

Christine Eigenbrod



KLIMA BEWUSST & GLÜCKLICH

Einfach bessere
Entscheidungen treffen –
für uns und die Umwelt



Inhaltsverzeichnis

Prolog	7
1 Aller Anfang ist schwer	9
2 Trugschlüsse erkennen – Denkmuster verändern	23
3 Denkfehler Teil 1: Zeit sparen und zufriedener sein	27
4 Denkfehler Teil 2: Geld und langfristig Platz sparen	59
5 Unsere Abläufe verbessern: Wie Strukturen und Freiräume schaffen können	65
6 Entscheidungen mit Kettenreaktion	81
7 Einzelentscheidungen: Warum wir sie, so gut es geht, vermeiden sollten	91
8 Kaufen oder nicht kaufen, das ist hier die Glücks-Frage	93
9 Behalten oder nicht behalten, das ist hier die Platz-Frage	109
10 Klimaschutz ist überall wichtig: An Klimaschutz denken, wo wir ihn am wenigsten vermuten	121
11 Meine Fail-Experimente mit Nachhaltigkeit	129
12 Wie kann es weitergehen?	143
Epilog	152
Weiterlesen	153
Anhang	155
Danksagung	159
Literatur	160

Prolog

Dieses Buch ist kein Maßnahmenkatalog darüber, was wir alles tun müssten, um das Klima und die Umwelt zu schützen, ich gehe auch nicht im Detail auf die Hintergründe und die Auswirkungen der Klimakrise ein. Sondern ich habe das Buch geschrieben, das ich vor sechs Jahren gebraucht hätte: Damals beschloss ich, alles richtig zu machen in puncto Klima und Umwelt und verfiel dann in eine Phase des blinden Aktionismus, verausgabte mich und hatte gleichzeitig ständig das Gefühl, nie genug tun zu können. Meine Klimabilanz war trotz allem nicht so wie erhofft, ich war frustriert.

Bis ich erkannte, dass klassische Denkfehler, meine Denkmuster und schlecht oder gar nicht geplante Abläufe mir Nerven, Zeit und Geld raubten – und verhinderten, dass ich effektiv zum Klimaschutz beitrage.

Wenn ich in den letzten Jahren eine Sache gelernt habe, dann dies: Es gibt keinen allgemeingültigen Plan zur Klimarettung, es gibt nicht *den* einen Maßnahmenkatalog für alle. Mit diesem Buch möchte ich jeder und jedem die Möglichkeit geben, einen machbaren Plan für sich zu finden, um klimabewusster *und* glücklicher leben zu können. Und zwar ohne superteure Produkte kaufen oder ihr Waschmittel oder ihr Shampoo selbst anrühren oder gefühlt auf alles verzichten zu müssen.

Neben CO₂ gibt es noch viele weitere klimawirksame Gase, einige um ein Vielfaches klimawirksamer als CO₂ selbst. Diese sind unter dem Namen »CO₂-Äquivalente« zusammengefasst, damit sind alle klimawirksamen Gase und ihre unterschiedlichen Wirksamkeiten eingerechnet. Der Einfachheit und besseren Lesbarkeit geschuldet, verwende ich im Fließtext ausschließlich den Begriff CO₂.

3

DENKFEHLER TEIL 1: ZEIT SPAREN UND ZUFRIEDENER SEIN

Am besten ist es, das Klima klug zu schützen. Wir alle haben begrenzte zeitliche und finanzielle Ressourcen, unsere Willenskraft ist nachweislich ebenfalls beschränkt. Das bedeutet, wir müssen sämtliche Ressourcen, die wir haben, mit Bedacht einsetzen und lernen, kluge Entscheidungen zu treffen. Wir sollten versuchen, klassische Denkfehler zu vermeiden, und nicht in blinden Aktivismus verfallen. Und darüber hinaus Regeln anwenden, die sich auch in anderen Bereichen bewährt haben.

Zwei Dinge haben alle Denkfehler gemeinsam: Sie sorgen dafür, dass wir unbewusst mehr Emissionen verursachen als notwendig, und sie erschweren uns allesamt den Alltag: unter anderem durch unnötigen Stress, Zeitdruck und überflüssige Kosten. Ich habe sie für dieses Buch in zwei grobe Kategorien aufgeteilt: zum einen in Denkfehler, die uns vor allem Zeit und Zufriedenheit rauben, und zum anderen in die, die uns bares Geld kosten, wenn wir sie beim Einkaufen nicht im Hinterkopf haben.

Der Planungsirrtum oder: Warum wir immer mit dem Schlimmsten rechnen sollten

Wann läuft unser Leben mal wie geplant? Und zwar wirklich genau wie geplant? Wir kennen es doch bestimmt alle: Wir setzen uns große, ambitionierte Ziele und erreichen davon nur einen Bruchteil. Der Versuch, klimafreundlicher zu leben, bildet da oft keine Ausnahme. Unsere Idealwelt ist voller Hoffnungen, guter Vorsätze und toller Ideen. Und eng getakteten Plänen. Unsere Realwelt ist aber voller Störquellen: Kinder, die einen Plan innerhalb von Sekunden auf den Kopf stellen. Lange Schlangen im Supermarkt. Unerwartete Zugausfälle oder Staus auf dem Heimweg. Müdigkeit. Antriebslosigkeit. Eine kaputte Waschmaschine. Das Hochbeet, das gar nicht so leicht aufzubauen ist ... Wenn wir Pläne machen, seien es Tagespläne, was wir zu Mittag essen oder wie wir klimafreundlicher leben können, planen wir meist zu optimistisch. Dabei handelt es sich laut dem Psychologen und Nobelpreisträger Daniel Kahneman um den sogenannten Planungsirrtum.²⁴

Da die wenigsten von uns Zeit im Überfluss haben, brauchen wir im Alltag Lösungen, die nicht für die Idealwelt geschneidert sind, sondern die auch in der Realwelt funktionieren; also auch dann, wenn es hektisch wird. Um den Planungsirrtum zu vermeiden, müssen wir beim Planen nicht nur vom Best Case, sondern auch vom Worst Case ausgehen und alle Tücken des Alltags einbeziehen. (Ganz konkret müssen wir leider damit rechnen, dass die Kinder morgens nicht innerhalb von zwei Minuten angezogen sind, nur weil wir dringend losmüssen.) Stecken wir uns zu hohe Ziele und denken nicht an alltägliche Probleme, die dazwischen-

kommen können, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere Ziele nicht erreichen. Das lässt den Frust steigen und auch das Risiko, vollkommen aufzugeben. Angenommen, wir verzichten in unserer Idealwelt vollkommen auf Fleisch. Prinzipiell löblich und super fürs Klima. Doch in der Realwelt verzichten wir womöglich nur so lange auf Fleisch, bis wir an einem verführerischen Würstchenstand vorbeikommen und einfach nicht anders können, als eine Currywurst zu essen. Das ist an sich nicht verwerflich. Klüger wäre es jedoch, mit dem aufkommenden Heißhunger zu rechnen und beispielsweise alle 14 Tage biologisch erzeugtes Fleisch zu essen. Das spart uns das schlechte Gewissen, unterstützt die biologische und artgerechte Tierhaltung und ist außerdem um einiges gesünder. Zu starker Verzicht und eine Versteifung auf unsere Idealwelt lassen Heißhungerattacken und Rückfälle schneller aufkommen. Mit vorausschauendem und realistischem Denken und Planen beugen wir Frustration vor, leben zudem stressfreier und orientieren uns mehr an unseren Bedürfnissen. Denn nur wenn sich klimafreundliches Handeln nicht wie ein Verzicht anfühlt, kann es auf Dauer funktionieren. Anbei ein Beispiel, wie sich mein Tagesplan im Laufe der Zeit verändert hat.

Ein Tag in meiner Idealwelt ...

6:30 Uhr. Beim ersten Weckerklingeln stehe ich auf und bereite ein leckeres, gesundes und vollwertiges Frühstück zu aus regionalen, unverpackten Biovollkornprodukten und frischem Obst. Parallel richte ich gleich noch mein Mittagessen und das der Kinder für den Kindergarten. Nach einem entspannten Frühstück (die Kinder essen ihre Schüsseln komplett leer) ziehe ich meinen Kindern die Wollwalkjacken an, setze sie ins Lastenrad und bringe sie in den Kindergarten. Von dort fahre ich direkt weiter zur Arbeit. Auf dem Nachhauseweg hole ich die Kinder ab, mache noch einen Schlenker zum Bioladen und kaufe unverpackt, regional und frisch ein. Die Kinder sind geduldig und helfen beim Einkaufen. Zu Hause angekommen, ernten wir frische Kräuter von unserem Balkon und kochen gemeinsam. Den Kindern schmeckt es ausgezeichnet, am Ende sind alle Teller leer. Wir bringen die Kinder pünktlich ins Bett und planen danach gemeinsam die Aktivitäten für das Wochenende: Wir wollen zusammen mit den

Kindern ein neues Hochbeet bauen, Seife siedeln und auf den Flohmarkt gehen ... parallel stopfe ich noch die Löcher in der Kinderkleidung.

... vs. meiner Realwelt

7 Uhr. Nach dem dritten Weckerklingeln stehe ich endlich vollkommen übermüdet auf. Ich habe schon wieder vergessen, mein Bircher Müsli über Nacht einzuweichen. Heimlich esse ich das leckere Schokomüsli (Verpackungssünde). Die Kinder bekommen Dinkel- und Buchweizenmüsli mit Hafermilch. Während die Kinder nach Nutellabrot fragen, versuche ich vergeblich, die angetrockneten Reste des Abendessens vom Esstisch zu beseitigen. Ich muss meine Fingernägel zu Hilfe nehmen, denn die Plastikschwämme habe ich vor Kurzem aus dem Haus verbannt – Mikroplastik und so ... Während sich die Kinder anziehen sollen, versuche ich für die gesamte Familie ein Mittagessen zu richten. Die Brotdosen der Kinder sind mal wieder verschwunden, der Aufstrich auch leer. Während ich nach einer Alternative suche, fangen die Kinder an, sich auszuziehen und nackt im Kreis zu rennen. Vollkommen genervt und gestresst ziehe ich die Kinder wieder an (brauche Ewigkeiten dafür) und fahre sie mit dem Auto in den Kindergarten. Auf dem Weg halten wir beim Bäcker und kaufen uns etwas fürs Mittagessen. Ich komme mal wieder spät aus dem Büro und hole auf dem Nachhauseweg noch schnell etwas vom Supermarkt und vom Bäcker. Meine Einkaufsnetze habe ich heute Morgen in aller Eile natürlich zu Hause liegen lassen.

Als die Kinder schlafen, sinke ich erschöpft aufs Sofa – fünf Minuten später schlafe ich ein. Um zwei Uhr wache ich auf, orientierungslos, müde. Um mich herum alles hell. Die Lichter waren die halbe Nacht an, der Laptop auch, wenigstens im Ruhezustand. Die Wäsche muss ich schnell in den Trockner schmeißen, sonst habe ich morgen früh nichts zum Anziehen ...

Auch wenn die Beispiele ein wenig überzogen sind, erkennst du ja vielleicht etwas aus deinem Tagesablauf wieder. Wir sollten versuchen, unseren Alltag so zu gestalten, dass unser Bedürfnis nach mehr Nachhaltigkeit keinen Stress verursacht. Stresssituationen sind ungesund für uns, und wir werden langfristig versuchen, dem Stress aus dem Weg zu gehen. Und demnach auch unseren Nachhaltigkeitsbestrebungen. Wenn wir unseren

Alltag langsam und mit Bedacht modifizieren, könnte es also irgendwann so aussehen:

... nachjustierte Realwelt

Ich wache entspannt auf, denn: Heute arbeite ich im Homeoffice. Ich konnte meine Chefin davon überzeugen, auch nach dem Lockdown zwei Tage in der Woche von zu Hause zu arbeiten, denn eine Studie hat ergeben, dass Angestellte zu Hause oftmals produktiver sein können als im Büro. Ich richte in Ruhe das Frühstück und bringe danach die Kinder in die Betreuung. Während einer Kaffeepause hänge ich die Wäsche auf, dabei kommt mir eine gute Idee für den Projektbericht. Mittags gibt es Nudeln mit veganer Biosoße. Zwar aus dem Glas, aber Hauptsache vegan. Abends habe ich keine Lust mehr, viele Pläne zu schmieden, ich mache es mir lieber mit einem Roman auf dem Sofa gemütlich. Ich lade noch den Akku von meinem E-Bike, denn morgen fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Damit habe ich für die Woche genug Sport gemacht und spare mir das Joggen, für das ich mich sowieso nie begeistern konnte.

Auch dieses Beispiel ist für viele noch zu optimistisch und zu positiv. Aber ich hoffe, es zeigt: Wir müssen und können nicht immer alles »einfach« selbst machen. Unser Tag ist nicht lang genug, um generell zu Fuß oder mit dem Fahrrad einzukaufen und zur Arbeit zu fahren, gleichzeitig alles selber zu kochen, zu flicken etc. – und dabei noch gut gelaunt und produktiv zu bleiben. Gerade beim Kochen haben viele den Anspruch, möglichst viel selbst zu machen, um Verpackungen zu sparen (warum sich das oftmals mit Blick auf den Klimaschutz nicht lohnt: siehe Abbildung 1, Seite 12 und Seite 33). Wenn wir es dann zeitlich nicht schaffen, müssen wir uns meist auf die Schnelle etwas besorgen. Das ist oft weder vegetarisch oder vegan noch biologisch erzeugt oder gar gesund – und für uns hochgradig frustrierend (und oft auch teuer). Wenn wir im Vorfeld mit solchen Vorkommnissen rechnen, können wir uns eine möglichst nachhaltige Alternative überlegen. Das kann beispielsweise die vegane oder vegetarische Fertigsoße mit Nudeln sein. So können wir trotz Zeitmangel ein gesundes und klimafreundliches Essen zubereiten und sind mit dem Endergebnis zufriedener.

Viele Dinge, die unseren Alltag bestimmen, liegen auch einfach nicht in unserer Hand: wie lang unser Arbeitsweg ist, ob unsere Vorgesetzten uns die Arbeit im Homeoffice zugestehen, ob sie überhaupt möglich ist. Also versuche lieber, das Beste aus deinem Tag zu machen, und verändere ohne Stress sukzessive die Dinge, die du ändern kannst. Berücksichtige bei deiner Planung, dass du vermutlich zu optimistisch denkst, und plane generell einen Puffer oder einen Plan B ein, der vielleicht nicht perfekt, aber okay ist.

Perfektionismus oder: Warum gut oftmals besser als perfekt ist

»Das Bessere ist der Feind des Guten.« Voltaire

Zu dem Zitat von Voltaire gibt es ganz unterschiedliche Auslegungsmöglichkeiten. Eine Möglichkeit lautet: Während wir ständig versuchen, perfekt zu handeln, bemerken wir nicht, dass wir so weniger erreichen, als wenn wir uns mit »der guten Lösung« zufriedengegeben hätten.

Eigentlich kann man es ganz gut mit Versuchen vergleichen, die unter Laborbedingungen stattfinden. In der realen Welt herrschen jedoch keine Laborbedingungen. Sondern manchmal schlechte Laune oder Unlust oder andere Widrigkeiten (siehe Seite 28). Wir müssen mit suboptimalen Bedingungen rechnen und können nicht davon ausgehen, dass wir Perfektion erlangen können. Indem wir Perfektion anstreben, setzen wir uns unnötig unter Druck und machen es möglicherweise nur schlimmer. Stellen wir nämlich zu hohe Anforderungen an uns selbst, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir sie nicht erfüllen können. Haben wir dann keinen klimafreundlichen Plan B, fällt unsere Entscheidung eher nach einem chaotischen Prinzip – und die ist vermutlich nicht explizit klimafreundlich.

Ein ganz gängiger Klimatipp lautet: Häng die Wäsche auf, statt sie in den Trockner zu werfen. Ja, wenn man die Wäsche aufhängt, spart man den Strom für den Trockner. Aber: Wenn das dazu führt, dass die Wäscheständer dicht um die Heizkörper herum arrangiert werden (oder noch schlimmer, die Wäsche auf die Heizkörper gelegt wird), kann es entgegen diesem Klimatipp tatsächlich besser sein, die Wäsche in einem guten

Trockner zu trocknen. Ein moderner Trockner arbeitet nämlich sehr effizient und ist im Gegensatz zu einer Heizung für das Wäschetrocknen ausgelegt. Wenn wir also versuchen, alles richtig zu machen und gewisse Emissionen zu vermeiden, kann es schnell passieren, dass wir dafür an anderer Stelle mehr Emissionen verursachen, ohne es zu bemerken.

Da unsere Wäsche im Winter nicht gut trocknet und wir dafür die Heizung aufdrehen müssten, sind wir mittlerweile dazu übergegangen, den Großteil der Wäsche im Winter maschinell zu trocknen. Im Sommer hängen wir sie meist im Freien auf – an ganz heißen Tagen ist die Sonne schneller als jeder Trockner (und so mancher Fleck verschwindet durch die UV-Strahlung wie von selbst).

Fokussierungssillusion oder: Warum wir manchmal nur das eine im Kopf haben

Wir kennen es bestimmt alle: Tagelang verfolgt uns ein Thema, und wir setzen uns mit nichts anderem auseinander. Es absorbiert uns fast vollständig, und an etwas anderes zu denken fällt uns schwer. Positiv gedeutet, kann man es als Prinzipientreue auslegen und dass man sich intensiv mit einem bestimmten Thema befasst. Auf der anderen Seite könnte man auch sagen, dass man sich verrennt. Beim Thema Klimaschutz macht unser Gehirn keine Ausnahme. Beim Versuch, klimafreundlicher zu leben, legen wir zu Beginn meist den Fokus auf einen bestimmten Aspekt, sei es Plastikmüll zu vermeiden oder kein Auto mehr zu fahren. Diesen Aspekt machen wir in unserem Alltag dann oftmals zum vorherrschenden Thema, das über alles andere bestimmt.

»Nichts im Leben ist so wichtig, wie Sie denken, während Sie darüber nachdenken.«
Daniel Kahneman (2012)

Haben wir uns beispielsweise vorgenommen, unnötigen Plastikmüll zu vermeiden, kaufen wir kein Gemüse mehr in Plastikverpackungen. Wenn wir eine Entscheidung ausschließlich anhand des Plastikmülls treffen, bleiben jedoch andere wichtige Faktoren außen vor. So fällt uns beim Ein-

kaufen nicht auf, dass die Kuhmilch in Pfandflaschen weitaus schlechter fürs Klima ist als die pflanzliche Alternative im Verbundkarton. Oder wir kaufen unverpackten Käse, weil die veganen Brotaufstriche alle in Einweggläsern stecken. Gibt es das meiste Gemüse nur verpackt, kaufen wir dadurch möglicherweise weniger Gemüse und ernähren uns einseitiger, oder aber unser unverpacktes Gemüse verdirbt schneller, und wir müssen einen Teil unseres Einkaufs nach ein paar Tagen wegwerfen. Oder, ein Beispiel abseits vom Klimaschutz, wir fokussieren uns darauf, unser Haus möglichst schadstofffrei einzurichten, vergessen dabei aber vollkommen, dass nicht Schadstoffe die größte Gefahr für kleine Kinder sind, sondern Haushaltsunfälle wie durch nicht gesicherte Fenstergriffe. Ein klassisches Beispiel ist auch selbst angerührtes Spül- und Waschmittel, welches in leeren Schraubgläsern aufbewahrt wird. Wir denken in diesem Moment ausschließlich an die Umwelt und wollen leere Schraubgläser ein zweites Mal verwenden, vergessen aber vollkommen, dass unsere Kinder die Schraubgläser als Aufbewahrung für Nahrungsmittel erkennen und dadurch den Inhalt leichter mit etwas Essbarem verwechseln.

Die Fokussierungssillusion kann auch zu ziemlich absurden und lustigen Fehlern führen: Eine befreundete Familie betrieb penibelstes Recycling und vermied Müll um jeden Preis. Nun wollte deren Vermieterin jedoch keine Biomülltonne für die Hausgemeinschaft aufstellen. Fokussiert auf ihr gewissenhaftes Recycling, fuhren sie zwei Jahre lang ihren Biomüll mit dem Auto zu ihren Eltern, die eine Biomülltonne hatten.

Indem wir Plastikverpackungen per se als schlecht einstufen, gerät der Nutzen, den sie haben können, komplett aus dem Fokus: Durch sie ist es möglich, Lebensmittel zu transportieren, sie zu schützen und haltbar zu machen. Auch die Großverpackung, durch die ein Teil der Plastikverpackung eingespart wird, ist nur dann die ökologisch sinnvollere Wahl, wenn das Lebensmittel nach dem Öffnen richtig gelagert wird und nicht verdirbt.

Nur etwa 3–3,5 Prozent der Gesamtemissionen eines Lebensmittels stammen von der Verpackung. Die viel diskutierte und kritisierte Folie der Salatgurke hat sogar nur einen Anteil von 2 Prozent an den Gesamtemissionen einer Gurke.²⁵ Gerade in den Wintermonaten kommt es oftmals zu Lager-schwierigkeiten von unverpacktem Gemüse. Nachdem einige Einzelhandelsketten auf Druck der Verbraucher:innen aufgehört hatten, ihre Gurken in Folie zu verschweißen, gab es über den Herbst und Winter teilweise hohe Flüssigkeitsverluste bei den Gurken, was wiederum dazu führte, dass ein großer Teil der Ware weggeworfen werden musste. Daher haben die meisten Lebensmittelhändler zumindest für den Herbst und Winter die Plastikfolie wieder eingeführt, was aus ökologischer Sicht absolut sinnvoll ist. Sobald die Umverpackung die Haltbarkeit des Produkts um mindestens die jeweilige Prozentzahl verlängert, lohnt sich die Verpackung zumindest mit Blick auf das Klima.

Die Debatte um das Material von Zahnbürsten ist ein weiteres Paradebeispiel für die Fokussierungssillusion. Wir putzen uns die Zähne, damit sie sauber werden. Wenn wir nun Holz- oder Bambuszahnbürsten benutzen und diese mindestens zweimal täglich nass werden, kann es bei falscher Lagerung passieren, dass die Zahnbürste anfängt zu schimmeln. Indem wir uns auf den reinen Müllaspekt unserer Zahnbürsten konzentrieren, bemerken wir nicht, dass wir uns womöglich unterschiedliche Schimmelpilze durch den Mund bürsten, und verlieren den eigentlichen Sinn des Zähneputzens aus den Augen. Prinzipiell ist nichts gegen die Verwendung von Holzzahnbürsten einzuwenden. Wenn wir sie verwenden, müssen wir jedoch achtsam sein und dürfen sie nicht wie eine klassische Plastikzahnbürste behandeln.

Die Fokussierungssillusion betrifft nicht nur Privatpersonen, sondern auch Institutionen und Firmen. Viele Firmen sehen es als unerlässlich an, dass ihre Angestellten während ihrer Arbeitszeit im Betrieb präsent sind. Vor der Coronapandemie wurde immer wieder in den Medien berichtet, dass deutsche Firmen ihren Angestellten zu wenig Freiraum geben, um von zu Hause zu arbeiten. Und das, obwohl viele Arbeitnehmer:innen zu Hause viel produktiver arbeiten.

Laut einer Studie des DIW arbeiteten im Jahr 2014 nur 12 Prozent der Angestellten in Deutschland gelegentlich oder überwiegend von zu Hause aus.²⁶ Und das, obwohl diese Zahl theoretisch bei 42 Prozent liegen könnte. Indem die Betriebe und Chef:innen sich auf die Wichtigkeit der Anwesenheit fokussierten, entging ihnen die Chance, produktivere Angestellte zu haben und gleichzeitig das Klima massiv zu entlasten. Wenn 20 Prozent der Angestellten in Deutschland einen Tag pro Woche von zu Hause aus arbeiten, können dadurch rund 1,7 Millionen Tonnen CO₂ pro Jahr eingespart werden.²⁷ Die Coronapandemie hat für viele Arbeitgeber:innen den Anstoß gegeben, Heimarbeit auch in Zukunft vermehrt zu gewähren – die CO₂-Einsparungen sind dringend notwendig.

Egal wie wichtig uns ein Thema, ein Problem oder unser Betrieb erscheint: Wir tun gut daran, ab und zu etwas Abstand davon zu nehmen. Und ganz in Ruhe die Situation neu zu evaluieren und womöglich auch anzupassen.

- Vermeide dogmatisches Verhalten. Mach deinen Lebensstil nicht zu einer Religion.
- Behalte bei der Auswahl von Produkten immer den ursprünglichen Nutzen im Blick.
- Kaufe nichts, nur weil es nachhaltig wirkt. Viele Produkte sind schlicht nicht notwendig. Es ist sehr begrüßenswert, dass es für fast alles mittlerweile nachhaltige Alternativen gibt. Doch niemand braucht 8 Euro für einen biologisch angebauten Naturschwamm auszugeben. Ein ausgeleierter alter Waschlappen tut es vermutlich auch.
- Versuche faktenbasiert und nicht gefühlorientiert vorzugehen, wenn es um die Klimakrise geht. Deutlich sichtbare Umweltsünden wie Plastikmüll verursachen zwar ein schlechteres Gewissen als eine Autofahrt. Doch mit Blick auf die Gesamtemissionen ist es besser, Lebensmittel mit Verpackungen einzukaufen, als mit dem Auto zu einem Unverpackt-Laden zu fahren.
- Geh Veränderungen im Alltag lieber langsam an und nicht zu radikal. Je schneller du einen bestimmten Lebensstil etablieren willst, desto größer ist die Gefahr, der Fokussierungssillusion zu verfallen. Lege eine Liste an mit Dingen, die du für wichtig hältst, und ordne diesen Dingen

eine Priorität zu. Überprüfe deine Liste immer wieder, und aktualisiere deine Bewertungen. Innerhalb kurzer Zeit werden deine Bewertungen anders und weniger dringend ausfallen als zu Beginn.

Durch die Fokussierungswillusion übersehen wir gerne versteckte Emissionen ...

Eine kleine Tasse Kaffee mit 40 Millilitern verursacht, je nach Zubereitungsart, zwischen 45 und 96 Gramm CO₂.²⁸ Trotzdem ist Kaffee vor Bier und Wasser das Lieblingsgetränk der Deutschen. Mit einer Tasse Tee verglichen, verursacht eine Tasse Kaffee viermal so viel CO₂. Um unseren Fußabdruck zu verringern, greifen wir zu biologischem oder fair gehandeltem Kaffee und verzichten auf Kapselmaschinen. Doch weder die Art der Kaffeemaschine (mit Ausnahme der Kapselmaschine) noch das Kaffeepulver tragen den Löwenanteil der Emissionen. Sobald wir mehr Wasser erhitzen als notwendig, hat das einen größeren Einfluss auf die Ökobilanz einer Tasse Kaffee als die Anbaumethoden und die Art der Kaffeemaschine, die wir nutzen.²⁹

Bei Paketzustellungen ist es ähnlich. Wir wissen zwar, dass jede Bestellung Transportemissionen verursacht. Dass sich die CO₂-Emissionen pro Paket etwa verdreifachen, wenn das Paket erst beim dritten Versuch zugestellt werden kann, fällt uns hingegen nicht so sehr auf. Hier lohnt sich eine Onlineanmeldung bei den jeweiligen Paketdienstleistern, um einen Ablageort auszuwählen oder im Idealfall eine Packstation, welche den Zusteller:innen die Anfahrt zu vielen Einzelhaushalten spart – sofern das Paket zu Fuß oder mit dem Fahrrad von der Packstation abgeholt wird. Versteckte Emissionen sind besonders tückisch, da wir meinen, klimabewusst zu handeln, uns aber ein Großteil der Emissionen gar nicht bewusst ist (siehe Kapitel 8).

Grenznutzen oder: Warum von allem ein bisschen am besten ist

Die Theorie des Grenznutzens lässt sich auf beliebig viele Aspekte unseres Alltags anwenden und ist eine der einfachsten Regeln, die wir beim Versuch, klimafreundlicher zu leben, für uns nutzen können. Sie besagt, dass

mit jeder weiteren Einheit, die wir von etwas Bestimmtem konsumieren, der Nutzen für uns kleiner wird. Wenn wir morgens vier Tassen Kaffee trinken, hat die erste Tasse für uns den höchsten Nutzen. Eine Tasse Kaffee verursacht im Mittel etwa 70 Gramm CO₂. Wenn die erste Tasse dafür sorgt, dass wir wach werden und einen guten Start in den Tag haben, ist der Nutzen dieser 70 Gramm CO₂ recht hoch. Wenn die vierte Tasse jedoch dafür sorgt, dass uns schlecht wird oder wir einen Koffeinschock bekommen, lohnen sich diese weiteren 70 Gramm überhaupt nicht. Wenn der Winter vor der Tür steht und wir keine einzige Winterjacke haben, benötigen wir diese dringend, und der Nutzen für uns ist sehr hoch. Jede weitere Winterjacke, die wir kaufen, hat einen viel geringeren Nutzen für uns.

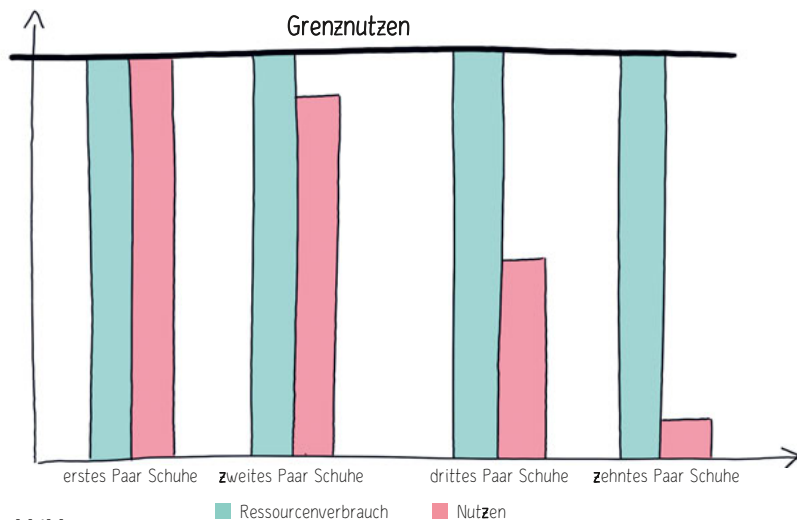


Abbildung 4

Das erste Paar Schuhe bringt uns den vollen Nutzen. Während der Ressourceneinsatz gleich bleibt, sinkt jedoch der Nutzen bei jedem weiteren Paar Schuhe.

Die erste Einheit hat folglich immer den höchsten Nutzen. Der persönliche Nutzen sinkt, je mehr wir von einer Sache besitzen oder konsumieren – bis wir den Sättigungspunkt erreicht haben. Die Ressourcen, die für jede Einheit benötigt werden, bleiben jedoch gleich. Indem wir unseren Konsum und unser Verhalten am für uns optimalen Grenznutzen orientieren,

tieren, können wir mit relativ wenig Aufwand – und kaum Verzicht! – verhältnismäßig viele Ressourcen einsparen.

Schau dir doch einmal deinen Alltag und deine Umgebung an. Gibt es Angewohnheiten oder Gegenstände, bei denen du deinen persönlichen Grenznutzen eigentlich schon erreicht hast?

- Verzicht ist oft nicht nötig. Wenn du dir mal wieder etwas gönnen willst, dann lieber in einem Bereich, in dem du deinen persönlichen Grenznutzen noch nicht erreicht hast. À la: in Maßen statt in Massen.
- Im Durchschnitt nimmt der Erholungswert im Urlaub nach zehn Tagen nicht weiter zu, wir haben die maximale Erholung erreicht und damit unseren Sättigungspunkt. Plane also ruhig lieber mehrere kleine (emissionsarme) Urlaube statt einer langen Fernreise.
- Versuche Käufe und Erlebnisse zu entzerren. Dadurch reduzierst du deine Emissionen und maximierst deine Lebensfreude. Sprich: lieber nicht einen einzigen Tag vollgepackt mit tollen Erlebnissen oder Einkäufen, sondern die einzelnen Erlebnisse und Käufe auf mehrere Tage aufteilen.

Alternativenblindheit oder: Warum wir manchmal vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen

Stehen wir beispielsweise vor der Wahl zwischen Wegwerf- oder Stoffwindeln, Mehrwegflaschen oder Getränkkartons, können wir die verschiedenen Produkte mit Blick auf ihre CO₂-Emissionen oder ihre Ökobilanz vergleichen.

Die Ergebnisse überraschen uns oftmals – denn sie fallen nicht so aus, wie wir es instinktiv vermutet hätten. So lautet beim Thema Getränke der aktuelle Konsens, dass Verbundkartons wie Tetrapak eine vergleichbare Ökobilanz wie Mehrwegflaschen aus Glas haben (bzw. teilweise besser sein können) und Stoff- und Wegwerfwindeln ebenfalls gleichwertig sind. Denn bei Glasflaschen fallen die erhöhten Transportemissionen ins Gewicht, bei Stoffwindeln der erhöhte Wasser- und Stromverbrauch. Viele Eltern werden sich aufgrund dieser Tatsache für die bequemereren Wegwerfwindeln entscheiden. Doch unter welchen Voraussetzungen sind

die beiden Wickelmöglichkeiten gleich schlecht für die Umwelt? Welche Windeln wurden miteinander verglichen? Mit welcher Waschtemperatur wurde gerechnet? Wurden auch Ökowerfwindeln betrachtet? Wurde berücksichtigt, dass Stoffwindeln von mehreren Kindern benutzt werden können? Oder dass mit Stoff gewickelte Kinder meist wesentlich früher trocken sind? Biostoffwindeln, mit Ökostrom gewaschen und auf der Leine getrocknet, sind bestimmt besser als eine konventionelle Wegwerfwindel. Andererseits können ökologische Wegwerfwindeln besser sein als konventionelle Stoffwindeln, die mit konventionellem Strom gewaschen und getrocknet und darüber hinaus nur für ein Kind benutzt werden.

Wenn wir zu fixiert sind auf den direkten Vergleich und das Ergebnis so knapp ist wie bei den angeführten Beispielen, sehen wir oft keine Möglichkeit zur positiven Veränderung. Solche knappen Ergebnisse können dann Gleichgültigkeit hervorrufen: »Ich möchte Verpackungen einsparen, aber der Orangensaft in der Glasflasche ist durch die stark erhöhten Transportemissionen genauso schlecht für die Umwelt wie das Tetrapak. Dann kann ich ja gleich das Tetrapak nehmen und spare mir die Schleppelei der Glasflaschen« oder »Ich weiß ja, dass Wegwerfwindeln schlecht für die Umwelt sind, aber das Waschen von Stoffwindeln ist genauso schlecht, dann kann ich ja auch Wegwerfwindeln nehmen.«

Die sogenannte Alternativenblindheit stellt sich ein. Sie erschwert es uns, über Alternativen zu den vorgestellten Möglichkeiten nachzudenken. Ökobilanzen stellen zwar eine einzigartige Möglichkeit dar, Produkte hinsichtlich ihrer Klima- und Umweltwirkung miteinander zu vergleichen. Sie können uns jedoch blind machen für Alternativen, die in dieser Bilanzierung nicht dargestellt wurden, und daher unsere Entscheidungsfindung erschweren.

Doch es gibt eben nicht nur Wegwerf- oder Stoffwindeln. Es gibt auch die Möglichkeit, weniger Windeln zu verwenden, die unterschiedlichen Systeme zu kombinieren oder unsere Kinder abzuhalten, wenn sie mal müssen, wie es in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern praktiziert wird und mittlerweile auch immer mehr in westlichen Ländern.

Dass klimafreundlichere Alternativen häufig nicht im *Entweder-oder*, sondern schlichtweg im *Wie* und im *Weniger* zu finden sind, fällt uns oft nicht auf. Jede Windel, die wir weniger brauchen, sei es nun aus Stoff oder Plastik, ist gut für das Klima. Jeder Liter Apfelsaft, den wir nicht trinken, egal wie er verpackt ist, ist gut für das Klima. Statt uns lediglich für eine Option eines Produkts zu entscheiden, sollten wir immer auch die Quantität im Blick behalten.

- Durch Ergebnisse von Ökobilanzen können wir uns sehr schnell einen sehr guten Überblick verschaffen. Achte zusätzlich auf Faktoren wie Produktionsbedingungen und ethisches Handeln der Produzent:innen.
- Auch wenn der direkte Produktvergleich keinen Unterschied zu zeigen scheint: Es gibt immer eine Alternative.
- Hinterfrage die Ergebnisse von Produktvergleichen, und passe sie auf deinen Konsum an. Vielleicht macht es keinen Unterschied für das Klima, wie der Apfelsaft verpackt ist. Doch wie die Äpfel angebaut und verarbeitet wurden – regional, auf einer Streuobstwiese oder importiert –, hingegen schon.
- Wenn du die Quantität deines Konsums hinterfragst, bewirkst du oft mehr als durch den direkten Produktvergleich zweier ähnlicher Alternativen.

80/20-Regel oder: Warum wir auf Lücke leben sollten

Die 80/20-Regel kennen bestimmt alle noch aus der Schulzeit: In ca. 20 Prozent der Zeit können wir rund 80 Prozent des Stoffs lernen – für die restlichen 20 Prozent des Stoffs brauchen wir dagegen 80 Prozent der Zeit. Wer keine Lust auf übertrieben langes Lernen hat, lernt also auf Lücke. Diese Regel lässt sich ebenfalls gut anwenden, wenn man klimafreundlicher leben möchte.

Durchschnittliche Deutsche verursachen durch ihre Ernährung Emissionen von etwa 1,8 Tonnen CO₂ pro Jahr. In dieser Rechnung sind enthalten täglich 100 Gramm Schinken bzw. Wurst, täglich Milchprodukte, vier Portionen Fleisch in der Woche, mäßiger Konsum von Obst und Gemüse.³⁰ Wer nur noch einmal pro Woche Fleisch und Fisch isst, den Milchkonsum

Nachhaltig leben – entspannt, einfach und effizient

Was wir alles tun müssten, um unseren CO₂-Ausstoß zu senken, ist den meisten von uns bekannt – zumindest theoretisch. Doch wie sollen wir all das im Alltag am besten umsetzen? Oft setzen wir an den falschen Stellen an, bekommen den Eindruck, nicht genug zu tun, und fühlen uns am Ende überfordert.

Christine Eigenbrod zeigt, dass es auch anders geht: Wenn wir neue Ansätze und Perspektiven wählen, treffen wir klügere Entscheidungen und können neue Routinen etablieren. Das Schöne daran: Wir werden gleichzeitig zufriedener, weil dabei nicht nur unser CO₂-Fußabdruck sinkt, sondern auch unser Stresspegel!

