



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Wald	5-15
Müll	16-23
Upcycling	24-25
Zero Waste	26-29
Selbstversorger	30-39
Wer bin ich-Selbstreflexion	40-51
Selbsttest-Konsum & Zufriedenheit	52-57
Mensch und Raum	58-61
Nachwort	62

# Vorwort

Ausgerechnet an einem Zeitpunkt, der von Corona-Krise, digitaler Lehre und der neuartigen Erfahrung einer Pandemie geprägt war fand das Seminar Walking & Talking statt, in dem es sich um Nachhaltigkeit und Lebensräume, Wandern und Denken drehte. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen fand eine zunächst ergebnisoffene, experimentelle Recherche über Nachhaltigkeit und Gestaltung statt. Es wurde konkret und künstlerisch reflektiert – und spannende Themenfelder erschlossen, die nun in dieser kleinen Publikation dokumentiert sind. Das Denken in Bewegung, erprobt von den Studierenden durch wöchentlich durchgeführte Spaziergänge, die durch gepresste Pflanzen und Blüten dokumentiert wurden, führte zu einer vielseitigen Materialsammlung und einem Austausch - auch in künstlerischer Form - über aktuelle und gesellschaftspolitische Fragen: es ging um Positionierungen und Strategien zum Thema Klimaschutz, Recycling und Zero-Waste, Selbstversorgung, „Plalking“, um unser Waldkulturerbe. Befragt wurde unsere eigene Menschlichkeit in diesen Situationen, unsere ureigensten Bedürfnisse und auch die Frage, wie poetisch-künstlerisch mit dem Thema umgegangen

werden kann. Die durch die Studierenden gestaltete Broschüre will nicht nur die besondere Ausgangssituation spiegeln und die vielschichtigen Gedankengänge der Studierenden auf künstlerische Weise in die Welt bringen. Sie ist auch ein Beitrag zur Frage, wie die künstlerischen und gestalterischen Berufsfelder mit den gestellten Fragen, die allesamt von großer Aktualität sind, umgehen können. Unser Dank für ihr großes Engagement gilt den Studierenden des Seminars: Aileen Chamski, Marina Kosinski, Mara Lütkehaus, Michelle Hanika, Tabea Schmidt, Jessica Bierbaum, und Leonie Unger. Wir bedanken uns ebenfalls bei unseren Interview-PartnerInnen Peter Kornatz und Ulrike Selk und bei den Interviewpartnern und Nicole Sonnenbaum von der JVA Herford für Ihre Offenheit sowie bei Prof. Dr. Thomas Hake für sein Feedback. Herzlichen Dank auch an Kathrin Roussel und Stefan Claudius von Sichtvermerk für Ihre Unterstützung bei der Herstellung der Broschüre. Das Seminar fand unter der Leitung von Prof. Vera Lossau und Jörg-Uwe Korth statt.

Prof'in. Vera Lossau

# Wald



# Staunen

Es gibt kaum einen besseren Ort zum Abschalten und Auftanken als den Wald. Hier rückt der Alltag in die Ferne.

Im Wald zu sein bedeutet, eine Auszeit zu bekommen. Raus aus dem Aufgaben-Korsett und weg vom Haben-müssen. Raus aus der digitalen Welt und weg von den Erwartungen und Bewertungen anderer. Hier, zwischen den Bäumen, erfüllt sich die Sehnsucht, einfach mal so sein zu dürfen, wie man wirklich ist. Raum für die Seele Weg-sein oder einfach Woanders-sein.

Das tut der Seele gut. Hier haben wir Abstand von unseren Alltags-sorgen und sind für begrenzte Zeit herausgelöst aus der sozialen Umgebung, also weg von Familie, Freunden, Nachbarn. Alleinsein kann durchaus sehr befreiend sein, sofern es selbst gewählt ist. Hier begegnen wir nur einem Menschen: uns selbst.

Die Bäume, das Moos, die Farne interessieren sich nicht für unser Aussehen oder unseren Kontostand. Weg-sein bedeutet Freiheit, ganz bei sich zu sein. Eine Zeit ohne Kompromisse, Kontrolle, Kritik, Appelle. Ein Zeitraum, in dem wir die eigenen Gefühle, Gedanken, Impulse und Stressmuster in Ruhe betrachten und hinterfragen können, um den Weg für

eine achtsame Grundhaltung zu ebnet.

Es gibt eine Form von Aufmerksamkeit, die keine Kraft kostet, sondern uns Regeneration und neue Energie schenkt. Die Rede ist von der Faszination, für die wir weder etwas tun müssen noch können. Sie geschieht einfach.

Wer offen für Natureindrücke ist, wird im Wald von einer Fülle faszinierender Dinge in Bann gezogen. In dieser Naturfaszination sehen die Psychologen Rachel und Stephen Kaplan von der Universität Michigan eine sogenannte „Aufmerksamkeits-Wiederherstellung“. Sie sind zu dem Ergebnis gekommen, dass das verlorengegangene Bewusstsein für die Natur wieder neu aufgeladen werden kann. Es ist heute gar nicht mehr so leicht, in der Natur faszinierende Augenblicke zu erleben. Viele von uns sind zum Beispiel durch imposante TV-Dokumentationen verwöhnt. Da sieht man der Fuchsmutter bei der Aufzucht ihrer Welpen zu oder einem Ameisenstaat bei der täglichen Arbeit. Da entfalten sich Blütenblätter im Zeitraffer oder Regentropfen perlen in Zeitlupe auf eine Walderdbeere. Man muss schon selbst auf Entdeckungsreise gehen – und vielleicht so manches Wunder verstehen wollen: die Jahresringe der

Bäume, die Klopfzeichen der Spechte, das Farbenspiel der jungen Fichtenblüten, oder den Duft der feuchten Walderde. Der Wald hält eine wohl dosierte und ausgewogene Fülle von Sinneseindrücken bereit. Um sie aufzunehmen, muss man nur langsam werden, lauschen, riechen, schauen, tasten.

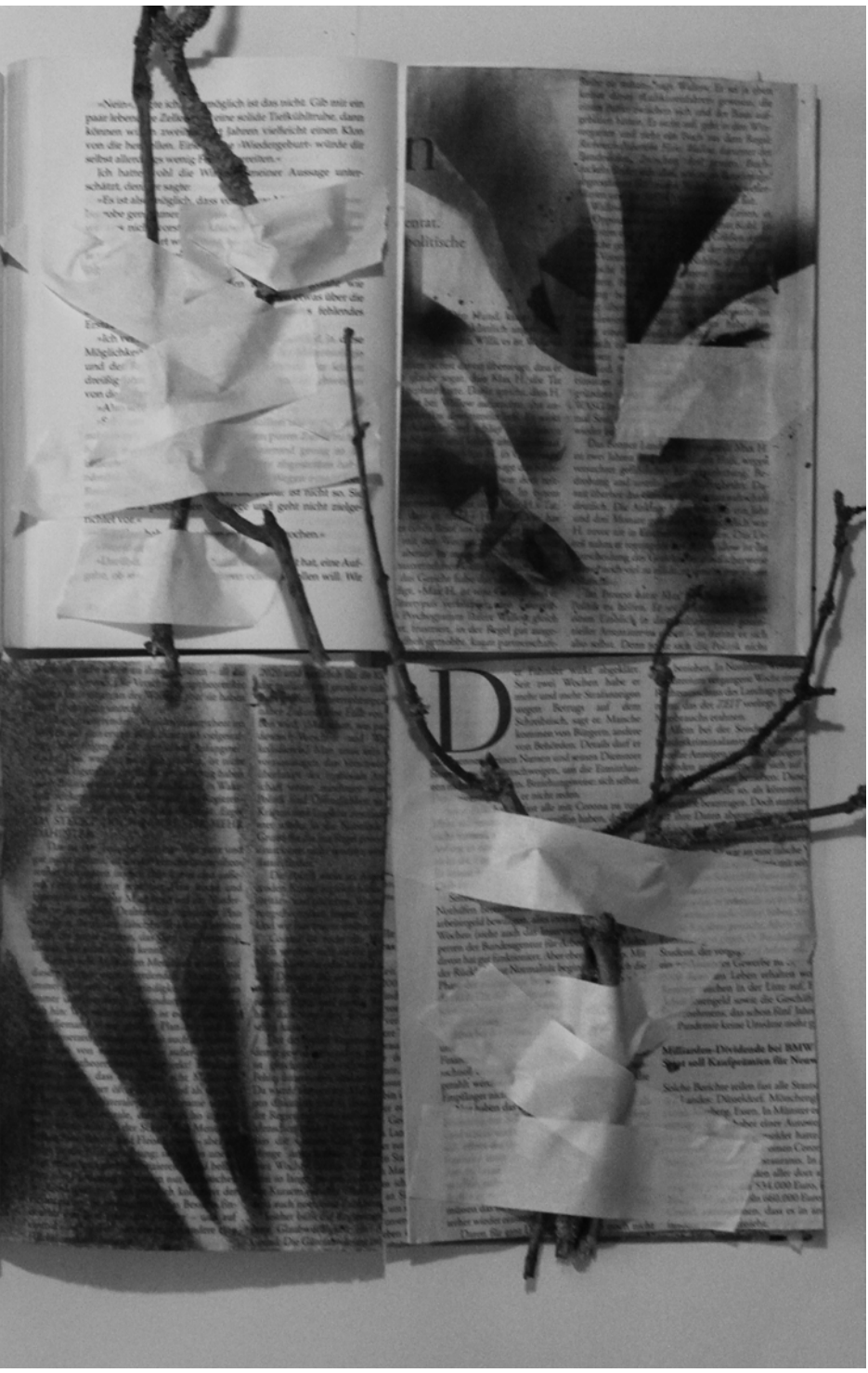
Leonie Unger



„Das Staunen ist der Anfang der Erkenntnis“ (Platon)









## Waldgespräch

*Wie steht es um den deutschen Wald?*

Tatsächlich ist der Wald in einer Situation, die an das Waldsterben in den 1980er Jahren erinnert. Der Bund der Forstleute (BDF) rief den „Klima-Notstand für den Wald“ aus, um darauf aufmerksam zu machen. Seit Anfang 2018 habe sich die Lage zugespitzt – zuerst durch Schneebruch und Winterstürme, dann die Dürre im Extremsommer und den dadurch beförderten, ungewöhnlich starken Borkenkäferbefall bei der Fichte, dem „Brotbaum“ der Waldbesitzer. Inzwischen zeige auch der wichtigste hiesige Laubbaum, die Rotbuche, deutliche und regional sogar bestandsweite Absterbescheinungen. Hinzu komme, dass in vielen Wäldern auch zwei weitere wichtige Arten, Ulme und Esche, durch Pilzkrankungen verloren gegangen seien. Und dem Ahorn droht Ähnliches.

„Während wir Forstleute seit fast zwei Jahren mit der Beseitigung der Schäden beschäftigt sind, bleibt die wichtigste Zukunftsaufgabe, die Wälder klimastabil zu entwickeln, auf der Strecke“, warnt der BDF- Bundesvorsitzende Ulrich Dohle.

*Wie der Wald verändert werden muss*

Ein Waldumbau ist notwendig. Ziel sind klimastabilere Mischwälder, die besser mit den steigenden Temperaturen und den sich verändernden Niederschlägen zurecht kommen. Vor allem die Fichte, die nach den Weltkriegen als schnell wachsende Baumart vielfach an ungeeigneten Standorten gepflanzt wurde, muss ersetzt werden. Sie braucht eigentlich ein kühl-feuchtes Klima, trocken-heiße Sommer und Stürme setzen der flachwurzelnden Art stark zu. Naturnahe Mischwälder, in denen Bäume verschiedener Altersklassen wachsen, gelten als weniger anfällig bei Klimaänderungen. Sie heizen sich weniger auf als Fichten-Monokulturen und speichern Feuchtigkeit besser. Bevorzugte Arten für die Mischwälder sind vor allem Buche, Eiche und Weißtanne. Letztere gilt als guter Ersatz für die Fichte, da sie aufgrund ihrer tiefen Verwurzelung sturmfest und besser an Trockenperioden angepasst ist. Auch holzwirtschaftlich ist sie interessant, sie wächst wie die Fichte schnell und kann als Bauholz genutzt werden.

### *Die Klimafunktion der Wälder*

Wälder erfüllen zwei wichtige Klimafunktionen: Erstens sind sie ein gigantischer Kohlenstoffspeicher. Wälder bedecken 30 Prozent der Landoberfläche, sie speichern aber etwa die Hälfte des auf der Erde gebundenen Kohlenstoffs in ihrer Vegetation. Zusammen mit den weiteren Kohlenstoffmengen, die in den Waldböden gespeichert sind, übersteigt dies sogar die Menge an Kohlenstoff in der Atmosphäre. Tropische Regenwälder sind dabei von besonderer Bedeutung. Sie speichern aufgrund des hohen Biomasse-Vorrats 50 Prozent mehr Kohlenstoff als Wälder außerhalb der Tropen. Werden diese Wälder gerodet, so wird der Großteil des Kohlenstoffes als Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt. Zudem steuern Wälder als größte terrestrische Kohlenstoffspeicher Verdunstung, Wasserkreisläufe und Was passiert mit den Wäldern, wenn sich das globale Klima erwärmt?

Bäume sind aufgrund ihrer Langlebigkeit und Standortgebundenheit von klimatischen Veränderungen besonders betroffen. Vielerorts werden Stürme und lange Trockenperioden die Wälder schwächen und anfälliger für Waldbrände machen. Die Klimaveränderung hat einen direkten Einfluss

auf die Vitalität der Wälder diese könnten, sich effektiv sogar zu CO<sub>2</sub>-Quellen entwickeln. Sollte dieser Trend andauern, so würden viele wichtige Funktionen der Wälder verloren gehen. Dazu gehören Artenvielfalt, der Schutz von Böden und Wasser, sowie die Tiere und Pflanzen des Waldes als Lebensgrundlage für die lokale Bevölkerung.

### *Wie sieht Ihre Vision des idealen deutschen Waldes aus?*

Der Wald ist lebenswichtig. Er liefert uns Holz, frische Luft und sauberes Wasser. Tieren und Pflanzen bietet er Lebensraum, Nahrung und Schutz. Der Wald schützt seine Umgebung vor Klimaextremen, Wind, Lawinen und Steinschlag. Der Waldboden nimmt den Regen auf und verhindert so, dass Hochwasser entstehen. Im Waldboden wird das Wasser gefiltert und gespeichert. Zudem speichert der Wald das klimawirksame Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und hilft somit dem Klima. Nachhaltigkeit bedeutet Maßhalten, Selbstdisziplin und Selbstbeschränkung.

Nachhaltigkeit ist das Gegenkonzept zur rücksichtslosen Ausbeutung einer Ressource.

Nachhaltigkeit entsteht nicht von selbst, sondern nur, wenn sich der Waldbesitzer und der Waldbewirt-

schafter dieses Ziel auch gesetzt haben. Wer den Wald bewirtschaftet, der muss wissen, was er tut. Sachkundige Waldbesitzer und umfassend ausgebildetes Forstpersonal sind wesentliches Merkmal und unabdingbare Voraussetzung für eine nachhaltige Forstwirtschaft. Wichtigste Voraussetzung für eine nachhaltige Forstwirtschaft ist eine Gesellschaft, die den Wald und seine Leistungen wertschätzt. Ausdruck dieser Wertschätzung ist, dass die Politik Rahmenbedingungen schafft, welche die Walderhaltung und eine nachhaltige Forstwirtschaft unterstützen.

„Schutz, Nutzen, Erholung: Unser Wald ist ein Naturtalent.“ Goldenes Dreieck

*Angeblich haben wir Deutsche ein besonderes Verhältnis zum Wald. Stimmt das?*

Der Wald ist nicht nur ein Paradies für Jogger und Hundebesitzer: Gerade jetzt ist der Wald Sehnsuchtsort und Rückzugsraum – und frei von Corona-Ängsten. Wo einst Elfen und Hexen hausten, wo schon Goethe dichtete "Über allen Gipfeln ist Ruh", da zieht in diesen Tagen mit Macht der Frühling ein. Doch nicht nur der belebt das an Mythen und Versprechungen reiche Grün: We-

gen der Corona-Pandemie ist Social-Distancing oberste Bürgerpflicht und so zieht es jetzt viele Menschen in Deutschlands Wälder. Bis heute gilt der Wald als Symbol der deutschen Identität. Die Deutschen sind das "Waldvolk" schlechthin. Verständlich so, dass das "Waldsterben" sie zutiefst treffen musste. Im Kontrast dazu steht, dass das Waldwissen, aber auch die Waldnutzung in Deutschland verhältnismäßig gering sind. Den Wald nimmt man von den eigenen kulturellen Prägungen her wahr: als Landschaftskulisse, als harmonisches Zusammenleben altersverschiedener Bäume und Baumarten. Inzwischen ist ein Wandel zu einem neuen Waldverständnis zu beobachten, das verstärkt den individuellen Baum wahrnimmt. Der Wandel ist vor allem durch die freiwillige Helferanzahl spürbar, ein enormer Ansturm, vielen wollen etwas tun. Durch `Fridays for future` wurden viele Themen in die Öffentlichkeit getragen und nun gibt es für jeden Einzelnen Bürger viele Möglichkeiten sich ein mal zu informieren und weiter zu bilden und auch konkrete Anlaufstellen und Ansprechpartner zu haben (Beispiel: Plattform "Deutschland forstet auf") Es geht nicht nur um die eigene Zukunft, sondern um die

unserer Kinder und Enkelkinder. Die Zukunft ist heute! Viele Menschen sind bereit, für kommende Generationen auf Lebensstandards zu verzichten. Womit muss der Einzelne beginnen?

Am Wandel von Gesellschaft und Jugend wird deutlich, dass sich der Rahmen, in dem Politik gestaltet wird, immer wieder verändert. Jede neue Generation vertritt eigene Werte, Wahrnehmungen und Lebensstile und kombiniert dabei Traditionelles und

Neues. Dabei bilden auch das Umweltbewusstsein und Umwelverhalten der heutigen Jugend und ihr Leben in der Stadt keine Ausnahme. Dauerhaftigkeit, Nutzen und Schönheit Diese drei Prinzipien lassen sich in die heutige Nachhaltigkeitsdebatte integrieren. Die Dauerhaftigkeit ist eins der wichtigsten Begriffe, wenn nicht sogar das Schlagwort zum Thema Nachhaltigkeit. Der Nutzen ist eine effiziente, generationsgerechte Lebensweise und Nutzung



Unser Wald  
Collage Leonie Unger  
Susanne Janssen Illustration - Arts plastiques

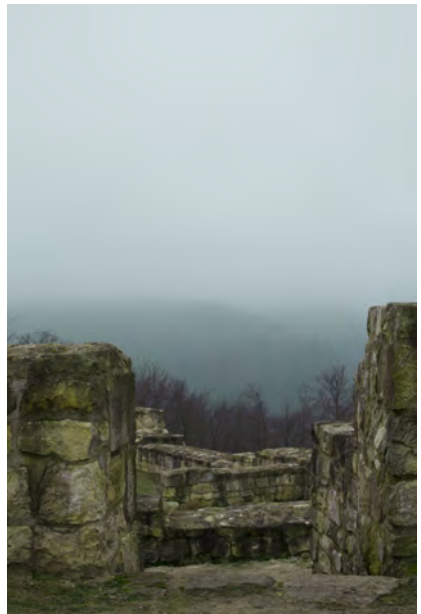
unserer natürlichen Ressourcen. Beispiele, nachhaltige Produkte, Recycling Papier, Gegenstände die dauerhafter sind, Alternativen zu Plastik.... Wir ernten, was unsere Großeltern gesät haben—jeder tut was er kann mit seinen Ressourcen und Möglichkeiten Nachhaltigkeit? – Sie ist schön! Wir sehen in ihr das Potenzial, unsere Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Nur mit Schönheit können wir unser Konsumverhalten und gleichzeitig die Qualität unseres eigenen Lebens dauerhaft und effizient optimieren.

LFB – Landesbetrieb Forst Brandenburg, Landeskompetenzzentrum Forst Eberswalde

Projekt Plan Birke – forsch voran

Ulrike Selk - Als Bindeglied zur Forstpraxis veranstalten Sie und ihr Team Workshops für Waldbewirtschaftende und entwickeln einen Bildungskoffer für Waldpädagogen.

Das Interview führte Leonie Unger



Müll  
Upcycling  
Zero Waste









## Plalking

Nicht nur in der Stadt, auch auf kleinen Spaziergängen im Wald prägen achtlos weggeworfener Verpackungsmüll und überquellende Mülleimer an Wegesrändern unser Landschaftsbild. Niemand scheint sich verantwortlich zu fühlen für die hinterlassenen Überreste, die trotz gut ausgeprägter und organisierter Mülltrennungssysteme überall herumliegen und nicht weniger zu werden scheinen. Der schwedische Umweltaktivist Erik Ahlström konnte nicht länger wegschauen und wollte selbst aktiv werden. 2016 rief er zum „Plogging“ auf („plocka“ schwedisch für aufheben). Die Kombination zwischen joggen gehen und Müll aufheben ist nicht nur ein intensives Ganzkörpertraining, sondern tut auch unser Umwelt gut. Dies funktioniert auch beim Spazieren gehen: Beim „Plalking“ (englische Adaption mit „walking“) folgt man mit Handschuhen und Beutel ausgerüstet der Müllspur. Man kann die Gedanken treiben lassen und am Ende des Tages kehrt man mit einem vollem Sack Müll zurück, welchen man dann ordnungsgemäß entsorgt.

Man kann den gesammelten Müll auch fotografieren und auf derartige Sammelaktionen aufmerksam machen. Durch das Nutzen des Müllmaterials als Grundlage für

künstlerische Auseinandersetzungen, kann man andere inspirieren und ermutigen, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Vor allem aber wird durch visuelle Kommunikation das Thema des Überflusses in einer Wegwerf-Gesellschaft von heute aufgegriffen und auf emotionale Weise behandelt.



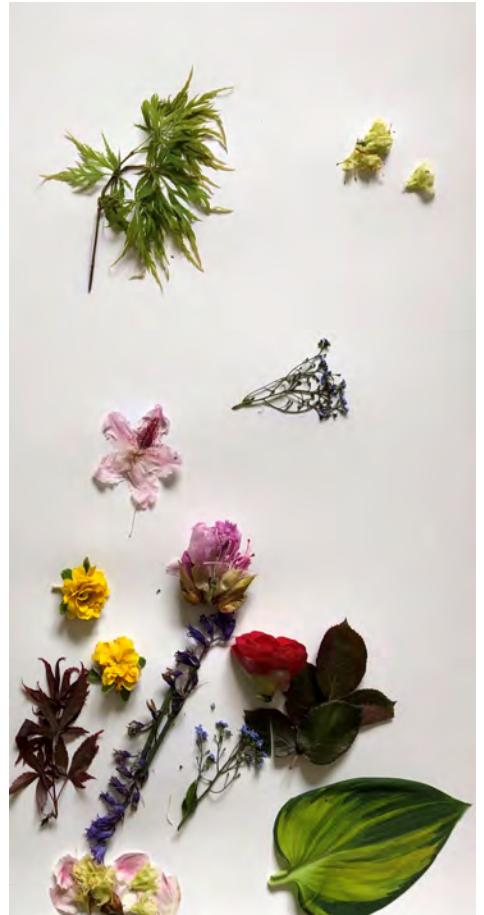
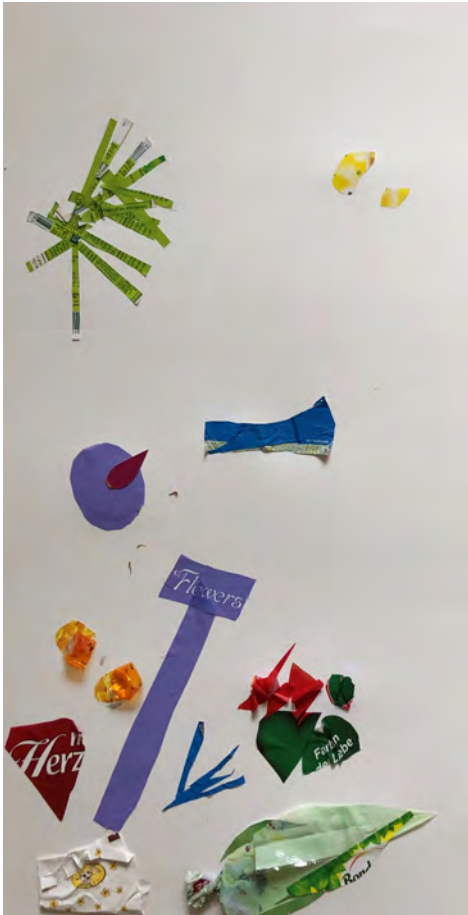
# Spuren

verloren  
zwischen Kieseln und Steinen  
lag sie da  
eine Plastiktüte  
verwittert und der Umgebung angepasst  
Wie kommt sie dahin?  
Wie lange schon, liegt sie da?  
Glasig wird mein Blick  
beim Anblick der Überreste  
in Ozeanen, Wäldern und Wegen  
die Spuren unseres Lebens  
auf unserer Erde

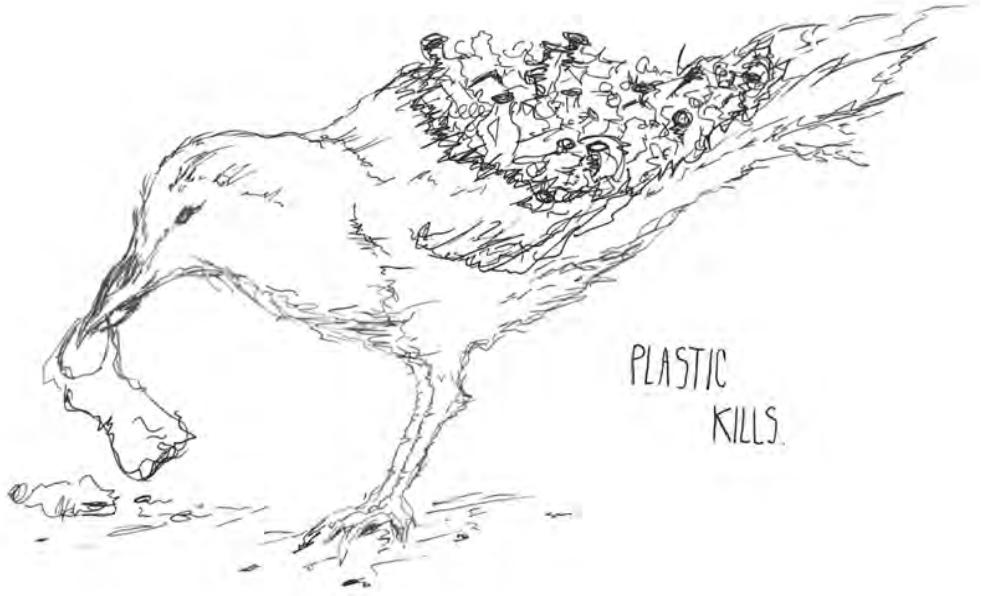
Müll  
für den sich keiner verantwortlich fühlt  
man sucht nicht danach  
man sieht ihn nur  
verwittert und der Umgebung angepasst  
finden wir  
unsere eigenen Spuren

es ist an uns selbst  
Worten Taten folgen zu lassen  
und nicht nur zuzusehen  
es ist an uns selbst  
gemeinsam anzupacken  
gemeinsam  
an den letzten Strohhalm klammern  
welcher uns zu Füßen liegt  
zwischen Kieseln und Steinen  
verloren  
um wieder gefunden zu werden

Michelle Hanika



Collage Mara Lütkehaus



PLASTIC  
KILLS.

# Plastik

Hier ein paar Fakten:

Allein Coca-Cola hat 2017 fast 110 Milliarden PET- Flaschen produziert.

Nur 20 Prozent des Plastikmüll werden wiederverwendet.

Heutzutage ist sogar schon in Quellwasser Mikro- und das noch kleinere Nanoplastik nachweisbar.

Allein die Donau schwemmt jeden Tag 4,2 Tonnen Kunststoff ins Meer.

Im Meer gibt es Kunststoffwirbel so groß wie Mitteleuropa.

Wenn Tiere zu viel Plastik im Magen haben, können sie keine neue Nahrung mehr aufnehmen und verhungern bei lebendigem Leib.

2050 könnte sich in den Weltmeeren mehr Plastik als Fische befinden.

Gemeinsam mit Mikroplastik kann der Mensch auch Bakterien, Viren oder Schadstoffe aufnehmen.

Die Welt hat ein Plastikproblem, das ist offensichtlich. Im Supermarkt findet man kaum noch Lebensmittel ohne es. Doch der Müll, der hier produziert wird bleibt nicht hier. Viele Großkonzerne müssen etwas ändern, doch wenn die Nachfrage der Verbraucher nicht sinkt, geschieht das wohl nicht so schnell.

Wenn man diese Fakten hört, möchten mache vielleicht etwas ändern, denken aber das es sowieso nichts bringt, wenn nur sie allein das tun. Das stimmt aber nicht, denn jeder Schritt in die richtige Richtung ist sehr viel wert. Denn wenn ganz viele Leute nur ein bisschen was ändern ist schon sehr viel getan.

Aileen Chamski

## Glasskulpturen





Michelle Hanika



## Tipps für ein verpackungsfreieres Leben



Auf Einwegplastik verzichten.

Inzwischen gibt es leider sehr viele Einwegprodukte, die schon nach wenigen Minuten und einmaliger Nutzung im Müll landen. Am einfachsten ist es damit anzufangen, beim Einkaufen eigene Tüten und Taschen mitzubringen und auch Lebensmittel in Mehrwegverpackungen zu kaufen.

Im Badezimmer auf Plastik verzichten.

Auch im Badezimmer ist es nicht schwer, kleine Schritte in ein plastikfreieres Leben zu wagen. Heutzutage gibt es neben der normalen Seife, auch festes Shampoo, festes Duschgel und festen Conditioner. Diese Produkte schäumen mehr als Seife und kommen somit näher an die ‚normalen‘ Produkte heran. Beim Zähneputzen kann man auf eine Bambuszahnbürste und Zahnpastapulver- oder Zahnpastatabs umsteigen. Auch Mikroplastik ist ein großes Problem und kann ganz einfach umgangen werden. Inzwischen werden Mikroplastikfreie Produkte gekennzeichnet, oder man steigt auf Naturkosmetik um, die ohne Mikroplastik auskommt.

Dinge selbst herstellen.

Der wohl einfachste und günstigste Tipp ist es, sich seine Kosmetik oder Reinigungsmittel selbst herzustellen. Man spart dadurch nicht nur Geld sondern auch sehr viel Verpackungsmüll. Vieles, was man Zuhause braucht kann man selbst herstellen, mit Zutaten, die oft im Unverpacktladen, aber auch im normalen Supermarkt zu finden sind. Einfache Beispiele sind Deo, Trockenshampoo, Badezusätze oder diverse Reiniger für die eigenen vier Wände.

Aileen Chamski

Hier ein Rezept für Trockenshampoo:

Blondes Haar  
3 EL Maisstärke  
1 TL Natron  
3 Trpf äth. Öl

Braunes Haar  
2 EL Maisstärke  
1 TL Kakaopulver  
1 TL Natron  
3 Trpf äth. Öl

Rotes Haar  
2 EL Maisstärke  
1 TL Zimt  
1 TL Natron  
3 Trpf äth. Öl

Natron und Maisstärke sieben, danach Kakao/Zimt dazu geben.  
Alles gut vermischen und das ätherische Öl hinzugeben.  
In ein Glas füllen und fertig.

Weniger Müll machen

→ Plastikfrei leben, den Restmüll eines Jahres in einem Eimersglas verstauen können. Das ist eine echte Herausforderung! Müll auch nicht sein. Wir fangen erst mal an, zum Beispiel mit wirklich konsequenter Mülltrennung: Altpapier, Leichtverpackungen, Kompostierbares, Restmüll, Papiertüten vom letzten Einkauf dürfen solange wieder mitkommen, bis sie weich werden, unterstützt von Stofftüten, Netzen etc. Biennwachstücher ersetzen in der Küche die Frischhaltefolie, im Bio-Laden, beim Bäcker und auf dem Wochenmarkt. Die eigene Verpackung mitzubringen wird immer mehr zum Normalfall. Und was das viele Plastik angeht, das sich gerade im Bad gerne tummelt: Oh Zahnkürer oder auch: hohes Abbindepod - im Bio-Laden gibt es viele Menge Alternativen.

Brauche ich das wirklich?

Immer mehr ist nicht mehr

Plastic is over

# Unverpackt einkaufen

Was man für einen verpackungs-freien Einkauf braucht

- verschiedene Gläser für trockene oder feuchte Lebensmittel
- Aufbewahrungsboxen in verschiedenen Größen
- Baumwollsäckchen für Obst und Gemüse oder grobkörnige trockene Lebensmittel
- große oder kleine Jutetaschen
- einen großen Korb, um alles leichter zu transportieren

Wie es funktioniert:

Am einfachsten ist es, in einem Unverpacktladen oder auf dem Wochenmarkt einzukaufen. Auf dem Markt werden zwar oft auch Plastiktüten angeboten, wenn man aber Bescheid gibt, dass man selbst einen Beutel oder ein Gefäß mit hat, ist es oft auch kein

Problem und viele Verkäufer freuen sich sogar. Nur beim Käse oder Fleischstand ist es nicht erlaubt, dass Verkäufer das mitgebrachte Gefäß hinter die Theke nehmen.

Im Unverpacktladen kann man entweder Gefäße kaufen, oder einfach eigene mitbringen. Oft gibt es dort auch Gefäße um sonst, die andere Kunden dort abgegeben haben. Man kann dort ganz einfach sein Gefäß wiegen, das Gewicht aufschreiben, und sich die Lebensmittel, die man kaufen möchte, abfüllen. Das Eigengewicht des Gefäßes wird am Ende an der Kasse abgezogen. Auf Baumwollsäckchen sind oft schon Schilder mit dem Gewicht eingenaht.



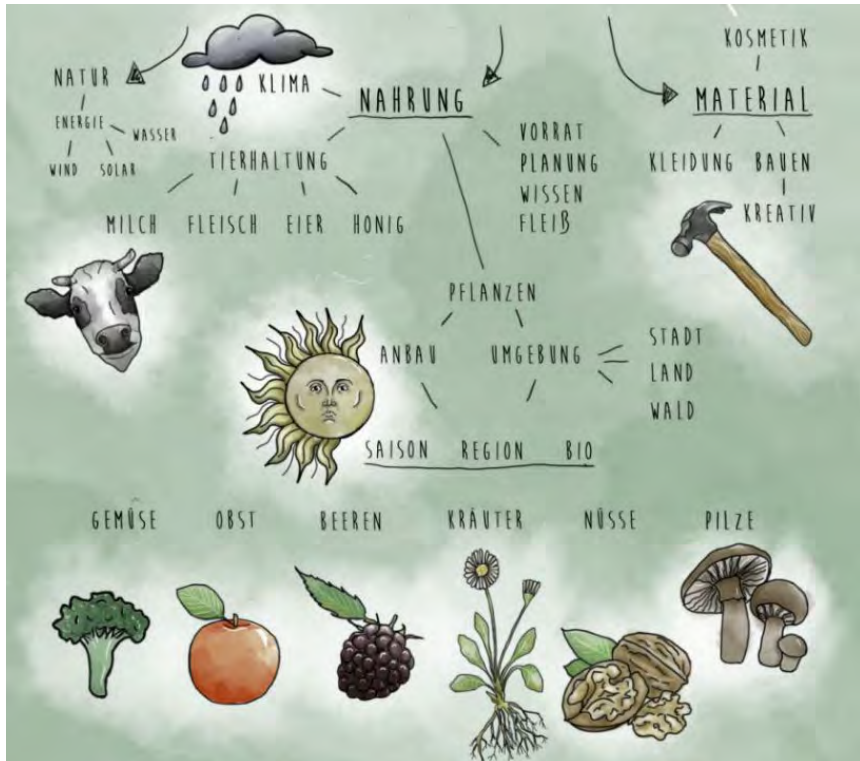
# Selbstversorger





Ein Selbstversorger ist jemand, der versucht, sich selber-zu-versorgen. Nach dem heutigen Verständnis bezeichnet Selbstversorgung eine Person, die autonom (= unabhängig von Personen, Gemeinschaften oder Institutionen) versucht zu leben, also quasi das genaue Gegenteil von „in den

Laden gehen und kaufen“. Ein Selbstversorger versucht in allen Teilen des Lebens für sich selber zu sorgen und stellt mit dieser Unabhängigkeit neue/alte Werte auf, verbindet aber auf jeden Fall einen großen Anteil Freiheit damit, und übernimmt Verantwortung für sich und seinen Lebensraum.



## Peter Lustig

Als ich ein wenig darüber nachgedacht habe, seit wann mich das Thema „Selbstversorgung“ interessiert, habe ich bemerkt, dass ich schon als Kind davon fasziniert war. Peter Lustig aus der Kinderserie „Löwenzahn“ war damals, wie heute eine große Inspiration. Erst heute wurde mir bewusst, dass er den Lebensstil eines Selbstversorgers zeigt. Seit 1981 weist er auf, dass man mit kreativen Ideen, und cleveren Erfindungen, wie z.B ein umgebautes Fahrrad, welches Strom erzeugt, ein unabhängiges und ressourcensparendes Leben führen kann. So war Peter Lustig vielleichtin Vorreiter des heutigen Trendes „Upcycling“, da er aus alten Dingen etwas Nützliches gebaut hat, wie z.B. die Treppe aus alten Stühlen an seinem Bauwagen. Es ist der Sendung wichtig, über die Natur, Umwelt und Gesellschaft zu informieren

Ich finde die Kindersendung „Löwenzahn“ ist ein tolles und anschauliches Beispiel, vorallem für Kinder, welches zeigt, wie abenteuerlich das Leben eines Selbstversorgers sein kann. Ich finde es wichtig, dass schon Kinder mit der alternativen Lebensart in Berührung kommen.



Jessica Bierbaum



## Interview mit Peter Konartz

*Vorab würden wir dich bitten dich kurz vorzustellen. Wer bist du? Wo lebst du? Wie bist du zu diesem Lebensstil gekommen? Und seit wann sieht dein Leben anders aus?*

Ich bin Peter und wohne in Reelkirchen bei dem Wasserschloss mit auf dem Grundstück. Anfangs habe ich hier im Gebäude in einer WG gewohnt. Als ich mir den Wohnwagen ausgebaut habe, bin ich dann nach draußen rüber gesiedelt und habe meinen Bestand an Möbel reduziert und ein paar Dinge verschenkt oder verkauft. Die Essenz meiner Sachen habe ich behalten. Da Selbstversorgung schon immer ein Traum von mir war und ich dies als das Sinnvollste gesehen habe, habe ich dies immer mehr mit in meinen Leben eingebunden. Jetzt bin ich schon ziemlich gut dabei mir die-

sen Traum zu erfüllen.

*Wie stellst du dir dein ideales, naturverbundenes Leben vor– und wo stehst du gerade auf dem Weg dahin?*

Das idealste naturverbundenste Leben fände ich, wenn ich in der Natur mit ein paar anderen Leuten lebe. Gerne würde ich auch mal eine Familie gründen, wo später mal in mehreren Generationen die Kinder den Eltern helfen und umgekehrt. Aktuell bin ich noch in der Findungsphase und probiere hier verschiedene Sachen aus und bereite mich so weit vor, dass ich mit meinem Wagen auch woanders gut leben könnte, ohne fließend Wasser und Strom. Zum größten Teil bin ich hier schon sehr unabhängig und denke, dass ich schon auf einen sehr guten Weg bin.



*Siehst du die Bedeutung von Selbstversorgung in dennächsten Jahren und Jahrzehnten weiter ansteigen? Wenn ja, warum?*

Auf jeden Fall. Gerade jetzt in der Corona-Krise denke ich, dass viele Leute bemerken, dass es wichtig ist, dass man sich zu einem gewissen Teil selbst versorgen kann, wenn man sieht, dass die Supermarktgale teilweise leer sind oder man aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen nicht mehr so einfach einkaufen gehen kann. Da macht man sich natürlich Gedanken wo man die Dinge nun herbeikommt. Wenn man dann plötzlich wieder die Zeit hat, bemerkt man eventuell auch, dass es ja ganz gut tut, im Garten etwas zu machen und dem Gemüse beim Wachsen zuschauen zu können. Für Kinder ist das zum Beispiel auch etwas ganz tolles und wichtiges mitzuerleben und eine Wertigkeit dafür zu bekommen, dass die Lebensmittel nicht einfach so wachsen, sondern, dass da Arbeit hinter steckt.

*Welche Fähigkeiten braucht denn ein Selbstversorger? Kann das grundsätzlich jeder lernen?*

Ja, ich denke schon, dass das jeder kann. „Selbstversorger „ist ja auch ein allgemeiner Begriff, man kann sich ja mit vielen Sachen selber versorgen. Es ist ja nicht nur die Nahrung. Aber wenn man das jetzt nur darauf bezieht, braucht man ja nur ein geeignetes Land oder vielleicht sogar nur einen Balkon für den Anbau von Gemüse, Kräutern oder Sonstigem. Man muss sich das Wissen aneignen und den körperlichen Aufwand in Kauf nehmen. Dadurch bleibt man ja auch fit und gesund.





STROMVERSORGUNG  
DURCH SOLAR UND  
STROMAGREGATOR



HIER WACHSEN BÄUME







OFEN ZUM KOCHEN UND HEIZEN



IM VORNWAGEN



WASSER AUS DEM WASSERTANK

PETER HAT SICH SEINEN KOMPLETTEN  
WOHNWAGEN SELBER RENOVIERT.  
WICHTIG WAREN IHM VORALLEM ÖKOLOGISCHE  
UND NATÜRLICHE MATERIALIEN.  
SO IST DER WAGEN ZUM BEISPIEL MIT  
HANFWOLLE GEDÄMMT. VIELE BAUSTOFFE  
SUCHT ER SICH AUS BEREITS GEBRAUCHTEN  
DINGEN ZUSAMMEN. AUßERDEM WISSEN FREUNDEN  
UND BEKANNTE, ZU WEM SIE FÜR SIE NICHT  
MEHR BRAUCHBARES HINBRINGEN KÖNNEN. EINES TAGES  
FINDET ES HIER EINEN SINNVOLLEN NUTZEN.

*Du hast ja kein Auto, wie machst du Urlaub?*

Letztes Jahr wurden meine Schwester und ich von meinem Vater und seiner Freundin nach Dänemark eingeladen, wohin wir dann mit dem Zug gefahren sind. Am Zug fahren schätze ich besonders, dass man hier entspannen, ein Buch lesen oder etwas beobachten kann. Außerdem kommt man mit anderen Menschen in Kontakt. Das ist beim Autofahren nicht der Fall. Ich finde es oft egoistisch, wie alle in ihren eigenen Auto schnellstmöglich zu ihrem Ziel kommen wollen und so schon kleine Kämpfe auf den Straßen entstehen. Mit dem Fahrrad ist es auch sehr viel entspannter. Man nimmt die Natur viel mehr wahr und bemerkt, dass eigentlich der Weg das Ziel ist. Ich mache dann gerne zwischendurch Pausen und mache Picknick. Mein Urlaub besteht auch oft daraus, über mehrere Tage mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Letztens erst war ich an den Externsteinen und habe dort auf einer Isomatte im Wald übernachtet. Tagsüber bin ich in den See dort gesprungen oder habe mich in die Sonne gelegt. Für mich heißt Urlaub nicht,

weit weg zu fahren oder in ein anderes Land zu fliegen, um dort komplett anders zu Leben. Da habe ich gar nicht das Bedürfnis nach, weil ich so einen entspannten Lebensstil habe. Urlaub ist für mich auch mal einen Tag lang nichts zu machen. Viele Sachen liegen eigentlich so nahe, aber alle suchen immer so weit weg nach Irgendetwas, dabei hat man eigentlich alles was man braucht in oder um sich.

*Vielen Dank für deine Zeit!*

Das Interview führten Jessica Bierbaum und Leonie Unger





DIE BADEWANNE LÄSST SICH DURCH EIN FEUER UNTENDRUNTER BEHEIZEN. EIN BRETT SCHÜTZT VOR SCHMERZHAFTEN HAUHKONTAKT MIT DER HEIßEN BADEWANNEN-OBERFLÄCHE. NEBENAN BEFINDET SICH DIE SELBSTGEBaute DUSCHKABINE UND DIE KOMPOSTTOILETTE. NACH DEM TOILETTENGANG WERDEN HOLZSPÄNE, DIE VON DER HOLZARBEIT ÜBRIG SIND, HINEIN GESCHÜTTET. DAS ERMÖGLICHT EINEN SUPER DÜNGER FÜR DIE PFLANZEN.

DUSCHE

BEHEIZBARE  
BADEWANNE

KOMPOSTTOILETTE





### Mit Balkon:

- Gemüse, Kräuter auf dem Balkon anpflanzen
- Mache einen Plan, was du wo anbauen willst
- Besorge dir robuste Pflanzen und Tiere
- Plane genügend Platz zur Vorratshaltung ein (Du brauchst einen guten Lagerkeller)
- Nutze Kräuter nicht nur für die Küche, sondern auch für die Hausapotheke
- Du musst nicht alles im eigenen Garten anbauen: Frage Nachbarn, Freunde etc. nach Ernteüberschüssen, ernte Obst, Kräuter, Nüsse aus der Wildnis
- Einmachen oder tiefkühlen von Gemüse, Früchten
- Säfte selber pressen oder bei Lohnmostereien pressen lassen
- Besuche Kurse für Imker, zum Brot backen, zur Käseherstellung etc.
- Hol dir Tipps von älteren Leuten, anderen Selbstversorgern oder aus Büchern

### Stadtwohnung ohne Balkon:

- Schrebergarten mieten (eventuell mit mehreren Personen)
- solidarische Landwirtschaft
- Wildkräuter und Früchte sammeln
- Dinge, die man selber herstellen und reparieren kann auch selbst herstellen und reparieren







Wer bin ich?  
Selbstreflexion  
Selbsttest



## Ein Brief an die JVA Herford

Wäre es nicht spannend die Frage „Was brauche ich wirklich?“ aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten?

Brauche ich wirklich neue Kleidung? Brauche ich wirklich ein neues Auto, oder ist es nur als Statussymbol gedacht? Brauche ich wirklich ein neues Handy?

Ich möchte, dass sich die Menschen Gedanken über ihr Konsumverhalten machen und die Dinge nicht als selbstverständlich ansehen. Um die Menschen zum Nachdenken anzuregen, möchte ich zeigen, was glücklich sein bedeutet, wenn man einiges verloren hat, was wirklich wichtig ist, wenn einem alles genommen wird.

Ich bin eine Kooperation mit der Justizvollzugsanstalt in Herford eingegangen und habe den Inhaftierten dort einen Brief geschrieben, in dem ich unser Projekt und mein Thema bezüglich Nachhaltigkeit erkläre.

Da mein Oberthema sehr umfangreich ist, habe ich mich auf vier Fragen beschränkt:

-Was war dir vor deinem JVA-Aufenthalt wichtig? Ist es dir jetzt immer noch wichtig?

-Haben sich deine Grundbedürfnisse im Alltag verändert?

-Wie definierst du Glück? Was macht dich glücklich?

-Gibt es Dinge in deinem Leben, die du vermisst?

Die Intention hinter dieser Arbeit ist, dass wir bewusster leben sollten und nicht alles als selbstverständlich ansehen sollten. Wir wissen manchmal nicht zu schätzen, was wir haben und wissen erst, welchen Wert es hat, wenn wir es verloren haben.

Mein Name ist Dennis [REDACTED]  
und ich bin 19 Jahre alt.

Vor meinem JVA-Aufenthalt waren  
mir meine Familie und meine Freunde  
sehr wichtig und sie sind es jetzt  
immer noch. Außerdem war mir  
meine Ausbildung auch sehr wichtig.

Ja, meine Grundbedürfnisse haben  
sich verändert, da ich nicht raus  
gehen kann wann ich möchte und  
nicht zum Sport gehen kann wann ich  
will. Hier in der JVA ist halt alles  
zeitlich fest gelegt was ich draußen  
nicht hatte.

Mich macht es glücklich zu wissen  
das es meiner Familie gut geht  
und das keiner von ihnen  
Probleme oder Schwierigkeiten hat.  
Mich macht es zum Teil sogar  
glücklich das ich in die JVA  
gekommen bin, weil [REDACTED] ich habe  
draußen häufig Drogen konsumiert  
was hier nicht mehr so [REDACTED] ist und  
ich merke erst jetzt was die

Drogen alles kaputt gemacht haben.  
Ich bin deswegen glücklich hier zu sein,  
weil ich nicht weiß wie weit ich  
nach gegangen wäre wegen den Drogen.  
Mich macht es auch glücklich, dass ich  
jetzt schon eine Stelle habe, wo ich nach  
meiner Entlassung meine Ausbildung  
beenden kann die ich hier im Februar  
2019 begonnen habe.

Ja, am meisten vermisse ich meine  
Familie und meine Freunde.  
Ich vermisse außerdem einfach  
raus zu gehen und mit meinem  
Motorrad zu fahren. Mir fehlt es  
auch sehr mit meinem Vater an  
Autos zu schrauben und mit ihm  
mitzufahren wenn er Arbeiten  
muss. Mir fehlt es auch mit  
meinem großen Bruder auf  
Festivals zu gehen und einfach  
mal von allem abzuschalten.

MfG

Dennis [REDACTED]

Hallo,

mein Name ist Harvin und ich bin 22 Jahre alt.  
Gerne helfe ich bei deinem Projekt und beantworte  
deine Fragen.

Kommen wir zur ersten Frage was mir vor meiner  
Inhaftierung wichtig war und ob es das jetzt  
immernoch ist.

Wichtig war mir in Freiheit meine Arbeit und meine  
sozialen Kontakte zu Freunden und Arbeitskollegen.  
Zu Arbeiten ist mir auch als Inhaftierter wichtig  
allerdings sind mir die sozialen Kontakte hier  
gleichgültiger bzw. unwichtiger geworden.

Dun zur zweiten Frage ob sich meine Grundbedürfnisse  
im Alltag verändert haben.

Generelle würde ich diese Frage verneinen sollte man  
auf die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen  
wie Essen und Trinken verweisen.

Allerdings ist für mich als Inhaftierter das  
Grundbedürfnis nach Freiheit, Selbstbestimmung und  
Selbstverwirklichung sehr wichtig.

Was eigentlich als Selbstverständlichkeit angesehen wird  
bekommt im Justizvollzug eine ganz andere Bedeutung.  
Aber so ist das bei Menschen, man lernt Sachen  
erst schätzen und missen wenn sie einem genommen  
werden oder unerreichbar geworden sind.

Die dritte Frage wie ich Glück definiere und  
was mich glücklich macht war zugegebenermaßen  
eine schwere Frage.

Meiner Meinung nach ist Glück nichts was sich  
durch materielle Dinge oder Geld zeigen oder  
erreichen lässt.

Jeder Mensch hat eine andere Meinung und eine  
andere Empfindung was das Thema Glück betrifft.  
Jeder muss für sich selbst einen Moment  
innehalten und sich fragen: „Was bedeutet Glück  
für mich persönlich?“

Deswegen beantworte ich deine Frage mit einer  
Gegenfrage.

Was bedeutet Glück für dich und wie definierst  
du es?

Trotzdem schreibe ich dir gerne was mich persönlich  
glücklich macht.

Das wissen das ~~es~~ meiner Familie gut geht und  
alle gesund sind aber auch anerkannt und akzeptiert  
zu werden wie ich bin mit allen Macken und Fehlern  
die nunmal jeder Mensch hat, denn niemand ist perfekt.  
Zur letzten Frage ob ich in meinem Leben ~~etwas~~  
vermisste kann ich zum jetzigen Zeitpunkt ganz klar  
Ja sagen.

Dinge die ich momentan vermisse sind meine Freiheit,  
meine Familie aber auch das Gefühl von Bebergtheit,  
Zärtlichkeit und Liebe.

Ich hoffe ich konnte dir helfen.

Liebe Grüße Harvin

Hallo Tabea vorab Stelle ich mich kurz vor ich heiße Ismail komme aus Lippstadt bin 20 Jahre alt, dazu ein sehr offener Mensch ich habe mit der Veröffentlichung in der Broschüre kein Problem, ich möchte dazu ergänzen das du dir mal ein „Bild“ machen kannst was für Jungs im Dau sitzen dazu gebe ich dir mein insta Profil [REDACTED]

Frage 1: vor meinem Aufenthalt in der JVA war mir das Fußball spielen sehr wichtig ich habe lange Zeit in der Junioren-Bundesliga beim SC Paderborn 07 gespielt bis ich ca 18 war es ist mir immer noch sehr wichtig hier im Gefängnis haben wir auch eine Leistungsgruppe Fußball da können wir 2 mal die Woche drauften kicken, Fußball ist eine sehr große Rolle in meinem Leben.

Frage 2. ja meine Grundbedürfnisse haben sich in der JVA verändert wie drauften war alles selbstverständlich du konntest machen was du willst hier bist du natürlich eingeschränkt, was nicht schlimm ist so damit du Dinge erst richtig zu schätzen. Ein Beispiel drauften war ~~es~~ für mich ein Grundbedürfnis ein sehr leckeres Frühstück von meiner Mama hier hatte nicht viel und drauften war das normal jetzt wissen Sie garnicht was ich gegessen würde um ein Frühstück meiner Mama zu bekommen.

Frage 3.

Also es gibt viele Dinge die mich im Leben glücklich machen das größte Glück dieser Welt ist das es meiner Familie gesundheitlich sehr gut geht das ist natürlich nicht selbstverständlich. Mich machen kleine Kinder sehr glücklich wir sind eine große Familie und dort gibt es viele Babys, wenn ich ein kleines Baby in der Hand halte ist es ein Geschenk Gottes zu süß :-). Mich macht dazu noch sehr glücklich Kindern zu helfen 26 aus dem Brennpunkt die nicht viel haben, ich hatte damals auch nicht viel mit 3 Geschwister in einem Zimmer, deshalb macht es mich so einfach glücklich wenn ich Allgemein Leute helfen kann Das ist ein sehr schönes Gefühl und macht mich sehr glücklich.

Frage 4. Natürlich gibt es Dinge die ich in meinem Leben sehr vermisse zB meine Mutter ich liebe sie über alles auf der Welt und würde für sie auch über Leben gehen nur damit sie glücklich ist. Ich vermisse es wie sie für mich kocht ich vermisse es wie sie einfach da stand und mir gesagt ist ich liebe dich mein Sohn, ich vermisse meine kleinen Geschwister die jetzt ohne „großen Bruder“ drauften sind ich vermisse drauften zu sein zu spazieren was drauften (normal) war. Ich vermisse es im meinem Auto zu sitzen und einfach auf der Autobahn durch zu Drücken. Die schlimmsten Dinge & diese Welt vermisse ich wie gesagt im Knast ist man sehr eingeschränkt am meisten vermisse ich meine Oma die mich groß gezogen hat ich habe sie jetzt 6 Monate nicht mehr gesehen und es zerbricht mir das Herz.

Tabea zum Abschied würde ich gerne etwas los werden erst mal danke das ich dir hiermit bisschen aus meinem Leben erzählen durfte. du sagst unten bei Dem Zettel „Menschen zum Nachdenken anregen“ mich würde es sehr freuen wenn die Leute da Draußen mal einen gang zurück schalten würden diese einbrüche überfälle usw das bringt nichts ut schnelles geld aber am ende sitzt du alleine in der Zelle ohne Familie ohne mix und das für paar scheine ? kein cent ist es wert das meine Mama da draußen ohne ihren Jungen leben soll. Ich zB bereue meine Taten sehr und werde nach ~~hinaus~~ meine inhaftung mit was vernünftiges aufbauen ich wünsche mir das die Zahl der überfälle und Allgemeinen straffaten in Der Zukunft deutlich mehr an gewicht verlieren.

Danke Tabea noch mal viel glück bei Allem  
Liebe grüße  
jschiffli

#### M.E. 22Jahre

Vor meinem Aufenthalt in der JVA war mir Musik sehr wichtig (nicht nur hören sondern auch selber machen in einer Band)

Meine Grundbedürfnisse im Alltag haben sich grundlegend verändert. In der Hinsicht, das ich weniger zum leben benötige als vor der Haft.

Glück zu definieren ist für mich ziemlich schwer. Aber glücklich macht mich die Beziehung zu Gott und der Gedanke daran, dass diese Zeit hier im Gefängnis vorüber geht und ich dann eine Frau suchen kann, heiraten und eine Familie gründen kann.  
U.V.M.

Dinge die ich in meinem Leben vermisse, gibt es viele. Zum Beispiel: Freiheit im Handeln, Liebe, Familie, Zuneigung, Zugehörigkeit, Konversation, eine Patnerin und Internet. Das sind nur einige der Dinge die ich vermisse.



Hallo Tabea,

Mein Name ist ~~██████████~~, Sammy und bin 18 Jahre alt geboren in Bielefeld.

Ich nehme an ihrem Projekt teil mit der Hoffnung, dass ich ihnen helfen kann, und die Welt ein Stück weit verbessern kann.

Frage 1)

A: Vor meinem Aufenthalt in der JVA war mir wichtig, dass ich schöne Autos fahre, <sup>und</sup> genügend Geld zur Verfügung habe, also eigentlich alles außer, das richtige. Doch dank dieser Zeit in der JVA weiß ich, was wirklich wichtig ist, ~~das~~<sup>zu</sup> die Familie. Ich habe es vorher für selbstverständlich gehalten, dass man eine Familie hat, aber mein so ist es nicht. Leider ist es so das man erst weiß was fehlt, wenn es dann weg ist. Ich habe draußen ein Freundin, und eine neugeborene Tochter, ihr Name ist Leticia, Lenora. Das ist momentan das wichtigste für mich und wird auch ein Leben lang so bleiben.

Frage 2)

A: Ja, da die normalen Grundbedürfnisse in der JVA etwas eingeschränkt sind, aber auch wenn ich draußen bin werde ich meine Bedürfnisse etwas einschränken, da ich gelernt ~~habe~~ dass man sich mit wenig auch gut fühlen kann. Hier im 2 Sterne Hotel ist es wichtig, dass man sich kleinere Ziele setzt, und wenn man die erreicht hat dann kann man auch stolz auf sich sein.

### Frage 3.)

A: Das ist eine sehr schwere Frage, da Glück jeder anders definiert. Ich definiere Glück, wenn die Familie gesund und munter ist. Ich definiere Glück, wenn man genug Geld hat um seine Familie über Wasser zu halten sprich Wünsche von den Kindern erfüllen, und verschiedenes Essen essen zu können d.h. Restaurants besuchen. Was macht mich glücklich? mich macht es glücklich, wenn ich über Skype sehen kann, dass meine Freundin meine Tochter in den Armen hält. Mich macht es glücklich, wenn ich die Stimme meiner Eltern höre und wenn sie sagen, dass ~~Zu~~ zuhause alles in Ordnung ist. Mich macht es glücklich, wenn ich hier ausbrechen kann und von vorne anfangen kann.

Mich macht es glücklich wenn ich Musik machen kann, da ich Probleme, Sorgen und andere Emotionen für einen Moment lang vergessen kann.

### Frage 4.)

A: Jeder Mensch hat in seinem Leben was zu vermissen. Bei mir ist es meine Tochter meine Freundin, Mama, Papa, Schwester, und Bruder. Und natürlich die Freiheit, die sehr viele Menschen für selbstverständlich halten es aber nicht ist. Es genügt nur ein kleiner Ausrutscher, dann ist man ganz schnell für ein Paar Monate oder sogar Jahre weg.

So Tobee ich hoffe, ich konnte dir mit meinen Antworten ein Stück weiter helfen, und ich hoffe ich war ausführlich genug. Ich wünsche Ihnen für die Zukunft viel (Glück) und frohes Schaffen.

LG

# Nachhaltiger Umgang mit meiner Seele

Nachhaltigkeit ist ein Handlungsprinzip zur Ressourcen-Nutzung, bei dem eine dauerhafte Bedürfnisbefriedigung durch die Bewahrung der natürlichen Regenerationsfähigkeit der beteiligten Systeme (vor allem von Lebewesen und Ökosystemen) gewährleistet werden soll. Zumindest ist das, was Wikipedia uns zu diesem Thema zusagen hat.

Also: Nachhaltigkeit bedeutet, dass ich nur so viel verbrauchen darf, wie in der selben Zeit nachproduziert werden kann. Im Bezug auf Forstwirtschaft gilt also Folgendes: Unsere Gesellschaft darf nur so viele Bäume abholzen, dass die Wälder die Chance haben sich zu regenerieren und uns weiterhin die Ressource Holz zur Verfügung stellen können. Da wir so viele sind und immer mehr werden, bedeutet das, dass wir bewusste Entscheidungen treffen müssen. Werfe ich dieses Möbel weg oder lohnt es sich vielleicht es professionell aufarbeiten zu lassen? Brauche ich überhaupt diesen neuen Tisch? Vielleicht finde ich etwas ähnliches auf ebay kleinanzeigen oder merke, dass meine Wohnung eigentlich gut ist, wie sie ist, wenn ich mich nicht von interior design influencern blenden lasse. Wir müssen be-

wusst unser Konsumverhalten beobachten und versuchen nur so viele Ressourcen zu verbrauchen, wie auch wirklich nötig sind. Das ist leicht gesagt, aber schwer umgesetzt, weil es so viele Eindrücke gibt, die auf mich einprasseln; so viele Trends denen ich gerecht werden will; und so vieles auf dass ich vermeintlich verzichten muss, wenn ich nachhaltig mit den Ressourcen unseres Planeten umgehen will.

Doch noch schwieriger wird es, wenn es plötzlich um mich selbst geht. Wenn ich das Thema der Nachhaltigkeit auf meine eigenen Ressourcen beziehe. Doch was bedeutet das? Auch mein Körper und mein Geist hat Ressourcen, die nicht unendlich vorhanden sind und die ich im Leben verwende und verbrauche, was ganz normal ist. Was wäre das Leben ohne, dass ich Lebenszeit, körperliche und geistige Energie, Motivation, Glück, Liebe und so weiter an die Leute, Projekte, Hobbies, Ziele verwende, die mich glücklich machen und die meine Entwicklung bestimmen. Soweit, so gut. Doch unsere Gesellschaft hat sich über die Jahrzehnte so verändert und ist so schnelllebig geworden, dass wir selbst manchmal nicht mitkommen. Die Uni gibt Dead

lines vor, Social Media gibt Dinge vor, die ich haben muss, Events bei denen ich gewesen sein muss, einen gewissen Standard, den ich halten muss, wenn ich dazu gehören will. Der Nebenjob konkurriert mit der Uni um meine Lebenszeit, sowie die verschiedenen Fächer unter sich auch um meine Aufmerksamkeit konkurrieren, so dass ich nicht mehr weiß, was ich zuerst machen soll. Und sowieso keine Lust mehr habe, weil ich nicht das Gefühl habe, alles schaffen zu können. Meine Motivation ist schon aufgebraucht, bevor ich begonnen habe. Oma will angerufen werden, mein Freund will Zeit mit mir verbringen und überhaupt, wie lange ist der letzte Mädelsabend schon wieder her? Jeder erwartet etwas von mir und verlangt ein Stück meiner Zeit, meiner Motivation und meiner Energie. Und zwischen dem ganz normalen Alltags- und Freizeitstress, passieren die kleinen und großen Katastrophen des Lebens. Das Auto gibt den Geist auf, der Freund zieht aus, die Lieblingstasse fällt runter und zerfällt in ihre Einzelteile. Jeder Mensch hat eine gewisse Frustrationstoleranz, die sogenannte Resilienz, eine Mauer zwischen meiner Seele und dem psychischen Stress, die bis zu einem gewissen Punkt

standhält, aber irgendwann kriegt sie Risse und im schlimmsten Fall bricht sie ein. Klingt dramatisch? Ist es auch! Wenn ich zu viel meiner Ressourcen auf unwichtige Dinge verschwende und mich zu wenig den Dingen zuwende die wirklich wichtig für mich sind, dann sind meine Ressourcen irgendwann aufgebraucht, ohne dass ich die Kraft sammeln konnte neue zu produzieren. Es ist wie mit dem Wald, in dem zu viele Bäume gefällt worden und der jetzt große Schwierigkeiten hat, aus eigener Kraft wieder die alte Größe zu erreichen.

Wenn man dieses Szenario bis zum schlimmsten weiterspinnt, gelangt man zu einem Begriff, den wir inzwischen viel zu oft hören und nennen: Burn out. Doch was bedeutet eigentlich Burnout? Ausgebrannt sein. Mein Arbeitgeber, mein soziales Umfeld, die Gesellschaft, vielleicht sogar meine Familie und meine Liebsten haben so viel von mir genommen, dass ich nicht aus eigener Kraft dazu in der Lage mich zu regenerieren und zum vorherigen Zustand zurück zu kommen. Ich wurde ausgebrannt. Was ich jetzt brauche, ist jemand der mir hilft meinen Wald wieder aufzuforsten. Jemand der mir das Werkzeug zur

Hand gibt und mir zeigt, wie ich meine Ressourcen wieder auffülle. Wie ich nein sage, wenn ich merke dass jemand zu viel davon nimmt und wie ich entspannter reagiere, wenn eine Dead line fruchtlos an mir vorbei zieht. Oft ist dieser jemand ein Psychologe.

Doch wie schaffe ich es, diesem Punkt gar nicht erst nahe zu kommen, ohne der schnelllebigen Gesellschaft lebewohl zu sagen und als Einsiedler ein entspanntes aber langweiliges und erfolgloses Dasein zu fristen? Wie schaffe ich es, mich vor der Welt zu schützen, ohne eine komplett alternative Realität zu leben. Meinen größten Respekt an alle Alleinversorger und Menschen, die den Mut haben, sich von der Gesellschaft abzugrenzen! Aber kann es nicht auch ohne gehen? Die Gesellschaft ist doch dafür da, uns alle in sich aufzunehmen und vor allem zu schützen was auch kommen mag. Wie schütze ich mich vor der Gefahr unserer modernen Gesellschaft einfach ausgebrannt und zurück gelassen zu werden?

Wie auf unsere Regenwälder, unsere Ozeane, unsere Bienen muss auch jeder auf sich selbst aufpassen, um nicht langsam „immer weniger zu werden“. Der

wichtigste Rat ist Nein zu sagen, Prioritäten zu setzen und sich selbst genug zu sein. Hör auf deinen Bauch und steh zu deinen Entscheidungen. Der letzte Mädelsabend ist lange her, aber wenn du merkst, dass du Zeit für dich brauchst, zum regenerieren und nachdenken, dann lass ihn sausen und dir stattdessen ein Bad ein. Entschuldige dich bei deinen Freundinnen und trink heute dein Glas Rotwein allein in der Badewanne. Wahre Freunde werden das verstehen und der nächste Abend mit ihnen wird dir doppelt so viel Spaß machen, wenn du mit dir selbst im Reinen bist. Deine Dead lines schreien nach dir und übertönen sich gegenseitig? Lass sie schreien. Gönn dir den Luxus, häng ein Semester dran und amüsiere dich über alle, die denken das Leben sei ein Wettlauf. Wenn deine Energie wieder aufgefüllt ist wird die Motivation von alleine kommen und du wirst dein Studium etwas später, aber erfolgreicher und zufriedener abschließen, als die, die sich nicht trauen, sich eine Auszeit einzugestehen. Wenn du liebevoll und umsichtig mit dir selbst und deinen Ressourcen umgehst, dann ist diese schnelllebige Gesellschaft gar nicht so verneinend. Sie bietet unendli-

che Möglichkeiten, die du nicht alle erfüllen musst. Such es dir selbst aus und sei dir nicht zu schade, deine Zeit zu verschwenden. Es ist der größte Luxus, den du dir gönnen kannst.

Nachhaltigkeit ist ein sehr weitgefächerter Begriff, den wir in allen seinen Facetten, mehr in unsere Gesellschaft integrieren müssen. Was vorerst konträr klingt, ist gar nicht so unmöglich. Wir alle können unseren Teil dazu beitragen, indem wir uns selbst und unser (Konsum-)verhalten immer wieder reflektieren und daran arbeiten. Schnellebigkeit und Nachhaltigkeit sinnvoll zu verbinden, ist eine Aufgabe, an der wir und unsere Gesellschaft noch lange arbeiten und zeitweise verzweifeln werden. Trotzdem ist jetzt der richtige Zeitpunkt damit zu beginnen.

Mara Lütkehaus





## Wer bin ich ?

Die Frage, wer bin ich lässt sich oft nur schwer beantworten.

Was ist denn eigentlich dein wahrer Kern?

Was ist überhaupt der Kern?

Jeder hat von Anfang an Talente, Fähigkeiten und Vorlieben.

Mit der Zeit kommen Erfahrungen und weitere Gedankenmuster hinzu.

Sieh zu, dass du dir treu bleibst.



Wer will ich sein?

Auf die Frage, wer will ich sein, lässt sich leichter eine Antwort finden. So kann ich beispielsweise Verantwortung dafür übernehmen, ob ich ein nachhaltiger und verantwortungsbewusster Mensch, ein kreativer und schöpferischer oder auch ein glücklicher Mensch sein möchte. Ich treffe selbst die Entscheidung.

Welche Gewohnheiten habe ich? Warum habe ich sie? Sind sie mir dienlich, die Person zu sein, die ich sein möchte? Oder schaden sie mir eher.

Wer bin ich unter der Maske des Konsums?

Der Mensch definiert sich oft unbewusst über „Ich bin was ich habe“, „ich bin was ich tue“ oder

„ich bin was andere von mir denken“.

Viele Meinungen, Gewohnheiten und Dinge hängen an mir, die ich mir von außen angenommen habe. Je mehr dies sind, desto mehr verliere ich mein eigenes Gesicht. Wie viel und was will ich also aus der Gesellschaft/ Kultur/... konsumieren?

Was brauche ich also wirklich und wozu konsumiere ich Dinge?



Marina Kosinski

# Selbsttest Konsumverhalten und Zufriedenheit

Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?

- sehr zufrieden
- zufrieden
- in Ordnung
- eher unzufrieden
- unzufrieden

Welche fünf Dinge machen dich am meisten glücklich?

- Ernährung
- gute Beziehungen
- viel Freizeit
- neue Kleidung
- regelmäßige Bildung
- persönliche Entwicklung
- Ziele erreichen
- Unterhaltung durch Medien/ Netflix/ Amazon
- Bücher lesen
- Musik hören/ selbst spielen
- Sportangebot
- Alkohol/ Drogen
- Partys

Welche fünf Werte sind dir am wichtigsten?

- Abenteuer
- Achtsamkeit
- Aktualität
- Andersartigkeit
- Anerkennung/Ansehen
- Ausgeglichenheit

- Bescheidenheit
- Dankbarkeit
- Effizienz
- Ehrlichkeit
- Empathie
- Flexibilität
- Freiheit
- Freude
- Frieden
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Humor
- Innovation
- Begeisterung
- Intuition
- Kontrolle
- Kreativität
- Leidenschaft
- Leichtigkeit
- Mut
- Nachhaltigkeit
- Optimismus
- Phantasie
- Realismus
- Respekt
- Selbstdisziplin
- Selbstvertrauen
- Sicherheit
- Sparsamkeit
- Spaß
- Treue
- Verantwortung
- Zielstrebigkeit

## Mein Fazit der Studie

Es wurden insgesamt 65 Personen befragt, davon 51 Frauen und 14 Männer. Der Großteil sind Studenten (44 Personen) und Berufstätige (18 Personen).

Spannende Ergebnisse waren für mich zum Beispiel folgende: Es besteht momentan ein großer Trend zur vegetarischen und veganen Ernährungsweise, doch geben 72% an, Fleisch zu essen. Der größte Teil (46%) davon konsumiert 2 bis 3 mal pro Woche Fleisch, der zweitgrößte Teil (26%) dagegen nur 2 bis 3 mal pro Monat.

Die Gründe, weshalb sich die Teilnehmer neue Kleidung kaufen, sind als erstes (52%) für Freizeit und Sport und zweites (45%), weil es den Teilnehmern ein gutes Gefühl gibt. Die Teilnehmer bevorzugen es, die Kleidung im Handel zu kaufen.

Schaut man sich nun den Punkt Zufriedenheit an, stellt sich heraus, dass fünf der angegebenen Dinge, die die Menschen am meisten glücklich machen, folgende sind: gute Beziehungen führen, persönliche Entwicklung, Ziele erreichen, viel Freizeit sowie Musik hören und selbst spielen. Der mit Abstand wichtigste Wert ist Ehrlichkeit. Für einen Vergleich der Zufriedenheit

habe ich zwei Gruppen erstellt. Die erste Gruppe besteht aus den Teilnehmern, die sich „sehr zufriedenen“ und „zufriedenen“ fühlen. Die zweite Gruppe sind die, die sich „in Ordnung“, „eher unzufrieden“ sowie „unzufrieden“ fühlen.

Vergleicht man diese nun, stellt sich heraus, dass der größte Teil (46%) der ersten Gruppen beispielsweise nur 3 bis 4 mal pro Woche Serien und Filme konsumiert, wogegen der größte Teil (50%) der Gruppe zwei jeden Tag Serien und Filme konsumieren.

Beide Gruppen geben an, dass die beiden wichtigsten Werte Ehrlichkeit und Dankbarkeit sind. Danach unterscheiden sich die Werte. Die erste Gruppe wählt Freude, Frieden und Humor. Die zweite Gruppe wählt Kreativität, Leidenschaft und Gesundheit.

Rückmeldungen, die ich von Teilnehmern bekam, sind zum Beispiel, dass Ihnen dadurch erst einmal bewusst wurde, wie häufig sie sich eigentlich neue Kleidung kaufen oder auch welche Werte sie eigentlich haben. Oft gehen wir durch das Leben und lassen uns durch die äußeren Umstände prägen. Doch wir können auch selbst bewusst entscheiden, was wir wirklich wollen.

Marina Kosinski

Gehen wir noch einmal auf die Punkte zurück, die uns glücklich machen. Was tue ich denn selbst dafür, gute Beziehungen zu führen oder wie viel Zeit investiere ich in meine persönliche Entwicklung. Was für Ziele habe ich eigentlich und wie lässt sich all das mit meinem Alltag vereinbaren. Wir alle haben oft viel zu tun. Von den 24 Stunden am Tag bleiben häufig nur wenige für einen selbst, wenn man den Schlaf, die Arbeit, das Einkaufen und das tägliche Leben abziehen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Prioritäten für das zu setzen, was man wirklich möchte.

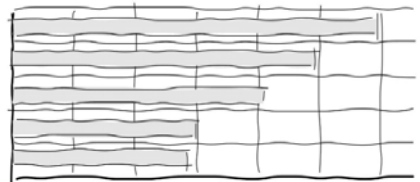
Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?

- 17 (26.6%): sehr zufrieden
- 35 (54.7%): zufrieden
- 8 (12.5%): in Ordnung
- 3 (4.7%): eher unzufrieden
- 1 (1.6%): unzufrieden



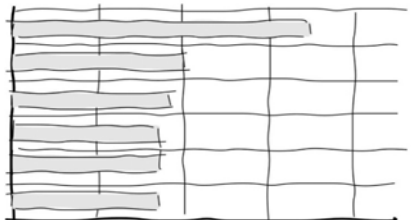
Welche fünf Dinge machen dich am meisten glücklich? (TOP 5)

- 59 (92.2%): gute Beziehungen
- 49 (76.6%): persönliche Entwicklung
- 41 (64.1%): Ziele erreichen
- 30 (46.9%): viel Freizeit
- 28 (43.8%): Musik hören/  
selbst spielen



Welche fünf Werte sind dir am wichtigsten? (TOP 5)

- 34 (52.3%): Ehrlichkeit
- 20 (30.8%): Dankbarkeit
- 18 (27.7%): Freude
- 17 (26.2%): Frieden
- 17 (26.2%): Gesundheit
- 17 (26.2%): Humor



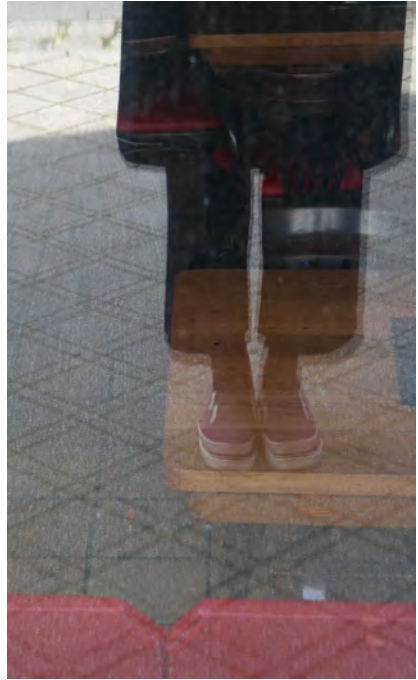
# Mensch und Raum





Mit offenen Augen  
    ziellos  
Der Nase nach laufen  
Augen zu und durch  
    Weltempfinden  
Gedankentreiben  
    sprunghaft  
    hängen bleiben  
    loslassen  
Augen wandern  
    Hin und her  
Hoch und runter  
    Beobachten  
    Menschen  
Menschenmassen  
Gemeinsam laufend  
    miteinander  
aneinander vorbei  
    Ohren hören  
Auf das Rauschen der Stadt  
    Im Inneren  
Voller Begegnungen  
    Mit mir selbst  
Schaufensterreflexionen  
Auf meinem Weg  
    begleiten mich  
    stetig  
    weitergehen

Michelle Hanika



# Nachwort

## **Das Wunder der Welt-Anschauung**

Erwartungen erfüllen, sich anpassen, sich durchformen, eine Stellung erringen, Dinge besitzen (um zu zeigen, wer man ist), schöne Erlebnisse kaufen, Follower sammeln, alles und jeden bewerten, nichts verpassen, sich was gönnen, gesehen werden...

So leben wir, mit herabgebeugten, bläulich schimmernden Gesichtern, ekstatisch verschmolzen mit dem Display, das uns die Welt bedeutet.

Und die Welt da draußen?

Versteckt und verschwunden hinter Myriaden von Posts. Interessant allenfalls als Gefahrenquelle, Projektionsfläche, Turngerät, Sehenswürdigkeit.

Können wir den Gedanken fassen, dass die Biosphäre deshalb abstirbt, weil wir ihr im Augenblick der höchsten Gefahr die Aufmerksamkeit entzogen haben?

Voilà: Hier ist ein Gegenentwurf. Studierende der Detmolder Schule scheren aus und laufen los. Sie machen Gebrauch von ihren fünf Sinnen und entdecken auf Schritt und Tritt, was wir in unserer verzweifelt ich-süchtigen, konsumwütigen Weltvergessenheit anrichten. Und sie fangen an zu fragen, hervorzukehren, zu forschen, zu gestalten.

Und, darf man sagen, zu lieben? Zumindest spüre ich das, wenn ich diese Broschüre durchblättere. Mit jedem Bild, mit jedem Text zeigt sich: dass diese Art von Welt-Anschauung nicht nur das Ende einer fatalen Verdrängung, sondern auch ein Zu-sich-Kommen ist.

Prof. Dr. Thomas Hake

„Der Wald heilt einen schon nach wenigen Schritten“  
-Thomas Meyer-

