

green LEBENSWANDEL

ÖKO KANN JEDER! Die Deutsche Sarah Schill wagte das Experiment, nachhaltig zu leben. Ohne Plastik etwa. Das wollen Sie auch? Ihr Buch zeigt, wie es klappen kann.

Einen Monat lang vegan essen? Unvorstellbar. Zumindest war es das anfangs für die deutsche Autorin Sarah Schill. Auf Fleisch und tierische Produkte verzichten? Damit konnte sie nun mal überhaupt nichts anfangen. „Ausgerechnet ich, die jedem Vegetarier Beileid ausgesprochen hat und die wenig so glücklich gemacht hat wie ein fingerdickes, blutiges Rindersteak“, so die 36-Jährige. Gleichzeitig aber machten sich bei ihr immer mehr Bedenken breit: „Schon länger kamen mir Zweifel an dem sorglosen Leben in der westlichen Wohlstandsblase. Um uns herum bricht die Welt zusammen, Ressourcen werden knapper. Immer lauter werden die

»Je mehr ich darüber nachdenke, was nötig war, um ein Produkt herzustellen, umso eher verzichte ich darauf. Gerne sogar!«

SARAH SCHILL, 36,
JOURNALISTIN &
DREHBUCHAUTORIN



„Mich motiviert das gute Gefühl!“

BEWUSSTES LEBEN. Sarah Schill verließ ihre Komfortzone und machte den Selbsttest. Ihr Fazit: „Es hilft, wenn man das Ganze als Spiel sieht!“



In 8 Wochen „anständig“ leben!

1 Woche 1: Informieren Sie sich – in Broschüren, Büchern oder im Biosupermarkt. Brauchen Sie Ihre Lebensmittel auf, testen Sie Ersatzprodukte und suchen Sie vegane Lokale in der Nähe.

2 Woche 2: Komplett tierproduktfrei essen, Hintergrundfilme ansehen, im Internet stöbern und erste vegane Kochversuche wagen.

3 Woche 3: Welche Produkte können regional erworben werden? Wo gibt es einen Bauernmarkt? Welche regionalen Saisonprodukte kenne ich noch gar nicht?

4 Woche 4: Zuhause eine Mülltrennung organisieren, aufschreiben, wie viele Lebensmittel man wegwirft, und warum. Sollte zu viel übrig sein: Fairteiler (fairteiler.at) suchen.

5 Woche 5: Alte Plastikprodukte aus der Küche aussortieren, zur Recyclingtonne bringen. Ebenso: Zeitungsabos überdenken: Wie viel wandert ungelesen in den Müll?

6 Woche 6: Kosmetika aufbrauchen und durch Öko-Produkte ersetzen, Essig und Waschsoda zum Putzen nehmen oder zumindest Bio-Putzmittel erwerben.

7 Woche 7: Projekte in der Gegend ausforschen: Gemeinschaftsgärten, Imker, ... sich über Machenschaften von Großkonzernen informieren und deren Produkte meiden.

8 Woche 8: Verantwortung übernehmen! Was will ich ändern, was nicht? Welche Konsequenzen bin ich bereit zu tragen? Verlassen Sie die eigene Komfortzone!

auch nur wenig sinnvoll. Einzig die Küchenutensilien habe ich entsorgt.

WOMAN: *Wie sieht Ihr Leben heute aus?*

SCHILL: Ich nehm das Fahrrad statt dem Auto, kaufe Bio-Produkte, esse kein Fleisch und auch sonst kaum tierische Erzeugnisse, 80 Prozent meiner Klammotten sind Secondhand, und ich besitze ein gebrauchtes Handy. Auch MP3-Player und Laptop sind keine neuen Modelle. Sich hier dem Hype zu entziehen, das ist mir wichtig.

MELANIE ZINGL ■

Stimmen, die unseren maßlosen Verbrauch anprangern. Genauso wie den gedankenlosen Verzehr tierischer Produkte und die ungeheure Menge Müll, die wir anhäufen.“ Also beschloss Sarah Schill im Herbst 2012, selbst etwas zu ändern: Sie wurde Veganerin, mistete Plastikprodukte aus, verbesserte ihren ökologischen Fußabdruck! Woche für Woche krepelte die Journalistin ihren Alltag um und begann ein „anständiges Leben“ ...

„DURCH FREUDE, VORLEBEN & INSPIRATION KANN MAN ZUR VERÄNDERUNG ANREGEN!“

WOMAN: *Verraten Sie uns: Wie lebt man „anständig“?*

SCHILL: Für mich geht es dabei vor allem um Verantwortung. Zunächst für die eigenen Verhaltensweisen, im nächsten Schritt aber auch für die Gemeinschaft, das Land und letztendlich die Welt, in der wir leben. Wenn jeder die Verantwortung für sein eigenes Handeln übernehmen würde, und auch bereit wäre, entsprechend die Konsequenzen zu tragen, fände ich das anständig.

WOMAN: *Welche Abstriche nehmen Sie für Ihre Lebensumstellung in Kauf?*

SCHILL: Die geringere Auswahl! Es ist nicht notwendig, alles zu jedem Zeitpunkt verfügbar zu haben. Zum Beispiel habe ich seit einem halben Jahr keine Tomaten mehr gegessen und freue mich irrsinnig darauf, dass jetzt endlich Saison ist. Außerdem fällt das nachlässige Essen weg: Die Billigschokolade neben dem Kaffee oder das schnell runtergeschlungene Croissant. Oft kaufen wir ja, um eine Leere zu füllen. Und je mehr ich darüber nachdenke, was nötig war, um die Produkte herzustellen, umso eher verzichte ich darauf. Gerne sogar. Ich empfinde das insgesamt als Befreiung.

WOMAN: *Was kommt also regelmäßig in Ihr Einkaufswagen?*

SCHILL: Eigentlich nur mehr Sachen aus dem Regionalmarkt. Normale Supermärkte betrete ich so gut wie nie. Es macht mir einfach keinen Spaß, diese leblosen Industrieprodukte zu kaufen. Was es nicht auf dem Markt gibt, besorge ich im Bioladen. Und wenn ich mal riesige Lust auf eine Banane habe, kaufe ich sie auch. Das passiert aller-

dings wirklich selten. Ich versuche auf vermeidbare Importwaren so weit wie möglich zu verzichten.

WOMAN: *Muss man sich den nachhaltigen Lebensstil leisten können? Oder haben Sie dadurch sogar gespart?*

SCHILL: Das gleicht sich aus. Natürlich sind Öko-Produkte mitunter teurer, doch wer weniger konsumiert, zahlt auch weniger.

WOMAN: *Sie haben einen kleinen Sohn und sind verheiratet. Wie schwer war es, die Familie mitzureißen?*

SCHILL: Ich wollte für mich einige Dinge verstehen und verändern, ohne die Menschen in meinem Umfeld irgendwelchen Zwängen auszusetzen. Mein Mann und mein dreijähriger Sohn waren aber von Anfang an interessiert und haben dann auch einiges verändert.

WOMAN: *Ganz ehrlich: Wo ist Ihnen die Umstellung besonders schwer gefallen?*

SCHILL: Oft glaubt man, dass Dinge, die „richtig“ sind, sich auch hart und schwer anfühlen müssen. Ich denke, es ist umgekehrt. Nur durch Freude,

Vorleben und Inspiration kann man zu einer nachhaltigen Veränderung anregen. Mich motiviert das gute Gefühl! Natürlich ist es zu Beginn nicht ganz einfach, die eigene Denk- und Handlungsunwilligkeit zu übergehen. Insgesamt aber war ich vor allem neugierig und inspiriert von dem, was ich neu für mich herausfinden konnte.

WOMAN: *Ans Aufgaben haben Sie demnach keinen Gedanken verschwendet?*

SCHILL: Na ja! Wenn man müde ist, das Kind schreit, der Job zehrt, dann gibt es schon die Sehnsucht danach, es einfach praktisch zu haben und nicht weiter nachzudenken. Am härtesten fand ich die Erfahrung, dass es kaum eine Möglichkeit gibt, dem Plastik-Diktat zu entkommen. Da dachte ich manchmal: Was soll's? Du kannst ja eh nichts ändern. Aber zum Glück habe ich einen starken Widerspruchsgeist.

WOMAN: *Welche Alternativen zu Plastik haben Sie für sich entdeckt?*

SCHILL: Beim Einkaufen verwende ich Jute-Taschen, zum Aufbewahren der Lebensmittel Edelstahl Dosen und Einmachgläser. Aber alles wegzuschmeißen, erschien mir ökologisch



SPANNEND. Das Buch zum Selbstversuch: „Anständig leben“, Südwest Verlag, € 14,99.