzuzwingen;
- Andere machen sich über mich lustig. Oder:
- Ich hörte auf, mit meinen Bekannten und meiner Familie darüber zu reden;
- Aus diesem Grund habe ich mich aus einigen Gruppen zurückgezogen.

Hier spielen mehrere wichtige Elemente eine Rolle.

Die Informationsfalle

Viele von uns stellen sich vor, dass Informationsvermittlung die passende Antwort sei. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Botschaft zu vermitteln oder das Bewusstsein zu schärfen oder zu sensibilisieren. Wir hoffen, dass die Fakten, die uns schockiert haben, genügend dramatisch sind, um auch die Denkweise anderer zu ändern.

Wir können es kaum erwarten, sie auszusprechen. «Wusstest du, dass ...? Tatsache ist, dass ... Die Forschung sagt, dass ...»

Leider ändern Fakten allein weder Verhalten noch Einstellungen. Zudem gibt es zu allen Fakten auch irgendwelche Gegenmeinungen, ob sie nun belegt sind oder nicht. Die meisten Menschen sind sehr gut darin,

- Informationen herauszufiltern, von denen sie denken, dass sie nicht auf sie zutreffen;
- Informationen abzuspalten, die ein unangenehmes Gefühl auslösen;
- Informationen zu verdrängen, die ihre Identität und ihre Erwartungen an das Leben infrage stellen;
- Tatsachen selektiv so zu hören oder anzupassen, dass sie in ihr bestehendes Weltbild passen («Confirmation Bias» oder Bestätigungsverzerrung).

Fakten ergeben nur dann Sinn, wenn wir bereit sind, sie zu hören. Dazu müssen wir offen, empfänglich und frei von Ablenkungen oder Sorgen sein. Wenn dir jemand zuhören soll, musst du eine Situation schaffen, in der sie oder er empfänglich für die bedrohlichen Tatsachen des Klimawandels ist. Das ist nicht unbedingt das, was Menschen hören wollen, die andere Menschen von der Dringlichkeit des Themas überzeugen wollen. Wenn jemand die Realität der Klimakrise erkannt hat, fällt es schwer, das Schweigen und die Passivität der anderen anzunehmen.

Du fühlst dich vielleicht verzweifelt, weil du unbedingt deine Familie davon überzeugen willst, aktiv zu werden. Ihre Untätigkeit scheint unerklärlich. Deine Freunde erscheinen dir selbstgefällig und unverantwortlich. Eine Frau beschrieb, wie sie benommen durch das Einkaufszentrum ging, andere Menschen anstarrte und sich fragte, wie diese immer noch in einem solchen Umfang Waren einkaufen konnten. Ein Mann beschrieb, wie er jedes Stück Information verschlang, das er in die Finger bekommen konnte, und diese dann auf alle ergoss – ob diese zuhören wollten oder nicht. Unser Gefühl für die Dringlichkeit, unsere Verzweiflung und unsere zugrundeliegende Angst kann andere überfordern und uns zu schlechten Kommunikationspartnern und Kommunikationspartnerinnen machen.

Angst führt zu schlechter Kommunikation

In den erwähnten Emotionen gefangen denken wir, dass wir uns auf das Thema konzentrieren, während wir uns manchmal eher auf uns selbst und unsere Notlage konzentrieren. Manchmal wollen wir diese Gefühle einfach loswerden. Oder wir suchen jemanden, an

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

dem wir unseren Frust auslassen können. Oder bitten darum, dass jemand anderes diese Verantwortung übernehme. Wir erwarten, dass jemand mit unseren starken Gefühlen umgehen kann und unser Gegenüber entsprechend reagieren. Einzelne werden versuchen, uns zu beruhigen, und sagen, dass es nicht so schlimm sein kann, wie wir vielleicht denken. Andere werden zurückschlagen. Wieder andere versuchen, uns zu trösten, indem sie vorgeben, dass die Regierung das Problem lösen wird. Wenn wir dann mit Frustration reagieren, wird das Gespräch wahrscheinlich rasch zu Ende sein.

Wenn du dich in diesen Beschreibungen wiedererkennst, solltest du als Erstes einen anderen Weg finden, um mit deinem Gefühl der Dringlichkeit oder Ohnmacht umzugehen. Du musst dich deiner Emotionen zu diesem Thema bewusst werden und sie beruhigen, bevor du versuchst, andere zu überzeugen, ihnen zu helfen oder sie zu erziehen.

Projektionen und Sündenböcke

Wenn jemand Angst vor dem Klimawandel hat, sieht er die Ursache seiner Angst vielleicht in dir statt in der Situation. «Belästige mich nicht», «hör auf damit» oder «lass uns über etwas Schöneres reden» sind gängige Antworten solcher Menschen. Wenn sich jemand für seine eigene Untätigkeit schämt, kann er oder sie das selbstkritische Gewissen auf dich projizieren. Wenn deine Kinder dich als einen nörgelnden Elternteil sehen, der versucht, allen anderen zu sagen, was sie tun sollen, können sie sich von der Ver-

antwortung entbunden fühlen. Sie müssen nicht länger ihre nagende innere Stimme erleben und können es dir anhängen, dass du sie bedrängst. Ein Freund beginnt jedes Gespräch über Ferien mit dem Satz: «Ich weiss, dass du ablehnen wirst, aber ...» Indem er dich für seine eigenen unguuten Gefühle verantwortlich macht, fliegt er mit reinem Gewissen.

Die richtige Geisteshaltung

Menschen vergessen leicht, unter welchen Umständen Kommunikation gut funktioniert. Wir erinnern uns eher an die Situationen, in denen Gespräche mit Verletzungen oder unguuten Gefühlen endeten. Wenn wir darüber nachdenken, gibt es viel daraus zu lernen. Verlieh eine Kommunikation erfreulich, war es vermutlich so:

- du warst ruhig;
- du hattest keine Erwartungen an deine Gesprächspartnerin oder deinen Gesprächspartner;
- du hast dich sicher und wohl gefühlt in deiner Haut;
- du warst an der anderen Person interessiert;
- du warst mit den Emotionen und Erfahrungen des Gegenübers verbunden;
- du hast mehr zugehört als gesprochen.

Alle diese Punkte sind Kriterien für einen «sicheren Raum», in dem Gespräche stattfinden können. Dieser Raum ist viel einfacher zu schaffen, wenn du dich selber wohlfühlst. Angst, Wut, Bewertung oder eine defensive Haltung werden ein gutes Gespräch ver-



KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

unmöglichen. Wenn solche Gefühle in dir vorhanden sind, ist es nicht der richtige Moment, um andere für ein Engagement gegen den Klimawandel zu gewinnen.

EINEN SICHEREN RAUM SCHAFFEN

Ein sicherer Raum ist ein Raum, in dem sich Menschen sicher fühlen, um Gefühle auszudrücken sowie Erfahrungen und neue Ideen auszutauschen. Es ist ein Umfeld, in dem Menschen erwarten können, dass ihnen zugehört wird, ohne dass sie verurteilt werden. In dieser Atmosphäre sollten die Menschen das Gefühl haben, dass andere versuchen, ihren Standpunkt zu verstehen, so dass sie es wagen können, Risiken einzugehen, zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Das kann bedeuten, dass man zu seiner Schwäche steht, über sich selbst lachen kann oder wagt, sich auf neue Wege zu begeben. Der sichere Raum ist nicht gleichzusetzen mit Selbstbeweihräucherung oder dass man sich nur mit Samthandschuhen anfasst. In diesem Raum können herausfordernde und anspruchsvolle Dinge passieren, aber die Atmosphäre sollte geprägt sein von Verständnis, Herzlichkeit und Empathie.

Wir versuchen, diese Art von Raum in den KlimaGespräch-Gruppen zu schaffen, für die dieses Buch bestimmt ist. Wenn du diese Atmosphäre auch bei Gesprächen in deinem persönlichen Umfeld schaffen kannst, werden deine Gespräche über den Klimawandel mit grosser Wahrscheinlichkeit konstruktiv verlaufen.

BESTEHENDE BEZIEHUNGEN

Im Gespräch mit Familie, Freundinnen oder Kollegen spielen die Art und die Qualität der Beziehung immer eine Rolle. Bei Menschen, die uns nahestehen, erwarten wir grundsätzlich eine Vertrauensbasis, die vieles möglich macht. Doch wir entdecken, dass dies nicht immer der Fall ist. Unsere engsten Vertrauten sind oft diejenigen, mit denen wir uns am meisten streiten. Wenn uns jemand gut kennt, kennt er auch unsere schwachen Seiten, wo wir angreifbar oder verletzbar sind. Wie bei jedem sensiblen Thema kann auch die Klimakrise zur Dynamik eines Ehekonflikts oder einer Geschwisterrivalität beitragen. Sie kann Munition liefern, um offene Rechnungen über ungelöste Angelegenheiten zu Hause oder bei der Arbeit zu begleichen.

Traditionelle Geschlechterrollen stellen eine weitverbreitete Falle dar. Wenn sich allein die «Hausfrau» verantwortlich fühlt, die andern Familienmitglieder an ihre häuslichen Pflichten zu erinnern (Zimmer aufräumen, abwaschen, Wäsche aufhängen, ...), können die kleinen Massnahmen zur Reduktion des Fussabdrucks der Familie

(kurz duschen, Geschirrspüler füllen, Kühlschranktür rasch schliessen, Licht ausschalten, ...) in diese Dynamik hineingezogen werden. Während sie sich damit zusätzlich belastet, fühlen sich die restlichen Familienmitglieder von der Verantwortung befreit und sehen sie als Nörglerin. Das Gegenbild dazu ist der Mann, der Verantwortung für alles übernimmt, was praktischer oder technischer Natur ist. Wenn Papa die Zähler abliest, Dichtungen montiert und Photovoltaik-Kataloge verschlingt, kann die CO₂-Reduktion als ein weiteres seiner Hobbys angesehen werden. Wenn beide Elternteile sich die Arbeit gleichberechtigt verteilen und auch bewerten, dann werden solche Fragen auch als Familienprojekt mitgetragen.

In den meisten Familien gibt es noch weitere Dynamiken, einige grob, andere subtil. Beispiele: Meine Brüder lieben es, mich aufzuziehen, und der Klimawandel ist das perfekte Thema dafür. Oder: In einer anderen Familie interpretieren Teenager die Weigerung ihrer Eltern, sie ohne Ende mit Modeartikeln und elektronischen Geräten zu versorgen, als Beweis für ihre Gemeinheit. In einer weiteren Familie betrachtet ein Vater die Weigerung seines Sohnes, für ein Familientreffen nach Übersee zu fliegen, als bewusste Provokation.

Enge Freundschaften und Familie können eine grossartige Quelle der Unterstützung sein, aber in Gruppen und Gesellschaften gibt es oft starre Normen, wie man sich zu verhalten hat. Gewohnheiten wie das Fliegen nach Übersee für ein verlängertes Wochenende, der regelmässige samstägliche Einkauf von neuen Kleidern oder die Anschaffung eines neuen Autos alle paar Jahre sind schwer zu verändern. Gruppen mögen Konformität: Wenn du dich von anderen unterscheidest, gerätst du möglicherweise unter Druck. Witze, Hohn und Getuschel sind einige der häufigsten Arten, wie Gruppen Druck ausüben, damit sich alle gruppenkonform verhalten.

Auch bei der Arbeit gibt es oft starke kulturelle Normen über die Art der Gespräche während der Kaffeepause oder beim Feierabendbier. Es ist üblich, sich bei Kolleginnen und Kollegen nach Ferien, Ausflügen, grösseren Anschaffungen oder Umbauten zu Hause zu erkundigen. Diese Gespräche folgen in der Regel vorhersehbaren Mustern. Von dir wird erwartet, dass dich exotische Urlaubsziele oder ein neuer Wintergarten begeistern und du schlechtes Wetter und verpasste Flüge bedauerst. Wenn du bekannt gibst, dass du dieses Jahr nirgendwohin fliegst, dass deine Bauarbeiten ein Öko-Upgrade sind oder dass du auf Fleisch verzichtest, kann dies den gewohnten Ablauf solcher Gespräche stören und dein Gegenüber verunsichern. In formalen Arbeitsverhältnissen spielen Macht und Verantwortung eine grosse Rolle. Wie bei allem andern sollte eine kompetente Führungsperson grundsätzlich in der

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

Lage sein, ihr Team beim Thema Klimawandel mitzureissen. Wenn es aber bereits Reibungen gibt, wird ihr Klimaverbesserungsprojekt wahrscheinlich genauso behandelt wie alles andere, was sie versucht: Es gibt Meckerer, halbherzige Antworten oder subtile Sabotage.

In all diesen Beziehungen sind wir manchmal naiv in der Art und Weise, wie wir das Gespräch über den Klimawandel anpacken. Wir erwarten Unterstützung und sind überrascht, wenn andere Aspekte ins Spiel kommen. Das Machtgleichgewicht zwischen Freundinnen, vergangene familiäre Auseinandersetzungen oder die Vorbehalte gegenüber jüngeren Kollegen können uns überraschen. Wir erwarten Zustimmung und erschrecken, wenn wir Spannungen entdecken. Anzuerkennen, dass ein Gespräch auf mehr als einer Ebene stattfindet, kann einiges erleichtern.

DIE VERSCHIEDENEN EBENEN EINES GESPRÄCHS

Die meisten Gespräche finden auf mehreren Ebenen statt. Wir konzentrieren uns meist auf den Inhalt wie die Urlaubsplanung, die Organisation eines Treffens oder ein Gespräch über den Klimawandel. Das ist die Oberfläche, doch was darunterliegt, kann genauso wichtig sein. Es gibt primär vier Ebenen eines Gesprächs: den Inhalt, die Stimmung oder Emotionen der beteiligten Personen, die Ziele und Absichten der Beteiligten und die gegenseitige Wahrnehmung.

Der **Inhalt** ist das Thema – was sind die Neuigkeiten, wie gehts der Familie, was muss diese Woche dringend getan werden?

Stimmung und Emotionen beziehen sich auf die Art und Weise, wie sich Menschen fühlen. Ein Gespräch kann eine vorherrschende Stimmung haben, beispielsweise locker, ernsthaft, bedrückend, komisch oder aufregend, und die Stimmung kann während des Gesprächs ändern. Zudem hat jede Person auch ihre eigenen Emotionen. Zum Beispiel kann sich eine Person selbstbewusst, aufgeregt oder neugierig fühlen. Die andere Person kann dasselbe Gefühl haben oder sich beispielsweise nervös, ängstlich, misstrauisch oder verärgert fühlen.

Die **Absichten** verraten, was die Menschen von einem Gespräch erwarten. Die meisten hoffen, etwas aus einem Gespräch zu bekommen, sei es auch nur Zeitvertrieb oder Beziehungspflege. Diese Absichten sind oft verborgen oder halbbewusst und können sich wiederum während des Gesprächs verändern. Du kannst beispielsweise versuchen, jemanden davon zu überzeugen, dass er falschliegt, deine Überlegenheit behaupten oder jemandem schmeicheln wollen. Deine Absichten kommen manchmal beim Gegenüber an, manchmal nicht. Dieser teilt sie vielleicht mit Ver-

gnügen, aber er kann auch versuchen, das Thema zu wechseln, dich von seinem Standpunkt zu überzeugen oder das Gespräch zu beenden.

Wahrnehmung bezieht sich darauf, wie wir andere sehen. Wir beginnen oft mit unbegründeten Annahmen über andere. Wir nehmen sie auf unsere eigene Weise wahr, was wenig damit zu tun haben muss, wie sie selbst über sich denken oder was sie uns sagen. Zum Beispiel könntest du jemanden als anmassend oder schüchtern ansehen oder denken, diese Person verhalte sich wie ein Elternteil oder ein Kind. Im Gegenzug sehen sie dich vielleicht als ein Vorbild und wünschen sich deine Zustimmung, oder sie sehen dich als minderwertig und als jemanden, der sich leicht umstimmen lässt. Selbst Menschen, die wir gut kennen, drücken wir unseren Stempel auf: Papa ist ein Witzbold, Tom ist faul, Edith ist ein Dummkopf.

Ein paar Beispiele

Im Folgenden findest du drei Beispiele, eines aus einer familiären Situation und zwei zum Thema Klimawandel.

→ Eine Frau sagt zu ihrem Mann: «Hast du schon über das Abendessen nachgedacht?» Der Inhalt ist eine sachliche Frage. Ihre Stimmung ist nervös und gereizt, obwohl sie versucht, dies zu verbergen, weil sie keinen Streit will. Ihre Wahrnehmung ist, dass ihr Partner faul und gleichgültig ist, weil es schon 19.30 Uhr ist und er statt sich um das Abendessen zu kümmern auf seinem Smartphone herumtippt. Ihre Absicht ist, dass er das Abendessen zubereitet. Seine Antwort «Nicht wirklich» ist sachlich und wahr (Inhalt). Seine Stimmung ist gereizt, da er sich auf dem falschen Fuss erwischt fühlt. Seine Frau nimmt er als Elternteil wahr – als die Mutter, die Vorschriften macht und schimpft. Sein Ziel ist es, das Gesicht nicht zu verlieren.

→ Eine Wohngemeinschaft beschliesst, konsequent das Licht auszuschalten, wenn jemand von ihnen einen Raum verlässt. Thomas betritt die leere Küche, in der alle Lichter brennen. Er geht ins Wohnzimmer zu den anderen und sagt: «Hey, ich dachte, wir hätten vereinbart, das Licht auszumachen, wenn wir ein Zimmer verlassen!» Der Inhalt ist die Vereinbarung über das Lichterlöschen, aber Thomas ist verärgert. Sein Tonfall enthält eine Schuldzuweisung und seine Wahrnehmung ist, dass es seinen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern egal ist. Seine Absicht ist, die Verantwortlichen mit einem schlechten Gewissen zum Handeln zu zwingen. Claire antwortet: «Bleib cool Mann, ein paar wenige Minuten werden niemandem schaden.» Sie ist im Widerstandsmodus und fühlt sich betroffen.

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

Ihre Wahrnehmung ist, dass sich Thomas wie ein kleiner Diktator verhält, und ihre Absicht ist, ihm zu zeigen, dass sie sich nicht einschüchtern lässt.

- In einer Kaffeepause am Arbeitsplatz stellt Claude die Verbindung zwischen den jüngsten Überschwemmungen und dem Klimawandel her. Adrian fordert ihn heraus: «Glaubst du wirklich, dass es sich lohnt, etwas zu tun?» Die Frage ist sachlich, aber in einem kritischen, unterschwellig und ungeduldigen Tonfall. Adrian betrachtet Claude als einen manipulierten Gutmenschen und seine Absicht ist es, sich im Glauben zu bestärken, dass er ohnehin nichts ausrichten kann.

Bei all diesen Beispielen sehen wir, dass die Konzentration auf den Inhalt uns in Schwierigkeiten bringt. Mit grosser Wahrscheinlichkeit folgt eine Auseinandersetzung, Gefühle werden verletzt, die Beteiligten werden sich zurückziehen, und alle bleiben bei ihrer Ausgangsposition. Denke an einige deiner Gespräche zum Klimawandel und versuche herauszufinden, was auf jeder der vier Ebenen passiert ist.

Inhalt

- Wovon hat die andere Person gesprochen?
- Wovon hast du gesprochen?
- Habt ihr von der gleichen Sache gesprochen?

Stimmung/Emotion

- Waren deine Gefühle und die des Gegenübers übereinstimmend oder unterschiedlich?
- Haben sich deine Gefühle während des Gesprächs verändert?
- Hat sich die Stimmung im Gespräch verändert?

Absicht

- Was hast du versucht zu tun?
- Was hat die andere Person versucht zu tun?
- Waren eure Absichten kompatibel?
- Haben sie sich während des Gesprächs geändert?

Wahrnehmung

- Wie hast du die andere Person wahrgenommen?
- Was dachtest du, was sie von dir hält?
- Wie hat die andere Person dich wahrgenommen?
- Was dachte sie, was du von ihr hältst?

Du hast dich vielleicht an ein Gespräch erinnert, das besser gelaufen ist als diejenigen in unseren Beispielen, aber viele Leute erinnern sich an Gespräche, die schlecht liefen und abgebrochen

wurden. Wie kannst du das überwinden? Konzentrieren wir uns zunächst auf die Emotionen und die Stimmung in einem Gespräch.

EMPATHIE

Empathie bedeutet:

- sich in das Gegenüber einfühlen;
- zuhören, akzeptieren und respektieren eines anderen Standpunktes;
- Verständnis und Aufmerksamkeit zeigen;
- auf Vorwürfe, Schuldzuweisung, Kritik und Verurteilung verzichten.

Je stärker sich Menschen verstanden und respektiert fühlen, desto offener sind sie, über sich und ihr Verhalten nachzudenken und allenfalls ihre Meinung oder ihr Verhalten zu ändern. Die Stimmungslage des Gegenübers wahrzunehmen, ist der erste Schritt zur Empathie. Versuche in einigen Gesprächen, die wechselnden Stimmungen zu beobachten. Es könnte dich überraschen, wie schnell diese ändern können. Was bringt jemanden dazu, sich zu öffnen oder zu verschliessen? Wie zeigen verschiedene Menschen Begeisterung oder Irritation? Wie zeigen sie Zustimmung oder Ablehnung? Es lohnt sich, manchmal nachzufragen und dem Gegenüber Zeit zu geben, um zu antworten. Frage vielleicht so:

«Du scheinst irritiert zu sein – ist das richtig?» oder «Ich habe das Gefühl, dass du dich deswegen gerade ziemlich verärgert fühlst» oder «Fühlst du dich gerade unter Druck?»

Du könntest überrascht werden, wie stark Empathie ein Gespräch öffnen kann, wie das folgende Beispiel zwischen einem Moderator und einer Gruppenteilnehmerin zeigt:

Moderation:

«Kamst du voran bei der Überprüfung deines Arbeitsweges?»

Teilnehmerin:

«Es steht auf meiner Liste.»

Moderation:

«Du scheinst verärgert darüber, dass ich dich wieder frage ...»

Teilnehmerin:

«Nein, nein, überhaupt nicht.»

Moderation:

«Ich wäre nicht überrascht, wenn du verärgert wärst. Er ist schwierig, etwas zur Aufgabenliste hinzufügen zu müssen.»

Teilnehmerin:

«Nun ja, ich bin ein wenig genervt. Der Rest des Teams ist nicht gerade unterstützend.»

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

Die Moderation könnte das Gespräch beenden, indem sie auf diese Aussage wie folgt antwortet: *«Es wäre toll, wenn du deine Resultate beim nächsten Treffen mitbringen könntest.»* Indem die Moderation emphatisch und verständnisvoll reagiert, ermöglicht sie der Teilnehmenden, ihr Gesicht zu wahren, und das Problem zu lösen.

Es folgt ein weiteres Beispiel zwischen zwei Freundinnen. Maria hatte in dieser Beziehung immer die Initiative übernommen.

Maria:

«Ich habe den Eindruck, dass du dich von mir oft überfahren fühlst.»

Lena:

«Na ja, ich habe das Gefühl, dass du jedes Mal, wenn ich einen Vorschlag mache, was wir unternehmen könnten, einen Grund findest, weshalb dies den Planeten zerstören wird.»

Maria:

«Es sieht so aus, als ob du denkst, ich sei eine Spielverderberin.»

Lena:

«Ja – es macht mich fertig. Es ist, als würde ich nie das Richtige tun. Es fühlt sich an, als ob all meine Begeisterung mit Füßen getreten wird.»

In diesem Beispiel schafft es Maria, sich nicht zu verteidigen. Indem sie sich mit Lenas Gefühl identifiziert, ermöglicht sie Lena, auszudrücken, wie sie sich fühlt. Dies schafft einen Raum für mehr Verständnis zwischen den zwei. In empathischen Gesprächen versuchen wir zu verstehen, was die andere Person fühlt. Dabei verwenden wir auch mehr offene als geschlossene Fragen. Geschlossene Fragen erfordern eine Antwort durch Ja oder Nein. Offene Fragen laden das Gegenüber ein, weiterzusprechen und auszudrücken, was diese Person fühlt oder denkt. Probiere es mit Fragen wie:

- Es klingt, als ob du ...
- Hast du den Eindruck, dass ...?
- Was hältst du von ...?
- Wie geht's dir damit?
- Was geschah dann?
- Wie ist das gelaufen?

Wenn du aufhören kannst, andere überzeugen zu wollen, und dich stattdessen dafür interessierst, was dieser Mensch fühlt und denkt, wirst du wahrscheinlich bessere Gespräche führen.

DILEMMAS ANERKENNEN

Ein weiterer Aspekt von Empathie ist es, die Dilemmas zu würdigen, mit denen wir Menschen konfrontiert sind. In Bezug auf den Klimawandel sind wir in den vorangegangenen Kapiteln dieses Berichts auf einige davon gestossen und werden selbst mit ihnen gerungen haben. Beispiele:

- das Dilemma, Teil einer internationalen Familie zu sein;
- das Gefühl, dass du gezwungen wirst, deine Wünsche zu beschränken;
- der Konflikt zwischen dem, was dir für deine Familie am besten scheint, und dem, was für unsere gemeinsame Zukunft richtig ist;
- das Gefühl der Ungerechtigkeit – dass diejenigen, die die meisten Emissionen verursachen, am wenigsten zu ihrer Senkung beitragen;
- der Schock, dass ein hohes Einkommen dich zu einer grösseren Verursacherin oder einem grösseren Verursacher machen kann;
- die Schwierigkeiten und Zwänge, verursacht durch die Art und Weise, wie die Gesellschaft und Wirtschaft organisiert sind, zum Beispiel bei der Mobilität, Unterkunft und Versorgungssystemen von Waren und Dienstleistungen, die uns oft zu sehr hohen Emissionen zwingen.

Jedes dieser Dilemmas manifestiert sich unterschiedlich in unseren Leben. Manchmal bedeuten sie tatsächlich empfindliche und schmerzhaft Einbussen. Gewissen Menschen dienen sie jedoch auch als Rechtfertigung, um nichts zu tun. Wir betonen nochmals: Wenn du Gespräche über den Klimawandel sorgfältig vorbereitest und dich gut auf die Gefühls- und Beziehungsebene achtest, werden deine Gespräche produktiver werden. An bestimmten Stellen wirst du mit ziemlicher Sicherheit auf Ambivalenz und Widerstand stossen – von dir und von anderen.

AMBIVALENZ UND WIDERSTAND

Wundere dich nicht, wenn du auf Ambivalenz stösst. Angesichts der Notwendigkeit umfassender sozialer, wirtschaftlicher und persönlicher Anpassungen haben die meisten Menschen gemischte Gefühle. Menschen wollen einerseits wissen, welche Auswirkungen ihr Leben auf unser Klima hat, und andererseits wollen sie nichts davon hören. Heute fühlen sie sich motiviert und zuversichtlich; morgen sehnen sie sich danach, alles beim Alten zu belassen. In einem Moment glauben sie, dass es ein wirklich wichtiges Thema ist, im nächsten Moment sagen sie, dass es ihnen egal ist. Du hast vielleicht solche Ambivalenz bei dir selbst schon bemerkt. Einen Tag willst du handeln, am andern Tag scheint dir alles zu viel. Dies nennen wir die «Ja, aber ...»-Verstrickung.

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

«Ich könnte den Bus nehmen, aber ...»

«Ich stimme zu, dass es wichtig ist, aber ...»

«Ich würde gerne mehr tun, aber ...»

Auf diese Art meistert man die Angewohnheit, Vorschläge als unpraktisch, gefährlich, irrelevant oder einfach als nicht hilfreich abzutun. Oft spürt man den Widerstand eines anderen, bevor er in Worte gefasst wird. Sie fuchteln, zappeln, schnippen, ihr Blick wandert weg, sie bewegen sich in ihrem Stuhl. Sie nicken mit dem Kopf, als ob sie mit dir übereinstimmen, aber eigentlich sammeln sie ihre Gedanken, um besser gegenzusteuern. William Miller und Stephen Rollnick weisen darauf hin, dass es das Wichtigste in solchen Situationen ist, «mit dem Widerstand zu gehen». Die Metapher kommt vom Judo, wo du den Schwung der anderen Person zu deinem Vorteil nutzt, anstatt zurückzuschlagen. Gespräche über den Klimawandel sollten kein Kampf sein, aber Widerstand ist ein Signal, anders zu reagieren: keine Widerrede und keine Gegenschläge. Widersetze dich nicht direkt dem Widerstand deines Gegenübers. Versuche stattdessen, dich ihm aus einem anderen Blickwinkel zu nähern. Stelle mehr Fragen. Schlage eine andere Perspektive vor, aber zwinge sie nicht auf. Anerkenne, dass wir alle gemischte Gefühle haben. Entziffere, was die andere Person fühlt. Betrachte sie als Ressource bei der Suche nach Lösungen.

Stell dir vor, wie dir in einem Gespräch über öffentliche Verkehrsmittel jemand sagt: «Ich würde gerne den Bus nehmen, aber es dauert so lange und die Zeiten sind so unpassend.» Nachfolgend sind sieben Antworten aufgeführt, die du geben könntest. Die ersten drei werden wahrscheinlich zu einer festgefahrenen Situation

oder einer unangenehmen Pause führen. Die letzten vier gehen mit dem Widerstand und könnten dazu führen, dass sich der Gesprächsteilnehmende entspannt und öffnet.

1. «Wenn du dir den Fahrplan ansehen würdest, würdest du feststellen, dass er sich in letzter Zeit wirklich verbessert hat.»
2. «Ich fahre die meiste Zeit mit dem Bus, und es funktioniert sehr gut.»
3. «Ich denke, wir müssen unseren eigenen Komfort hinstellen, wenn wir über den Klimawandel reden.»
4. «Es klingt, als ob dir die Idee von Linienbussen nicht wirklich gefällt.»
5. «Es klingt, als hättest du in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen damit gemacht, Busse zu benutzen.»
6. «Wie würde dein Traum vom öffentlichen Verkehrssystem aussehen?»
7. «Die Zeit ist ein solcher Druck, nicht wahr? Vielleicht müsste man sich als Erstes Gedanken darüber machen, wie man mit dem Zeitdruck besser umgehen kann.»

In der Hitze des Gefechts kann es schwierig sein, diesen Empfehlungen zu folgen, aber wenn du übst, auf Widerstände zu hören, wirst du schnell feststellen, dass sich deine Taktik im Gespräch ändern wird. Es gibt einige allgemeine Formen, in denen sich Widerstand gegen das Handeln in Bezug auf den Klimawandel ausdrückt. Wiederum wirst du vielleicht einige davon bei dir selbst und bei anderen bereits kennen. Für jeden haben wir einige Vorschläge notiert, wie wir mit dem Widerstand gehen können.



KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

«Ich würde gerne, aber ...»

Es gibt eine gemeinsame Sehnsucht nach Begründungen und Ausreden. Wir alle hoffen, dass andere die Hauptlast der Anpassung tragen und wir uns entziehen können. So können Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen der Meinung sein, dass die Inhalte ihrer Arbeit ihre Reisen mit dem Flugzeug rechtfertigen. Menschen mit Wohnsitz auf dem Land argumentieren, dass ihr Geländewagen eine Notwendigkeit sei. Eltern rechtfertigen ihre langen Pendlerwege mit der Notwendigkeit, mehr zu verdienen. Junge Menschen haben das Gefühl, sie hätten genauso viel Recht wie ältere Generationen, die Welt zu bereisen. Ältere Menschen beanspruchen ein Recht auf Belohnung nach einem Leben harter Arbeit. Weitere Sätze dieser Art sind: «Ich habe einfach die Zeit nicht ...», «Ich glaube nicht, dass ich etwas Falsches tue ...», «Ich mache es wieder gut, indem ich ...», «Ich werde doch wohl noch ... dürfen», «Ich mache schon so viel, dann darf ich ...»

Versuch mal folgende Fragen:

- Wie müsste sich die Gesellschaft verändern, damit du dich auch ändern kannst?
- Gibt es etwas, was du tun könntest, das zu diesem Wandel in der Gesellschaft beitragen würde?
- Wie würdest du dich fühlen, wenn diese Veränderung stattgefunden hätte?

Wenn du Glück hast, sprecht ihr auf einmal darüber, was die Leute zu verlieren befürchten, wenn sie den Klimawandel ernst nehmen. Es kann helfen, über deinen eigenen Wunsch oder deine eigene Ambivalenz zu sprechen. Wenn der mögliche Verlust einmal angesprochen ist, verliert er oft an Dramatik oder Bedeutung. Das kann ein erster Schritt in Richtung einer Verhaltensänderung sein.

Versuche folgende und ähnliche Aussagen zu benutzen:

- «Es klingt, als hättest du wirklich gemischte Gefühle hinsichtlich der Massnahmen, die wir alle ergreifen müssen.»
- «Ich fand die Idee, dass ich vielleicht etwas aufgeben muss, anfangs auch sehr schwierig. Erst als ich erkannte, dass ich auch etwas gewinne, verlor ich meine Bitterkeit.»
- «In meinen innersten Träumen müssen sich alle anderen anpassen, und ich darf weitermachen wie bisher. Es war ein hartes Erwachen, als ich merkte, dass meine Gründe, warum ich eine Ausnahme sein sollte, nicht wirklich überzeugen.»

«Es ist alles so kompliziert ...»

Menschen begründen ihre Trägheit manchmal mit der Verwirrung ob all den komplexen Zusammenhängen und Optionen. Sie verlie-

ren sich dann in letztlich unbedeutenden Einzelfällen. Sie beißen sich zum Beispiel in der Frage fest, ob es besser sei, Gewächshausblumen aus Europa oder per Flugzeug importierte Blumen aus Kenia zu kaufen oder ob das Abwaschen von Hand oder mit der Geschirrspülmaschine besser sei (bei den Blumen sind beide Optionen nicht nachhaltig und beim Abwaschen können beide mit sehr wenig Warmwasser durchgeführt werden). Solche Detailfragen verdienen eine angemessene Antwort, aber oft sind sie bloss eine Möglichkeit der Ablenkung, um sich nicht mit den grossen und wichtigen Fragen zu beschäftigen und sich selbst davon zu überzeugen, dass alles zu kompliziert ist, um es in Angriff zu nehmen.

Genauso können Gespräche, die scheinbar über technische Detailfragen geführt werden, in Wirklichkeit grosse Gefühle der Verzweiflung oder Unsicherheit ans Tageslicht befördern. Es ist einfacher, sich darüber zu ärgern, dass verschiedene Expertinnen und Experten nicht immer dieselbe Lösung vorschlagen, als über das Ausmass des Wandels, der von uns verlangt wird. Bemerkungen, die mit

- «Ich habe in der Zeitung gelesen ...»;
- «Mein Baumeister sagt ...»;
- «Jemand hat mir gesagt ...»;

... anfangen, beziehen sich oft auf urbane Mythen wie die Vorstellung, dass Windkraftanlagen ineffizient seien oder dass es weniger Energie verbrauche, die Heizung den ganzen Tag über laufen zu lassen, als sie auszuschalten. Technische Gespräche können sich auch um interessante, aber nicht ausgereifte Lösungen drehen, um dadurch den Schmerz oder die Schwierigkeiten grosser Veränderungen zu vermeiden.

Dein Ansatz hier muss ein doppelter sein. Du musst deine Intuition nutzen, um herauszufinden, was hinter der Frage liegen könnte, und dein Wissen, um auf den technischen Aspekt zu antworten. Beantworte den technischen Teil nicht instinktiv. Und antworte auf ein Gefühl nicht mit einem technischen Vortrag. Auf der Gefühlsseite kannst du sagen:

- «Es klingt, als könntest du aus Verzweiflung einfach aufgeben.»
- «Einige technische Details sind wirklich schwierig, nicht wahr?»
- «Ich kann verstehen, warum du gereizt, verwirrt oder verärgert bist.»
- «Es wäre toll, wenn es ein paar magische Antworten gäbe, oder?»

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

Respektiere bei technischen Aspekten deine eigenen Grenzen, unterstütze das Interesse der Menschen und ermutige sie dazu, Fragen zu stellen. Wenn du die technische Antwort wirklich zur Hand hast, bringe sie selbstbewusst vor, wenn es wirklich das ist, wonach gefragt wurde. Wenn du keine technische Expertise besitzt, frage die Person nach den Quellen ihrer Informationen. Dies erlaubt oft aufzuzeigen, dass es keine wirklichen Belege gibt für die vorgebrachten Punkte, oder diese zumindest infrage zu stellen. Wenn es einen Weg zur Quelle gibt, dann verfolge ihn. Suche nach den persönlichen Interessen, die im Spiel sind, und hinterfrage die neuen Technologien, die angeblich die Welt retten werden.

«Ich bin zu unbedeutend, um etwas zu bewirken»

Versionen davon sind: «Es liegt nicht in meiner Verantwortung», «Es ist ohnehin zu spät» und «Ich habe andere Sorgen im Kopf». Solche Aussagen signalisieren oft einen Rückzug in die Hoffnungslosigkeit. Solche Leute finden die Klimakrise überwältigend und sehen keinen Sinn darin, überhaupt noch etwas zu unternehmen. Es ist nicht falsch, jemanden auf seine Gefühle der Verzweiflung oder Hilflosigkeit hinzuweisen. Es ist auch sinnvoll, Fragen zu stellen, die diese Menschen wieder mit ihrer tieferen Motivation zum Handeln verbinden könnten. Versuche, die Gefühle zurückzuverfolgen, die hinter den Aussagen stehen könnten, beispielsweise so:

- «Du scheinst dich verzweifelt, machtlos, überwältigt oder unbedeutend zu fühlen, um es vorsichtig zu formulieren.»
- «Es klingt, als hättest du das Gefühl, dass niemand dich beachtet.»
- «Es klingt danach, als wünschtest du dir, dass jemand anders dieses Chaos aufräumt.»

Fragen zu stellen, die jemanden mit seinen eigenen Stärken verbinden, helfen manchmal ebenfalls: «Was hat dir in der Vergangenheit Kraft gegeben?» oder «Was lässt dich normalerweise bei schwierigen Aufgaben dranbleiben?»

«Für dich ist es einfach ...»

Varianten davon sind: «Du willst, dass jeder so wie du ...» und «Du bist reingelegt worden, jetzt versuchst du, alle anderen zu überzeugen ...» Die vorherrschende Emotion ist Feindseligkeit. Die Person hat wahrscheinlich das Gefühl, angerempelt oder herumgeschubst zu werden. Sie projizieren auf dich, dass du es leicht hast im Leben, anderen Dinge vorschreibst oder naiv bist. Das macht es viel einfacher, mit dir nicht einverstanden zu sein. Atme tief durch und versuche, entspannt zu bleiben und dich nicht persönlich angegriffen zu fühlen. Manchmal solltest du einfach das Gefühl spiegeln. Versuche es damit:

- «Es hört sich so an, als ob du dich beim Thema eingeeengt, zu etwas gedrängt oder genervt fühlst.»
- «Ärgert dich das ganze Gerede über den Klimawandel?»

Dies kann eine fruchtbare Diskussion über die Gefühle der Person eröffnen, aber manchmal ist diese Art von Projektionen das Signal, sich zurückzuhalten und das Gespräch vorerst abzuschließen. Versuch so etwas wie:

- «Ich glaube, ich habe dich wirklich genervt. Es tut mir leid.»
- «Lassen wir das für den Moment und gehen zum Mittagessen.»

Manchmal reicht das aus, damit die Person ihre Meinung über dich neu bilden kann. Vielleicht entschuldigt sie sich, oder du bekommst zumindest die Möglichkeit, ein anderes Mal auf das Thema zurückzukommen.

DIE PERSÖNLICHE WIRKSAMKEIT STÄRKEN

Wenn du möchtest, dass sich dir jemand anschliesst, um Veränderungen vorzunehmen, oder selber Anpassungen vornimmst, musst du an die Person glauben. Sie braucht deinen Respekt. Du musst ihren Sinn für Selbstwirksamkeit unterstützen. Denke an Zeiten, in denen du selbst etwas Schwieriges in Angriff genommen hast. Wie hast du Selbstzweifel überwunden? Wie bist du mit Rückschlägen umgegangen? Was half, dass du optimistisch geblieben bist? Es war wahrscheinlich einfacher, wenn du jemanden hattest, der dich unterstützte. Realistische Ermutigung zählt. Es wird helfen, wenn du:

- an die Handlungsbereitschaft anderer glaubst;
- das Potenzial der Menschen förderst;
- den Menschen Anerkennung für das gibst, was sie erreichen;
- lobst, was sie gut gemacht haben.

Der Klimawandel ist in dieser Hinsicht ein schwieriges Thema. Unsere eigene Enttäuschung über politische Misserfolge oder die Selbstgefälligkeit der Masse kann uns dazu verleiten, die ersten kleinen Schritte anderer Menschen herunterzuspielen. Vergleiche diese drei möglichen Antworten während einer Kaffeepause am Arbeitsplatz.

Caroline sagt: «Ich mache mir auch Sorgen um den Klimawandel – ich rezykliere immer alles.» Welche der Antworten von Julian werden Caroline am ehesten ermutigen, noch mehr zu tun?

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

- «Nun, glaubst du, dass dies den Planeten retten wird?»
- «Das ist ein guter Anfang – was hast du sonst noch vor?»
- «Das ist gut – wie hast du deine Familie zum Mitmachen bewegt?»

In der ersten Antwort zeigt Julian seinen Ärger über Carolines Meinung, dass Recycling ausreicht. Im zweiten Satz lobt er sie, macht aber auch deutlich, dass er denkt, sie könnte mehr tun. In der dritten Aussage lobt er sie und bittet darum, ihm mehr zu erzählen. Damit beginnt er ein Gespräch, das Caroline in Kontakt mit ihren Kompetenzen bringt und den Weg öffnet für weitere konstruktive Ideen.

Die Unterstützung anderer Menschen auf diese Weise kommt aus einer Einstellung, die nicht immer einfach zu erreichen ist. Es hängt zu einem grossen Teil davon ab, wie gut es dir gelingt, an den guten Willen deines Gegenübers zu glauben und gleichzeitig deine eigenen Ängste und Aggressionen in Schach zu halten. Sei nicht überrascht, wenn du das nicht immer schaffst. Denke an die Umstände, die es dir einfacher machen, diese Einstellung zu erreichen. Die Auswahl des Zeitpunkts und der Ort, wo du über den Klimawandel sprichst, kann helfen.

WÄHLE ZEIT UND ORT BEWUSST AUS

Die Themen Klimawandel und Reduktion von Treibhausgasen entstehen oft an Orten und zu Zeiten, die das heikle Gespräch schwierig machen. Die Leute sagen oft, dass sie mit dem Rücken zur Wand stehen, wenn die Gesprächsnormen einschränken, was gesagt werden darf. In gesellschaftlicher Hinsicht sind viele Themen so gestaltet, dass der Klimawandel vordergründig keinen Zusammenhang mit ihnen hat. Es ist zum Beispiel üblich, Steuern als eine Belastung und nicht als notwendige Strategie zur Bewältigung des Klimawandels zu betrachten. In ähnlicher Weise wird Autofahren eher als ein individuelles Freiheitsrecht denn als Umweltproblem angesehen. Sieh dir die folgenden Beispiele an. Die vorherrschende Annahme ist in Klammern am Ende jeder Aussage aufgeführt.

1. Die Temperatur im Sitzungszimmer war zu hoch und meine Vorgesetzte bat mich, das Fenster zu öffnen. Ich hatte das Gefühl, dass es nicht der Zeitpunkt war, um den Heizungsthermostaten zu suchen. (Das Wichtigste ist, das Meeting fortzusetzen.)
2. Alle am Stammtisch waren glücklich, dass die CO₂-Abgaben auf den Energierechnungen wieder abgeschafft wurden. Ich hätte gerne widersprochen, aber ich wusste, dass es sinnlos ist. (Steuern sind eine Last: Du bist ein Spielverderber, wenn du sie bezahlen willst.)

3. Mein Vater kündigte zu Weihnachten an, die ganze Familie zu seinem 60. Geburtstag nach Goa einzuladen. (Das Wichtigste ist die Familie: Es wäre nicht loyal und undankbar, nicht mitzufahren.)
4. Mein Freund bat mich, eine Petition gegen Strassenverkehrsabgaben zu unterzeichnen. (Überall zu fahren, ist ein Recht: Abgaben sind nur eine Last.)
5. Meine Cousins zeigten mir die billigen Kleider, die sie in einem Discounter gekauft hatten, und erwarteten, dass ich ihnen gratuliere. (Bei jedem Kauf ist das Wichtigste der Preis.)

In Situationen wie diesen müssen wir uns entscheiden, ob dies ein Moment ist, um zu schweigen, diplomatisch gegenzusteuern oder vehement den eigenen Standpunkt zu vertreten. Sich durchzusetzen, würde hart werden, da du gegen den Strom des Gesprächs argumentierst. Wenn du an die Gesprächsebenen zurückdenkst, über die wir vorhin gesprochen haben, müssen wir sowohl auf die Absichten als auch auf die Wahrnehmungen der teilnehmenden Personen achten. Ist dein Interesse, über den Klimawandel zu sprechen, mit den Bedürfnissen anderer Menschen vereinbar? Wenn du deine Absichten durchsetzt, wie wirst du wahrgenommen werden? Wirst du als willkommene Botschafterin oder willkommener Botschafter, als Störenfried oder als Spassbremse gesehen werden? Strategie ist wichtig. Gibt es eine Chance, dass du ein gutes Ergebnis erzielst, wenn du das Thema ansprichst? Wenn dies nicht der Fall ist, ist es intelligenter, vorerst zu schweigen.

Bessere Ergebnisse erzielst du durch die Wahl des richtigen Zeitpunktes, Ortes und Rahmens für das Gespräch. Übersetze deine Informationen und Anliegen in eine positive, für das Gegenüber attraktive Form. Überlege dir:

- Mit wem willst du reden – mit jedem in der Gruppe oder nur mit einer oder zwei Personen?
- Welches Resultat strebst du an? Willst du deinen Standpunkt bestätigt bekommen? Deinen Gesprächspartner neugierig machen? Oder suchst du ein Versprechen für eine Veränderung? Frage dich, was realistisch ist.
- Wann ist der richtige Zeitpunkt? Vermeide gestresste Situationen oder Momente, wenn Menschen müde oder abgelenkt sind. Versuche, das Gespräch zu einem angenehmen Moment zu machen. Sorge dafür, dass du gut zuhörst.

Im ersten Beispiel hat die Person das getan, was ihr Chef von ihr verlangte. Sie wollte nicht das Risiko eingehen, ihn in einer angespannten Sitzung zu ärgern oder zu belästigen. Später kontaktierte

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

sie den Hauswart, um herauszufinden, wo sich die Steuerung der Heizung befindet. Zudem führte sie ein kurzes Gespräch mit ihrem Vorgesetzten darüber, wie die Wärme reduziert werden kann, wenn sich die Situation wiederholen sollte. Im letzten Beispiel hat die Person zuerst die Kleider seiner Cousins bewundert, bevor sie erklärte, wie sie sich erst kürzlich mit den ökologischen Auswirkungen ihrer eigenen Kleidung beschäftigt habe, was sie bewogen habe, ihre Einkaufsgewohnheiten zu ändern. Ein Cousin zuckte uninteressiert mit den Schultern. Der andere zeigte sich interessiert, worauf eine kurze Diskussion des Themas folgte.

In beiden Beispielen gelang es, die Kontrolle über das Gespräch zu übernehmen und die Wahrnehmungen, welche die anderen zum Thema hatten, zu beeinflussen. Bleibe mit deinen Erwartungen realistisch. Die meisten Menschen hassen es, ihr Gesicht zu verlieren, und entscheiden lieber selbst. Sie werden ihre Einstellung nicht durch ein einziges Gespräch ändern, aber wenn du zugehörst, sie mit Empathie und Respekt behandelt und ihre guten Absichten unterstützt hast, wirst du wahrscheinlich etwas bewegt haben.

DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE

Die Menschen unterscheiden sich stark darin, wie gerne sie über Themen sprechen, die sie beschäftigen. Wir alle haben unseren eigenen Umgang mit Ärger und Angst. Dieser hat seine Wurzeln oft in der Kindheit. Hast du als Kind bei anderen Trost gesucht? Warst du jemand, der sich in sein Zimmer zurückzog und allein geweint hat? Kommst du aus einer Familie, in der keine Emotionen gezeigt wurden? Oder hat man in deiner Familie über Schwierigkeiten gesprochen? Löst du Probleme lieber selbst oder kannst nicht damit anfangen, bis du dir der Unterstützung anderer sicher bist?

Der Klimawandel erzeugt starke Gefühle. Du kannst dir Sorgen darüber machen, was die Zukunft dir und deinen Kindern bringen wird. Du schämst dich vielleicht, in einer Gesellschaft zu leben, die einem so existenziellen Thema so wenig Aufmerksamkeit schenkt. Du fühlst dich vielleicht schuldig wegen Handlungen, bei denen du es nicht geschafft hast, dich zu ändern. Wahrscheinlich bist du wütend auf die Politik und ihre Untätigkeit. Du magst ob der Frage verzweifeln, ob die Menschheit die Klimakrise überhaupt noch in den Griff bekommen wird. Aber auch deine Anstrengungen für ein CO₂-armes Leben können zu einem weiteren Bündel starker Gefühle führen. Menschen empfinden oft Trübsal, Wut, Frustration und Traurigkeit, wenn sie für Veränderungen kämpfen, die ihnen schwerfallen. Die einen wollen über diese Gefühle sprechen und

fühlen sich danach besser, aber nicht alle suchen auf die gleiche Weise Unterstützung. Wem gleichst du am meisten?

Cora kommt aus einer Familie, in der Reden die Regel war. Sie findet es einfach, ihre Gefühle mit ihrer Partnerin Jenny zu teilen. Wenn sie sich abends treffen, fragen sie sich, wie der Tag der anderen verlaufen ist. Für beide ist es ganz natürlich, wenn der Klimawandel und die damit verbundenen Gefühle ins Gespräch kommen.

Nico ist ein eher praktischer Mann, der von seiner Frau Carol gern Anerkennung für seine Leistungen erhält sowie ihr unausgesprochenes Verständnis, wenn er verärgert oder niedergeschlagen ist. Er braucht ihre Bewunderung für seine Öko-Renovierungen und die erreichte Optimierung der Solarmodule. Wenn er sich über einen Klimalügner im Fernsehen aufregt, sucht er damit nicht ein politisches Gespräch, sondern nur Carols Zustimmung.

Adriana spricht nicht gern. Sie nährt Herz und Seele über ihre Verbundenheit mit der Natur und findet, dass ihr Garten die beste Unterstützung ist, die sie kennt. Sie hat eine Freundin, bei der sie sich meldet, wenn sie etwa sehr beschäftigt, findet es aber schwierig, sich in Worten auszudrücken, und hat Angst, die Zeit von jemandem zu verschwenden.

Martins politische Aktivität ist sein Hauptforum für Diskussionen über den Klimawandel. Gesprochen wird über Kampagnen, Projekte und Strategien, aber nicht über die Gründe, weshalb die Menschen in der Gruppe mitmachen. Er hat den Vorschlag eingebracht, einen kurzen Teil jedes Meetings damit zu verbringen, darüber zu sprechen, wie die Gruppenmitglieder mit Problemen klar kommen, mit denen sie konfrontiert sind. Dies hat die Bereitschaft zu gegenseitiger persönlicher Unterstützung erhöht.

Danielas religiöser Glaube ist der Prüfstein für alles, was sie im Leben tut. Den Klimawandel mit spirituellen und ethischen Dimensionen zu verbinden, beruhigt sie sehr. Ihre hauptsächlich Unterstützung erhält sie bei regelmässigen Treffen mit anderen Kirchenmitgliedern.

DIE NOTWENDIGKEIT DER HOFFNUNG

Bei Menschen, die sich intensiv mit dem Klimawandel beschäftigen, taucht oft die Frage nach der Hoffnung auf. Wie können wir die Hoffnung am Leben erhalten? Wie können wir uns vor Hoffnungslosigkeit schützen? Hoffnung muss realitätsnah sein. Falcher Optimismus hilft niemandem. Während des Kampfes gegen den Faschismus in den 1920er Jahren prägte der italienische So-

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

ziologe Antonio Gramsci die berühmte Formel «Pessimismus des Intellekts, Optimismus des Willens», die in seiner Zeitung «L'Ordine Nuovo» erschien. Er meinte damit, dass man immer auf die schwierige Wahrheit schauen, Illusionen ablehnen und dennoch die Entschlossenheit finden sollte, für das zu kämpfen, was man für richtig und gerecht hält. Der zeitgenössische Aktivist Shaun Chamberlin prägte den Ausdruck «dunkler Optimismus» für die Art und Weise, wie er sich fühlt, und beschrieb ihn als «... eine Art, das Leben zu sehen, die keine Angst davor hat, die Wahrheit zu suchen – auch wenn diese Wahrheit widerwärtig ist oder sich überwältigend anfühlt». Indem wir das Unbekannte erforschen, können wir es als das sehen, was es ist, und nicht als das, wovor wir Angst haben. Wo Dunkelheit vorhanden ist, treten wir ihr mit einem unbezwingbaren Glauben an das Potenzial der Menschheit entgegen.

In ihrem Buch «Active Hope» beschreiben die Buddhisten Joanna Macy und Chris Johnstone Hoffnung als eine Praxis oder einen Akt des Handelns und weniger als einen Glauben oder eine Einstellungssache. Wie auch immer du darüber denkst, es ist wichtig, einen Weg zu finden, die tatsächlichen Schwierigkeiten anzuerkennen und gleichzeitig eine realistische Hoffnung beizubehalten.

Im Folgenden einige Beispiele, wie Teilnehmende damit umgehen:

- «Ich akzeptiere, dass dies nicht etwas ist, woran man die ganze Zeit denken kann. Ich erlaube mir, es einzuteilen und zeitweise irgendwo hinzustellen, wo ich es besser handhaben kann.»
- «Zeit in der Natur verhilft mir zu einer anderen Perspektive.»

- «Ich umgebe mich mit Menschen, die wie ich denken. Dies gibt mir ein Gefühl von Freundschaft und Solidarität.»
- «Die Kreativität zu sehen, die in Low-Carbon-Technologien steckt, erfüllt mich mit Freude und gibt mir Mut.»
- «Humor hilft – lachen können, nicht unbedingt über den Klimawandel, sondern über alles, ist so erleichternd!»
- «Ich schätze alle gewöhnlichen Dinge des Lebens wie ein Essen mit Freundinnen, einen Familiengeburtstag oder einen sonnigen Tag.»

MIT HOFFNUNGSLOSIGKEIT KLARKOMMEN

Allein das Reden führt manchmal schon zur Verzweiflung. Manchmal beobachtest du dich vielleicht, wie du deine Freundinnen und Freunde beschuldigst oder deine Familie neckst, wie es nur eng verbundene Menschen tun können. Manchmal erwischt man sich selbst in einer schlechten Stimmung. Du trampelst auf dem naiven Optimismus von jemandem herum. Du missgönnt jemandem die Anerkennung für seinen erfolgreichen Einsatz. Du forderst Unmögliches von Menschen, die du liebst. Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht liegen oft hinter solchen Erfahrungen. Sie können auch auf ein Burnout oder zumindest die Notwendigkeit einer Pause von Kampagnen- und Organisationsarbeit hinweisen. Es ist wichtig, ein Gefühl von Verhältnismässigkeit zu behalten.

In einer Welt, in der viele wenig und wenige viel tun, ist es rasch möglich, dass das Gewicht von Verantwortung für die Zukunft schwer auf den Schultern lastet. Bestrafe dich und andere nicht. Suche nach den wahren Quellen deiner Lebensfreude. Das kann Zeit mit deiner Familie, Zeit im Freien oder für ein altes Hobby oder



KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

eine Beschäftigung sein. Erinnerung dich daran, dass ein Grund für dein Handeln gegen den Klimawandel darin besteht, das zu erhalten, was dir im Leben wichtig ist. Wenn du dein Engagement mit einem Leben in Einklang bringst, das auch auf andere Weise fruchtbar ist, wirst du nicht nur selbst eine bessere Zeit haben, sondern auch ein besseres Vorbild für andere sein.

QUELLEN DER UNTERSTÜTZUNG

Überlege dir, wo du Unterstützung findest und an wen du dich normalerweise wendest. Überlege dir, ob du deine Befürchtungen über den Klimawandel so offen, wie du möchtest, mit den Menschen teilen kannst, mit denen du normalerweise deine Sorgen teilst. Wenn dir niemand zuhört, dich wertschätzt oder dich unterstützt in Bezug auf deine Versuche, angemessen mit dem Klimawandel umzugehen, wirst du dein Leben schwierig finden. Wenn Unterstützung nicht in deinem unmittelbaren Umfeld existiert, dann fang an, in einem weiteren Umkreis zu suchen. Überleg dir, ob du dich nicht einer Gruppe anschliessen könntest, die sich aktiv mit dem Klimawandel beschäftigt. Versuche, an Sitzungen teilzunehmen, besuche Vorträge zu diesem Thema oder suche nach Online-Diskussionsforen. Es gibt da draussen mit Sicherheit jemanden, der deine Unterstützung schätzt und dir das Gleiche anbieten kann!

LEHREN AUS KOGNITIVEN ANSÄTZEN

Wir haben uns bisher stark auf die emotionalen Aspekte der Diskussionen über den Klimawandel und deren Auswirkungen auf unsere Beziehungen zu unserer Familie und zu unseren Bekannten beschäftigt. Auf dem Gebiet der eher kognitiven und verhaltensmässigen Bereiche wurde ebenfalls viel geforscht. Diese Ansätze zielen auf ein besseres Verständnis davon ab, wie Kommunikation und Kampagnen dieses Thema am wirkungsvollsten bearbeiten können. Ein Teil davon ist jedoch genauso hilfreich auf der Ebene von Familie, Freunden und Kolleginnen. Welche Appelle bringen dich dazu, dich hinzusetzen und nachzudenken? Welche Ansätze führen zu Verhaltensänderungen? Macht die verwendete Sprache einen Unterschied? Sollen wir die persönlichen Interessen des Einzelnen ansprechen oder dessen innere Werte? Reagieren unterschiedliche Bevölkerungsgruppen auf unterschiedliche Weise? Nachfolgend eine Zusammenfassung der Ergebnisse unserer Lektüre zu diesem Thema.

Informationen sind nicht ausreichend

Wie wir bereits früher ausgeführt haben, sortieren Menschen Informationen aus, die sie als nicht auf sie zutreffend ansehen. Menschen zu belehren oder nur Flugblätter zu verteilen, ist wenig hilfreich. Versuche eine Umgebung zu schaffen, in der Menschen

interessiert zuhören und miteinander kommunizieren können. Denke daran, dass es zwei verschiedene Dinge sind, eine Tatsache als wahr zu akzeptieren oder entsprechend zu handeln. Viele glauben, sie hätten bereits gehandelt, nur weil sie sich über etwas Sorgen machen.

Leute urteilen schnell

Die meisten Menschen versuchen, neue Fakten mit ihren bestehenden Ansichten in Einklang zu bringen, anstatt ihre Ansichten aufgrund von neuen Informationen zu ändern. Wir alle bedienen uns einfacher verinnerlichter Regeln und unseres Bauchgefühls, die uns bei der Entscheidungsfindung helfen. Dies bedeutet, dass wir uns Gedanken darüber machen sollten, wie die Fakten des Klimawandels zu den bestehenden Einstellungen einer Person passen. Wenn du zu einem Geschäftspublikum sprichst, wirst du eher Gehör finden, wenn du dich seinen Erwartungen an eine seriöse Rednerin oder einen seriösen Redner entsprechend anziehst und deine Argumente auf eine Art vorbringst, die dieses gewohnt ist. Das Gleiche gilt auch für jedes andere Publikum. Gestalte Präsentationen so, dass es die jeweiligen Personen, mit denen du kommunizierst, anspricht.

Vertrauenswürdige Botschafterinnen

Vertrauenswürdige Botschafterinnen und Botschafter werden eher gehört. Die Menschen hören am meisten auf jemanden, der bereits als verlässliche Person in seiner Gemeinschaft anerkannt ist. Gewerkschaftsmitglieder hören eher auf die Gewerkschaftsleitung, Kirchenmitglieder auf ihre Priester, Studierende auf Unterrichtende und so weiter.

Sich an die Zuhörerschaft anpassen

Seine Rede an sein Publikum anzupassen, ist meist nützlich. Nicht jeder Mensch reagiert auf denselben Typ von Informationen. Sprich die gleiche Sprache wie dein Publikum, indem du deine Inhalte so gestaltest, dass sie dein Publikum interessieren. Die Zuhörenden bilden keinen einheitlichen Block, sondern können in verschiedene Kategorien unterteilt werden: Diese reichen von Klassen- oder kulturellen Identitätstheorien bis hin zum sozialen Marketing, das darauf abzielt, CO₂-Emissionsreduktionen den jeweiligen Zielgruppen in ihrer spezifischen Sprache näherzubringen.

Der Klimawandel scheint weit weg

Es ist verständlich, wenn der Klimawandel als etwas in der Ferne Liegendes betrachtet wird, das wenig Verbindung mit unserem alltäglichen Leben hat. Der Zeithorizont der meisten Leute reicht in der Regel nicht viel mehr als über die nächsten Jahre hinaus, und es fällt schwer, sich über Ereignisse Sorgen zu machen, die

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

vielleicht erst in einigen Jahrzehnten eintreffen. Genauso schwer ist es, sich für das Schicksal von Menschen verantwortlich zu fühlen, die du noch nie gesehen hast und auch nie treffen wirst. Stille Verbindungen zu den tatsächlichen Erfahrungen der Menschen her. Gärtnerinnen und Gärtner, Bäuerinnen und Bauern kennen die Auswirkungen von Hitze und Trockenheit, Menschen, die gern in der Natur sind, erleben die Änderung der Wetterverhältnisse oder den Gletscherschwund. Menschen mit Verwandten in Übersee hören vielleicht viel über Dürren, Überschwemmungen und Stürme in der Region. Eltern machen sich Gedanken über die Zukunft ihrer Kinder.

Die Kluft zwischen Werten und Taten

Es gibt meist eine Kluft zwischen den Werten der Menschen und ihrem Handeln oder zwischen ihren Einstellungen und ihrem Verhalten. Wir sind allesamt voller Paradoxien und unsere besten Absichten schmelzen oft im Angesicht unserer Wünsche und gesellschaftlicher Zwänge, die Veränderungen für den Einzelnen schwierig machen. Es nützt überhaupt nichts, mit dem Finger auf die Widersprüche einer Person zu zeigen. Erkunde vielmehr die Konflikte, mit denen Menschen konfrontiert sind, und beginne ein Gespräch über diese Schwierigkeiten.

Das Argument der finanziellen Einsparungen ist kontraproduktiv

Strategien, die sich auf finanzielle Vorteile und Ersparnisse konzentrieren, funktionieren langfristig nicht. Vielleicht wirst du ein kurzfristiges Ergebnis erhalten, wenn du erwähnst, dass die Senkung der Emissionen Geld spart. Das Problem ist, dass viele Massnahmen, die umgesetzt werden müssen, zuerst Geld kosten oder eine merkliche Lebensstiländerung erfordern. An das Eigeninteresse der Menschen zu appellieren, kann eine materialistische und individualistische Tendenz verstärken, was möglicherweise dazu führen wird, dass viele von ihnen die wesentlichsten notwendigen Änderungen weder berücksichtigen noch vornehmen.

Werte zählen

Die Stärkung der inneren Werte wie beispielsweise der Sorge für andere und die grossen Herausforderungen der Menschheit, der Fürsorge für die Natur und des Wunsches nach Gerechtigkeit trägt dazu bei, ein günstiges Klima für soziale Massnahmen und notwendige politische Veränderungen zu schaffen.

Kleine Schritte führen nicht automatisch zu grossen

Die Menschen hoffen, dass es eine magische Treppe der Tugend gebe, die automatisch von kleinen zu grossen Schritten führe. Es gibt sie nicht. Wenn alles, was du von jemandem erwartest, ein

kleiner Schritt ist, wird er ihn zwar tun, sich dabei toll finden und dann genau dort aufhören. Du musst den kleinen Schritt zwingend als Ausgangspunkt für eine sehr anspruchsvolle Reise deklarieren.

Es kommt auf den Rahmen an

Frames sind unbewusste Strukturen in unseren Gedanken – Worte, Gedanken, Emotionen –, die unsere Sicht auf die Welt und damit die Wahrnehmung eines Problems prägen. Wenn der Klimawandel als Umweltthema geframed ist, wird er als eine Minderheitsangelegenheit betrachtet werden. Wenn Windkraftanlagen als visueller Horror geframed werden, wird die Öffentlichkeit sie ablehnen. Wenn Handlungen gegen den Klimawandel als Umweltschutz geframed angesehen werden, werden diese als optional betrachtet. Es ist schwierig, ein Problem sinnvoll zu verpacken, aber es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie die Sprache unerwartete Fallen aufstellen kann.

Angst hilft nicht weiter

Katastrophenaussagen blockieren den Menschen. Obwohl seine Aufmerksamkeit kurzfristig geweckt wird, wird seine Angst sehr schnell auch seine Verteidigungsstrategien ins Leben rufen. Die Antwort auf Ängste ist oft, das Thema zu ignorieren oder sich in illusorische Lösungen zu flüchten.

Sprich über deine persönlichen Erfahrungen

Die Geschichte deiner Reise kann inspirierend sein. Deine Beweggründe zu verstehen, kann anderen helfen, dein Anliegen mitzutragen. Vom Herzen aus zu sprechen, ist attraktiver als eine Liste von Zahlen oder ein Bildschirm voller Grafiken.

Geschichten benutzen

Geschichten, Praxisbeispiele und eine positive Botschaft sind sehr willkommen. Unterhaltung macht Spass. Wir lernen mit Geschichten und Beispielen genauso viel wie mit Zahlen und Fakten. Geschichten geben den trockenen Fakten eine persönliche Note und helfen, sich mit einem Problem zu identifizieren. Eine Geschichte braucht nicht lang zu sein – einige der besten Geschichten sind in zwei Sätzen erzählt. Praktische Beispiele können inspirieren, machen das Problem fassbar und konkret und helfen zu sehen, dass etwas Positives getan werden kann. Obwohl deine Botschaft im Allgemeinen ernst ist, müssen die Leute auch einen Sinn für realistische Hoffnung bekommen.

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

GRUNDREGELN

- **Hör zu**
Zeige Empathie, Akzeptanz, Unterstützung. Urteile nicht.
- **Sprich mit dem Herzen**
Sag, was du fühlst, beobachte deine eigenen Reaktionen, denke nach.
- **Verstehe die Ambivalenz**
Akzeptiere, dass wir alle gemischte Gefühle und innere Konflikte haben.
- **Gehe mit dem Widerstand**
Konzentriere dich auf Emotionen und versuche eine neue Perspektive zu finden, wenn du gegen eine Wand stößt.
- **Erwarte keine sofortige Änderung**
Arbeite an komplexen Emotionen, damit Veränderungen dauerhaft werden.
- **Fördere deine Kreativität**
Kümmere dich um dich und finde Unterstützung.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Andere Menschen sind mir gegenüber nicht empathisch, warum sollte ich empathisch sein?

Es ist hart, wenn andere kalt oder kritisch sind. Möglicherweise sind sie einfach abwehrend. Vielleicht wollen sie sich davor schützen, sich exponiert zu fühlen. Sie könnten dich zum Sündenbock machen. Nimm den Widerstand zur Kenntnis und zieh dich ein wenig zurück. Denk daran, dass du nicht jeden mögen musst und dass nicht jeder Mensch deine besten empathischen Antworten verdient.

Wenn ich versuche, die Standpunkte anderer Menschen zu verstehen, gehen sie davon aus, dass ich mit ihnen einiggehe. Sicherlich müssen wir unsere Position vertreten?

Es gibt einen Unterschied zwischen einem sinnlosen, wütenden Streit und einem engagierten Meinungs austausch. Wenn Menschen einen unangenehmen Eklat vermeiden wollen, rudern sie manchmal zurück und fühlen sich am Ende wie ein Fussableger. Es wird Situationen geben, in denen du deutlich machen willst, dass du, obwohl du daran interessiert warst, einen abweisenden Standpunkt zu hören, nicht zustimmen kannst. Bevor ihr diesen Punkt erreicht, könntest du auch mit der anderen Person herausfinden, warum sie denkt, was sie ausdrückt, was sie beeinflusst hat und wie sie zu ihrem Standpunkt gekommen ist.

Sollten die Menschen nicht wissen, dass wir vor einer Klimakatastrophe stehen?

Es ist wahr, dass es sehr beunruhigende und beängstigende Aspekte der Zukunft unseres Klimas gibt. Allerdings hilft eine düstere Faszination für Katastrophen nicht, wenn wir versuchen, andere zu überzeugen. Menschen fühlen sich gelegentlich von der Idee einer Katastrophe angezogen, weil sie selbst Angst haben: Das Übertragen dieser Angst auf andere kann ein Weg sein, selber besser mit der Angst umzugehen. Andere sind so wütend darüber, was mit der Welt geschieht, dass sich eine Katastrophe wie eine gerechte Strafe anfühlt: Andere mit der Möglichkeit einer Katastrophe zu konfrontieren, ist wie eine mögliche Form der Rache. Frage dich, warum dich die Idee der Katastrophe anzieht. Die Forschung zeigt auf, dass diese Geschichten nicht zu mehr Engagement führen und es bessere Möglichkeiten gibt, um Menschen einzubeziehen.

Die Informationen haben mich verändert.

Warum sollen Informationen jemanden nicht verändern?

Wir vergessen all die Momente, in denen Informationen an uns vorbeigeflossen sind oder wir sie verworfen haben, weil sie uns irrelevant schienen. Wir erinnern uns nicht an die Zeiten, bei denen wir aufstanden, um Kaffee zu kochen, oder wir einen Soben aus dem Briefkasten gefischten Prospekt ungelesen in den Abfall warfen, während in den Nachrichten über den Klimawandel berichtet wurde. Informationen sind sinnvoll, wenn du bereit bist, sie entgegenzunehmen. Daher ist es von Nutzen, über die Umstände nachzudenken, in denen dich Informationen verändert haben.

Die meisten meiner schwierigen Gespräche geschehen einfach so. Ich habe dann nur wenig Kontrolle darüber. Vorschläge?

Versuche, diese Gespräche mit denjenigen auszugleichen, die du selbst gesucht hast. Wenn du mit jemandem über den Klimawandel reden möchtest, denke daran, dir Zeit und Raum zu nehmen, wie du es willst. Überlege, was für dich ein realistisches Ergebnis wäre und was du sagen willst. Überlege, was du von der anderen Person hören möchtest. Hör gut zu. Halte das erste Gespräch kurz, es sei denn, das Gegenüber will eindeutig weitermachen. Und bereite einige Antworten vor für die Situationen, in denen du in einen Hinterhalt gelockt wirst. Es gibt Leute, die ihren Humor benutzen, um von einem Thema abzulenken. Andere wenden die folgende Taktik an: «Du magst es, wenn du mich aufpassen lässt, erwischst, in die Enge treibst, ratlos machst ..., nicht wahr?» Dies entwaffnet zum Teil das Gegenüber und ermöglicht einen Themen-

KAPITEL 6

DISKUSSIONEN IN FAMILIE UND FREUNDESKREIS

wechsel. Wieder andere wagen direkte Herausforderungen: «Ich denke, du versuchst mich fertigzumachen, da du über etwas verärgert bist, was nichts mit mir zu tun hat.» Erarbeite dir Auswege für Gespräche, die nirgendwohin führen.

Sollten wir nicht besser handeln, statt ständig zu diskutieren?

Wir brauchen beides. Zu wenige Menschen packen den Stier bei den Hörnern. Die meisten vermeiden jeden echten Wandel. Du wärst überrascht, zu erfahren, wie viele Leute deine Bedenken teilen, aber sich machtlos, hoffnungslos oder desillusioniert fühlen, etwas zu tun. Mit ihnen darüber zu reden, wie sie sich fühlen, ist oft der erste Schritt zum Handeln.

Brauchen wir nicht mehr gute Nachrichten?

Wir müssen zwischen realistischen und inspirierenden Beispielen und illusorischen und utopischen Träumen unterscheiden. Wir brauchen sicherlich die ersteren und hoffen, dass wir in diesem Handbuch genügend Beispiele zur Verfügung gestellt haben. Bleibe aber kritisch ob dem Wert von schönen Geschichten und Projekten, von denen du gehört hast. Sind sie in der Tat gute Beispiele oder dient eine Angelegenheit dem Greenwashing? Sind es echte Lösungen oder Träumereien? Sind sie allgemein anwendbar oder nur die Sache einer Minderheit? Packe die jeweils ersten und sprich über sie, wann immer du kannst.

Die Leute ignorieren mich zuerst, und drei Monate später wollen sie mich über die Dringlichkeit des Klimawandels oder der Wärmeisolation belehren. Was ist hier los?

Die meisten Menschen ändern sich nicht über Nacht. Sie waren wahrscheinlich Teil eines schrittweisen Prozesses, bei dem sie ihre Einstellungen geändert haben. Viele Menschen finden es demütigend, zuzugeben, dass jemand ihnen dabei half, ihre Meinung zu ändern. Die meisten Menschen denken lieber, dass sie unabhängig zu ihrer Einsicht gekommen sind. Nimm es als Erfolg und freue dich über ihre Meinungsänderung.

Sollten wir das nicht Kindern beibringen? Es ist ihre Zukunft, und es wird an ihnen liegen, die grossen Veränderungen vorzunehmen.

Jede Generation scheint zu hoffen, dass die nächste Generation die Probleme löst, die sie verursacht hat. Es ist einfach, Schulkindern zu lehren, gefährdete Arten zu kennen und Abfall wiederzuverwerten, aber dies dauert selten über die Adoleszenz hinaus. Es ist auch einfach, die Kinder über den Klimawandel zu informieren. Die Kinder haben wenig Macht oder Kontrolle. Sie können nicht selbständig entscheiden, wohin sie in den Urlaub fahren, was sie

essen, wie ihr Zuhause geheizt wird oder welche Kleidungsstile von ihrem Freundeskreis akzeptiert sind. Mehr noch als Erwachsene müssen Kinder im Umgang mit einem so schwierigen Thema wie dem Klimawandel Sicherheit verspüren. Gewisse Vorträge an Schulen berücksichtigen diesen Punkt zu wenig und beunruhigen und verängstigen die Kinder. Eine positive Herangehensweise ist es, ihr Interesse an der Natur zu entwickeln und ihnen viele gute Naturerfahrungen zu bieten. Diese können als Gegenmittel gegen unsere Hochkonsumkultur wirken und ihnen die Fähigkeit mitgeben, eine ungewisse Zukunft zu bewältigen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Menschen, die in ihrer Kindheit mehr Zeit damit verbracht haben, draussen zu spielen, dazu neigen, tiefer mit der Natur verbunden zu sein und eine stärker an der Umwelt orientierte Einstellung zu entwickeln.

Sollten wir uns nicht spirituell wieder mit der Natur verbinden?

Einige Autoren und Autorinnen der Umweltpsychologie beharren auf der Idee, die Verbindung mit der Natur wiederherzustellen. Spirituelle Verbindungen sind wichtig für gewisse Leute, aber nicht für alle. Alle grossen Glaubensrichtungen machen Aussagen zum Verhältnis zwischen Mensch und Natur, und die Gläubigen finden in der Regel Unterstützung durch ihre religiösen Praktiken. Andere reagieren auf Spiritualität und Religion sehr negativ. Tue das, was dir richtig erscheint, aber versuche nicht, deine spirituellen oder religiösen Überzeugungen anderen aufzuzwingen – es wird kaum funktionieren.

Gespräche über den Klimawandel führen immer wieder zu unüberbrückbaren Differenzen und heftigen Disputen zwischen meinem Mann und mir. Wie kann ich meinen Werten treu bleiben und meine Ehe retten?

Es scheint, dass du bereits mit verschiedenen schwierigen Diskussionen zu Hause konfrontiert bist. Vielleicht ist es nicht der beste Moment, um den Klimawandel auch noch in die Liste der schwierigen Themen aufzunehmen. Versuche stattdessen, die Kommunikation mit deinem Partner grundsätzlich zu verbessern. Die im vorherigen Kapitel beschriebenen Ratschläge gelten auch bei Gesprächen über andere Themen. Wenn es wirklich schlecht aussieht, versuche es mit Gesprächen bei einer Eheberatung. Zu Veränderungen in Bezug auf das Klima zurückkehren könnt ihr dann, wenn ihr euch beide wieder besser mit eurer Beziehung fühlt.



«Was hat mir geholfen, gegen den Klimawandel vorzugehen? Die Erkenntnis, dass ich nicht allein war, dass ich nicht alles auf einmal machen musste, und der Plan, zusammen mit Freunden zu handeln.» Einige Menschen werden dieses Begleitheft als Teil einer KlimaGespräch-Gruppe gelesen haben, andere alleine für sich. In beiden Fällen sollten wir uns fragen, was wir als Nächstes tun wollen. Ist diese Lektüre oder die Teilnahme an einer Gruppe bereits alles gewesen? Wir wünschen uns natürlich, dass du nun inspiriert und motiviert bist, die CO₂-Reduktion auf deine eigene Art und Weise fortzusetzen. Auf den folgenden Seiten stellen wir einige Ideen vor, wie du dabei vorgehen kannst.

PERSÖNLICHE PLÄNE

Es ist klar, dass die Klimakrise nicht von Einzelnen gelöst werden kann. Regierungen müssen internationale Vereinbarungen treffen, die richtige Klimapolitik betreiben und notwendige Veränderungen vorgeben. Die Industrie muss neue Technologien und Systeme auf dem Markt etablieren. Dennoch gibt es viel, was wir als Individuen tun können. Wir sind der Ansicht, dass die meisten Menschen mit einem durchschnittlichen oder überdurchschnittlichen CO₂-Fussabdruck diesen ohne grosse Schwierigkeiten halbieren können. Menschen, deren Fussabdruck bereits unterdurchschnittlich ist, sollten in der Lage sein, ihren Fussabdruck auf etwa die Hälfte des nationalen Durchschnitts (13,8 Tonnen) zu senken. Dies sind herausfordernde Ziele, aber wir haben festgestellt, dass Menschen, die an KlimaGespräch-Gruppen teilnehmen, sehr rasch eine Reduktion von etwa drei Tonnen erreichten. Die folgenden Faktoren können dir helfen, deinen Fussabdruck zu halbieren.

DENKE LANGFRISTIG

Denke darüber nach, wo du in fünf oder zehn Jahren sein möchtest. Wie kommst du dahin? Wie passt die CO₂-Reduktion zu deinen anderen langfristigen Zielen? Suche nach Möglichkeiten (z.B. eine Hausrenovation, ein neuer Job, ein Umzug, Ferienpläne), die dir die Möglichkeit bieten, deine CO₂-Emissionen stark zu reduzieren. Ein schriftlicher Plan wird dir helfen, Jahr für Jahr kontinuierliche Reduktionsschritte vorzunehmen. Wenn du mit einem durchschnittlichen Fussabdruck von 15 Tonnen beginnst und deine Emissionen um 1,5 Tonnen pro Jahr reduzierst, hast du das Ziel, deinen persönlichen Ausstoss um die Hälfte zu reduzieren, in fünf Jahren erreicht.

Kontrolliere deinen Fussabdruck unter www.leclimatentretenos-mains.org/de. Das hilft dir, den Überblick über deine Energie- und Reiseemissionen zu behalten. Die Teilnahme an einer KlimaGespräch-Gruppe gibt dir ausserdem Werkzeuge und Übungen zur Messung deines Fussabdrucks bei Lebensmitteln und beim Konsum mit. Erst wenn du deine Emissionen überwachst, kannst du sehen, welche Wirkung du hast.

BEHALTE DIE KLIMAKRISE IM HINTERKOPF

Denke an die Klimakrise und mögliche CO₂-Reduktionen, wenn du eine Entscheidung treffen musst – egal, ob gross oder klein. Ob du einen Blumenstrauss kaufst, ein Restaurant wählst oder Entscheidungen über Arbeit oder Urlaub triffst, versuche, die Auswirkungen auf den CO₂-Ausstoss herauszufinden. Wenn es eine Wahlmöglichkeit gibt, entscheide dich für die Option mit dem geringeren CO₂-Ausstoss.

DENK AN DEINE BEZIEHUNGEN

Sei realistisch in Bezug auf deine Beziehungen. Sei dir bewusst, dass dein Wunsch nach CO₂-Reduktionen leicht andere Konflikte in Beziehungen verstärken kann, egal, ob diese mit Freunden, Familie oder Kollegen bestehen. Versuche, mit anderen Menschen zu arbeiten. Überlege, wie du sie motivieren kannst, aber fühle dich nicht verantwortlich für ihre Entscheidungen.

ÜBERWINDE «ZWÄNGE» UND SYSTEME

Es ist einfach, Dinge auf konventionelle Weise zu tun: ins Auto steigen, neue Kleider kaufen, ein Fertiggericht holen. Moderne Kleider sind für beheizte Häuser und häufiges Waschen konzipiert. Transportsysteme sind rund ums Auto entwickelt worden.

«Ich begann, KlimaGespräche zu moderieren, weil ich andere Menschen treffen wollte, die die gleichen Sorgen hatten, und ich bin fest davon überzeugt, dass der Wissensaustausch in kleinen Diskussionsgruppen effektiver ist. Wir lernen nicht nur voneinander, sondern es entsteht auch ein starkes gegenseitiges Unterstützungssystem zur Bewältigung von Schwierigkeiten.»

Gomathy Sethuraman

Die Arbeitswelt erfordert oft lange Pendler- und Arbeitszeiten, die wenig Zeit zum Kochen oder Entspannen bieten. Wir alle sind in komplexe Systeme eingebunden, die zu hohen CO₂-Belastungen führen, aber das Leben reibungslos funktionieren lassen, solange wir mitspielen. Wenn wir versuchen, unseren CO₂-Fussabdruck zu reduzieren, müssen wir andere Wege finden, um mit diesen grösseren Systemen umzugehen. Manchmal ist das einfach, aber manchmal stösst man auf Hindernisse, die man schwer umgehen kann.

KAPITEL 7

WIE WEITER?

Nimm das nicht als Anlass, um aufzugeben. Es gibt meistens mehr Optionen, als wir zuerst denken. Das Gespräch und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen können helfen, Lösungen zu finden. Es ist auch nützlich, über einen politischen und technologischen Wandel nachzudenken, der einen kohlenstoffarmen Lebensstil zur einfacheren Option machen würde. Willst du dich wie viele andere für Veränderungen einsetzen?

STELL DICH DEINEN GEFÜHLEN

Sei dir bewusst, dass die Klimakrise emotional ein schwieriges Thema ist. Wir können rasch entmutigt werden, wenn Regierungen und Wirtschaft gleichgültig oder passiv sind und Prozesse blockieren. Viele der notwendigen Veränderungen sind eine Herausforderung. Einige Entscheidungen können sich schmerzhaft oder unfair anfühlen. So positiv du auch sein möchtest, es ist nicht ungewöhnlich, wenn du manchmal auch:

- die Existenz der Klimakrise nicht wahrhaben möchtest;
- dich danach sehnst, dass jemand anders die Verantwortung übernimmt;
- verneinst (in Worten oder im Verhalten), dass du etwas tun kannst;
- Lust hast, alles so zu machen wie bis anhin.

Es kann hilfreich sein, wenn du:

- anerkennst, dass es bei einem CO₂-armen Leben Gewinne und Verluste gibt, und um die Gewohnheiten und Erlebnisse trauerst, von denen du dich verabschiedest;
- dir Gutes gönnst – bei einem CO₂-armen Leben sollte es nicht um Schuld und Entbehrung gehen, sondern um intelligente Entscheidungen und neue Möglichkeiten der Selbstverwirklichung und des Genusses;
- Unterstützung und Aufmunterung von anderen suchst, die sich auf demselben Weg befinden;
- die Veränderungen feierst, die du dir vorgenommen und erreicht hast.

BLEIBE IN VERBINDUNG

Es ist schwierig, sich ganz allein mit der Klimakrise auseinanderzusetzen, vor allem dann, wenn Kolleginnen und Kollegen, Familienangehörige oder Freunde ablehnend, uninteressiert oder sogar aggressiv reagieren. Finde andere Menschen, die sich genauso fühlen wie du, und unterstützt euch gegenseitig.

BLEIBE KREATIV

Denke daran, dass die Lösungen verschiedener Beteiligter unterschiedlich sein werden. Checklisten und Ratschläge bringen nicht

alle Menschen an den gleichen Punkt. Deine besten Pläne werden mit deinen Werten übereinstimmen und für dich persönlich stimmig sein. Sei kreativ und teile deine guten Ideen mit anderen.

KOMMUNIZIERE

Sieh dich selbst als jemanden, der anderen dabei helfen kann, voranzukommen. Sprich mit deiner Familie, mit Freunden und Kolleginnen. Du wirst eher andere ermutigen und inspirieren (und seltener als Nörgler oder Miesmacher bezeichnet werden), wenn du:

- auf die persönlichen Schwierigkeiten der Menschen hörst;
- dich in sie hineinversetzt;
- persönlich und von Herzen sprichst;
- ihre einzigartigen Erfahrungen und Beiträge zu schätzen weisst;
- andere ermutigst, bestätigst und unterstützt.

SEI EIN VORBILD

Lebe deine Überzeugungen durch dein Handeln. Lasse sie normal, angenehm und einfach aussehen. Komm mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sprich mit Begeisterung über deine CO₂-armen Ferien, serviere eine köstliche saisonale Mahlzeit, zeig deine neu erworbenen Fähigkeiten beim Anbringen von Fensterdichtungen. Denke darüber nach, wo du in der Klimakrise Führungsstärke zeigen und Verbündete finden kannst. Du bist vielleicht Teamleiterin oder -leiter bei der Arbeit, in einer Glaubensgemeinschaft, einem Sportverein oder einer Jugendgruppe oder einfach nur unter Freunden oder in der Familie. Jeder kann irgendwo eine Anführerin oder ein Anführer sein. Verbündete sind genauso wichtig. Finde die Leute, die dich unterstützen können: Sprich mit ihnen und arbeite zusammen.

ORGANISIERE KLIMAGESPRÄCHE

Wenn du noch an keiner KlimaGespräch-Gruppe teilgenommen hast, überleg dir, eine zu besuchen. Wenn du bereits teilgenommen hast, denke darüber nach, Moderator oder Moderatorin zu werden. KlimaGespräch-Gruppen funktionieren nach dem Kaskadensystem. Nach der Teilnahme ermöglicht dir ein zweitägiger Kurs, selber eine Gruppe anzuleiten. Vielleicht gibt es Menschen im Freundeskreis, die du gerne einbeziehen würdest. Möglicherweise kannst du eine Gruppe bei der Arbeit gründen, oder du übernimmst eine Gruppe in deiner Region, die von *Fastenopfer* und *Brot für alle* zusammengestellt wurde. Ein Moderationsteam arbeitet immer zu zweit und erhält Unterstützung durch die KlimaGespräch-Verantwortlichen bei *Brot für alle* und *Fastenopfer*. www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraech.

GRUPPEN, GEMEINSCHAFTEN UND NETZWERKE

KlimaGespräch-Gruppen können auch von Organisationen angeboten werden, die weitere ökologische Aspekte behandeln, beispielsweise lokale Lebensmittelinitiativen, gemeinschaftlicher Bio-Gartenbau, Reparatur-Cafés, Naturschutz-Regionalgruppen, Transitionsgruppen oder kirchliche Gruppen, die ein Bewusstsein für die Klimakrise haben und zur Reduktion des CO₂-Fussabdrucks beitragen wollen. Wenn du mit anderen zusammenarbeiten möchtest, finde heraus, ob es in deiner Nähe Gruppen gibt, die bereits etwas Interessantes tun. Wenn nicht, könnte deine KlimaGespräch-Gruppe der Anfang einer lokalen Gruppe von Aktivistinnen und Aktivisten werden. Viele Organisationen haben auf die Klimakrise mit der Einrichtung von Fachgruppen oder Klimanetzwerken reagiert.

POLITISCHE AKTIONEN

Du kannst mit deinem Engagement auch auf politische Entscheidung einwirken, indem du etwa Online-Kampagnen für bestimmte Anliegen (zum Beispiel keine Nationalbank-Investitionen in fossile Energien) unterstützt, den gewählten Politikern auf Gemeinde-, Kantons- oder Bundesebene schreibst, einer Kampagnengruppe beitretest, an direkten Aktionen (zum Beispiel Klimastreiks) teilnimmst oder auch einfach bewusst abstimmt und wählst. Eine Übersicht der unterschiedlichen Gruppen, die sich gegen den Klimawandel engagieren, findest du auf: www.peopleforfuture.ch.

Informiere dich bei nationalen und lokalen Wahlen über die Parteipolitik und die persönlichen Positionen der Kandidierenden zum

Thema Klimawandel und Ungleichheit. Lass sie wissen, dass diese Themen für deinen Wahlentscheid wichtig sind. Möglicherweise musst du entscheiden, ob du auch für jemanden stimmst, der wenig oder keine Chance hat, gewählt zu werden. Möglicherweise musst du eine Balance zwischen Klimaanliegen und anderen Werten finden, die dir wichtig sind. Wenn du bereits politisch engagiert bist, kannst du dich in der eigenen Partei für Klimaschutz und Gerechtigkeit einsetzen. Wenn du bisher selten oder nie abgestimmt hast, ist es vielleicht an der Zeit, diese demokratische Möglichkeit zu nutzen. Wenn du das Gefühl hast, dass die Parteien alle gleich sind, ist es vielleicht an der Zeit, ihnen zu helfen, anders zu werden.

Du kannst zudem Online-Aktivitäten auf Schweizer Kampagnenportalen wie www.campax.org, www.weact.ch, www.wecollect.ch, www.sehen-und-handeln.ch oder bei Greenpeace, WWF und der Klima-Allianz unterstützen.

Internationale wichtige Kampagnenportale sind www.avaaz.org, www.change.org und www.350.org. Avaaz beschäftigt sich mit einer Reihe von politischen Themen, einschliesslich des Klimawandels. 350 kombiniert Graswurzel-Aktivitäten mit Online-Petitionen und Massenaktionen zur Reduzierung der weltweiten Emissionen auf (theoretisch) 350 ppm CO₂ in der Atmosphäre. 350 hat ebenfalls die internationale Divestmentbewegung ins Leben gerufen, welche wie vom Pariser Klimaabkommen verlangt die Dekarbonisierung der Finanzflüsse vorantreiben will. Change.org ist ebenfalls international und ermutigt Menschen, ihre eigenen Petitionen zu lokalen Themen zu starten. Verschiedene dieser internationalen Seiten haben Tipps zum Schreiben von Briefen und helfen, eine effektive E-Mail zu erstellen oder Kampagnen zu lancieren.



KAPITEL 7

WIE WEITER?

WICHTIGE SCHWEIZER KLIMA-ORGANISATIONEN

- www.klima-allianz.ch
- www.climatestrike.ch
- www.syfc.ch
- www.klimaseniorinnen.ch
- www.gpclimat.ch/de
- www.fossil-free.ch
- www.climatejustice.ch (Gewaltfreie direkte Aktion NVDA)
- www.xrebellion.ch (Gewaltfreie direkte Aktion NVDA)

Eine Zusammenstellung mit allen Gruppierungen, die sich gegen den Klimawandel engagieren, findest du unter:

www.peopleforfuture.ch

WEITERFÜHRENDE LINKS

- www.swisscleantech.ch (grüne Wirtschaft)
- www.oebu.ch (nachhaltige Wirtschaft)
- www.klima-kollekte.ch (CO₂-Kompensation für Mobilität, Firmen usw.)
- www.oeku.ch/de/index.php (Kirche und Umwelt)
- www.sanu.ch (Bildung und Beratung für Unternehmen und Organisationen im Bereich der nachhaltigen Entwicklung)

MASSNAHMEN AM ARBEITSPLATZ

Viele Menschen haben die Möglichkeit, im Rahmen ihrer Arbeit ihre Kolleginnen und Kollegen für Klimafragen zu sensibilisieren. Sie können Unternehmer oder Unternehmerin sein, für die Festlegung von Klimarichtlinien in ihrer Organisation verantwortlich sein, Gewerkschaftsmitglied sein oder sich freiwillig als Energie-Champion in ihrer Abteilung engagieren.

KlimaGespräche können auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden und haben sich sowohl im öffentlichen als auch im privaten Sektor als äusserst effektiv erwiesen. Die Gruppen bestehen idealerweise aus Mitarbeitenden verschiedener Ebenen, um das Engagement für bestehende Umweltrichtlinien eines Unternehmens zu fördern oder neue zu entwickeln, um gegenseitiges Vertrauen und Verständnis zu entwickeln und das Unternehmen auf allen Ebenen klimafreundlicher zu gestalten.

Falls du daran interessiert bist, in deiner Firma ein KlimaGespräch durchzuführen, wende dich an die Verantwortlichen von *Brot für alle* und *Fastenopfer*: www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraech

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Brot für alle, Bürenstrasse 12,
3007 Bern, www.brotfueralle.ch

Fastenopfer, Alpenquai 4, 6002 Luzern,
www.fastenopfer.ch

www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraech

ÜBERSETZUNG: Markus Keller

REDAKTION: Pascale Schnyder, Regula Reidhaar

GRAFIK+ILLUSTRATIONEN: Ute Drewes, www.drewes.ch

BILDER: Patrik Kummer, Silvan Hohl, iStock, Oliver Oettli

KORREKTORAT: Franziska Landolt, 1-2-fehlerfrei.ch, Silvan Herren

Welchen Weg auch immer du wählst, um der Klimakrise zu begegnen – wir hoffen, dass dich dieses Begleitheft im Wissen darin bestärkt hat, dass deine Stimme und dein individueller, kollektiver und politischer Beitrag wichtig sind.

Wir hoffen, dass die KlimaGespräche und dieses Begleitheft dir einige Werkzeuge für deine CO₂-Reduktionen mit auf den Weg geben. Denn nur wenn wir uns alle engagieren, kann es uns gelingen, den dringend notwendigen Wandel noch rechtzeitig zu schaffen.



**«Sei du der Wandel,
den du dir wünschst
für diese Welt.»**

Mahatma Gandhi

www.sehen-und-handeln.ch/klimagespraechen