

#emkplastikfrei

7 Wochen bewusster leben
Eine Fastenaktion



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 03
Woche 1: Haustüre.....	Seite 04
Woche 2: Badezimmer.....	Seite 08
Woche 3: Dachboden.....	Seite 12
Woche 4: Kleiderschrank.....	Seite 16
Woche 5: Esszimmer.....	Seite 20
Woche 6: Küche und Einkauf	Seite 24
Woche 7: Erfahrungsbericht.....	Seite 28



Plastikfrei leben

Schnell denke ich an Verzicht und Einschränkung. Dann schaue ich mir das Wort genauer an und bleibe bei „frei“ hängen. Frei von etwas zu sein, bedeutet Unabhängigkeit. Das gefällt mir schon besser. Wie schnell kann es geschehen, dass ich mich von irgendwas oder irgendjemandem abhängig mache? Oft merke ich das gar nicht.



Wie viel in unserem Haushalt doch aus

Plastik ist. Es ist praktisch. Es ist preiswert. Es ist überall zu haben. Mit vielen Alternativen muss ich mich erst beschäftigen.

#emkplastikfrei will Sie nicht einengen. Vielmehr ist es eine Einladung, eine freie Entscheidung zu treffen. Diese Broschüre will aufklären und Möglichkeiten aufzeigen, etwas zu ändern. Was mich betrifft: Ich will, denn ich bin überzeugt davon, dass ich mich hier aus einer Abhängigkeit löse und keine schaffe. Es würde mich freuen, wenn Sie sich von den Autorinnen und Autoren mit hineinnehmen lassen in ihre Gedanken und Erfahrungen und wenn wir alle gemeinsam immer wieder ein freies Ja finden, für Gottes wunderbare Schöpfung unser Verhalten zu überdenken und es zu ändern, wo es dran ist. Das kann nur jede und jeder für sich selbst entscheiden.

Im Namen des Ausschusses für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung (AGFS) danke ich allen, die an dieser Broschüre mitgewirkt haben.

Allen Gemeinden, Kreisen und Einzelpersonen, die sich mit unserer Broschüre beschäftigen – in der Fastenzeit oder zu einem anderen Zeitpunkt im Jahr – wünsche ich von Herzen Gottes Segen und viele eigene kreative Ideen für ein (plastik-)freies Leben.

Pastorin Denise Courbain, Referentin für diakonische und gesellschaftspolitische Verantwortung der EmK Deutschland

Woche 1: **Haustüre**



Plastikfrei einkaufen

Es ist dir gesagt worden, Mensch, was gut ist

Es ist Dir gesagt worden, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir erwartet: Nichts anderes als dies: Recht tun, Güte und Treue lieben, in Ehrfurcht den Weg gehen mit deinem Gott. (Micha 6, Vers 8)

Wie über 2.000 weitere Verse der Bibel beschäftigt sich Micha 6, 8 mit Fragen von Armut und Gerechtigkeit. Im Alten wie im Neuen Testament ruft Gott in diesen Versen dazu auf, Armut zu lindern und Gerechtigkeit zu schaffen.

Wir brauchen eine Nachfolge Jesu, die den verantwortlichen und nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen der Schöpfung und die Veränderung unseres Lebens einbezieht. Für viele von uns heißt das, die biblische Bedeutung von „Haushalterschaft“ neu zu entdecken. Der Sabbat-Gedanke erinnert uns daran, dass unser Konsumverhalten Grenzen braucht. Einen Lebensstil des Genug. Unser täglicher Einkauf bietet dazu reichlich Gelegenheiten.

Wir beten darum, dass wir in unserer Zeit und in unseren unterschiedlichen Lebensumständen befähigt werden, zu tun, was der Herr von uns fordert: gerecht handeln, Barmherzigkeit lieben und demütig mit unserem Gott wandeln.

Zur Vertiefung: Psalm 82, Verse 3-4; Amos 5, Vers 24;
Jesaja 58, Verse 7-8; Matthäus 25

Verantwortlich Leben – auf dem Land, in der Stadt

In unserer globalisierten und vernetzten Welt haben unser Handeln und unsere Entscheidungen einen direkten Einfluss auf das Leben der Menschen in anderen Ländern und Regionen. Der Plantagenarbeiter in Afrika, die Kleidernäherin in Bangladesch oder der Arbeiter in einer chinesischen Computer-Fabrik wird in gewisser Weise zu meinem Nächsten, weil ihre oder seine Produkte bis zu mir gelangen. Und mein Abfall landet auch wieder dort auf Müllkippen oder als Mikroplastik am Strand.

Wollen wir also eine Tafel Schokolade, ein T-Shirt oder ein Kilo Äpfel kaufen, sollten wir dann nicht auch nach Herstellungsbedingungen und ökologischen Zusammenhängen fragen?

Mit meinen Kaufentscheidungen kann ich direkt beeinflussen, unter welchen Bedingungen Menschen weltweit arbeiten und leben müssen und welcher Abfall wo landet.

Nicht nur in vielen (Groß-) Städten gibt es inzwischen sogenannte „unverpackt-Läden“, auch in kleineren Orten gibt es ähnliche Angebote oder Initiativen. Außerdem lassen sich gerade auf dem Land viele Produkte direkt bei den Erzeugern verpackungsfrei einkaufen – bei Gärtnereien oder Hofläden. Oder auch auf Wochenmärkten.

Mehrweg statt Einweg

Millionen Tonnen Verpackungsmüll jährlich. Eine erschreckende Bilanz für unsere Umwelt. Viele Plastikverpackungen sind kurzlebige Einwegprodukte. Ist es nötig, den Käse von der Theke in einer Plastikfolie nach Hause zu tragen?

Plastikfrei einkaufen ist gar nicht schwer. Ein wenig Vorbereitung und die richtige Ausstattung ist jedoch erforderlich:

- Wiederverwendbare Obst- und Gemüse netze oder Stoffbeutel ersetzen Plastiktüten. Beim Bäcker kann so auch auf die Papiertüte verzichtet werden.
- In Vorratsdosen oder Gläser kommen Produkte von der Theke, beispielsweise Käse.
- Auch der Eierkarton kann gut mehrfach verwendet werden.

Wählen Sie Produkte in Glasflaschen und Mehrwegflaschen und wenn es in Ihrer Umgebung einen „Unverpackt-Laden“ gibt, unterstützen Sie ihn.

Achten Sie diese Woche doch mal bewusst darauf, wie viele Plastikverpackungen beim Einkaufen anfallen und auf welche davon Sie verzichten können!



Eigene Erfahrung

Am Anfang war es ungewohnt, den Käse direkt an der Theke in die mitgebrachte Vorratsdose legen zu lassen – für uns und die Verkäuferin.

Aber inzwischen ist es beinahe Routine. Nur noch selten vergessen wir, die Vorratsdose auch mit zu nehmen. Nach dem Einkaufen geht es dann sogar schneller, die Vorratsdose kommt einfach direkt in den Kühlschrank!

Der Supermarkt wirbt nun selbst mit dieser Möglichkeit und bietet entsprechende Vorratsdosen an.

Quellen und Lesetipps:

- <https://emk-gfs.de/aktion-emk-plastikfrei/>
- <https://wir-kaufen-anders.de/>
- <http://boderei.de/>
- <https://utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt/>

Woche 2: Badezimmer



Plastik im Badezimmer

Jährlich wandern in Deutschland allein aus dem Badezimmer 2075 Millionen Plastikflaschen auf dem Müll [vgl. Link SZ unten]. Für viele Hygieneprodukte gibt es inzwischen (wieder) plastikfreien Ersatz. Weniger bewusst ist uns, dass sich auch in vielen Pflegemitteln Plastik verbirgt. Auf dieses Mikroplastik soll nun im Besonderen eingegangen werden.

Impuls: Rein und Unrein in der Bibel

66% der Deutschen duschen mindestens einmal am Tag, und Menschen, die unhygienisch wirken, manövrieren sich schnell ins Abseits. Auch in der Bibel spielt der Gegensatz von „rein“ (122 Nennungen in der Lutherbibel) und „unrein“ (203 Nennungen) eine große Rolle. Bemerkenswert ist aber, dass „rein“ in der Bibel weniger ein hygienischer als mehr ein kultischer Begriff ist. „Reinheit ist hierbei in erster Linie als Normalität oder Ganzheit zu denken [...], die durch unreine Dinge oder Prozesse gestört wird“ [vgl. Link Bibelwissenschaft NT].

Immer, wenn Reinheit zum Ideal wird, kann dies im wahrsten Sinne des Wortes oberflächlich werden. In Markus 7 kritisiert Jesus einen solchen äußerlichen Reinheitsbegriff: „Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern, was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht.“ Übersetzt für heute könnte die Frage lauten: Wie viel Energie (im doppelten Sinne und damit auch CO2) verwenden wir darauf, sauber zu sein? Und wie viel Energie verwenden wir darauf, rein von ungerechtem, egoistischem oder auch umweltschädlichem Verhalten zu sein?



Was ist Mikroplastik?

Als Mikroplastik bezeichnet man Plastikstücke, die kleiner als 5 mm sind. Man unterscheidet dabei Mikroplastik, das gezielt hergestellt wird, durch Gebrauch anfällt (z.B. Reifenabrieb) oder durch Zerfall von Kunststoffen entsteht.

Gezielt hergestelltes Mikroplastik wird auch in Kosmetika verwendet. Pro Jahr werden bei uns knapp 922 Tonnen davon in Pflegeartikeln eingesetzt. Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass Duschgel besser schäumt und glänzt.

Das vom Menschen gemachte Mikroplastik findet sich inzwischen überall auf der Erde. Wir atmen Mikroplastik ein und nehmen es über die Nahrung wieder auf. Eine Wirkung auf die Gesundheit des Menschen ist dabei nicht auszuschließen. Ein wesentliches Problem von Mikroplastik ist, dass es wie ein Magnet Schadstoffe anzieht. Im Magen-Darm-Trakt können diese Gifte dann bei Menschen (oder Tieren) freigesetzt werden. Daneben beinhaltet Mikroplastik häufig Additive wie Weichmacher, UV-Stabilisatoren, Flammschutzmittel und Pigmente, die für Mensch und Natur ebenfalls schädlich sein können.

Plastikfreies Bad – praktisch

- Viele Unverpackt-Läden haben Alternativen zu in Kunststoff verpackten Pflegeartikeln: Zahnputz-Pastillen, Seifen, Haarseife, Zahnbürsten aus Holz...
- Es gibt viele Pflegeartikel, die auf Mikroplastik verzichten. Wer schauen möchte, ob sein Lieblingsshampoo nicht darunter ist, findet beim BUND eine entsprechende Liste [vgl. Lesetipp 4].
- Im Internet und in Büchern finden sich zahlreiche Rezepte, wie man Pflegeartikel selbst herstellen kann. Einfach mal ausprobieren! [z.B. bei smarticular]

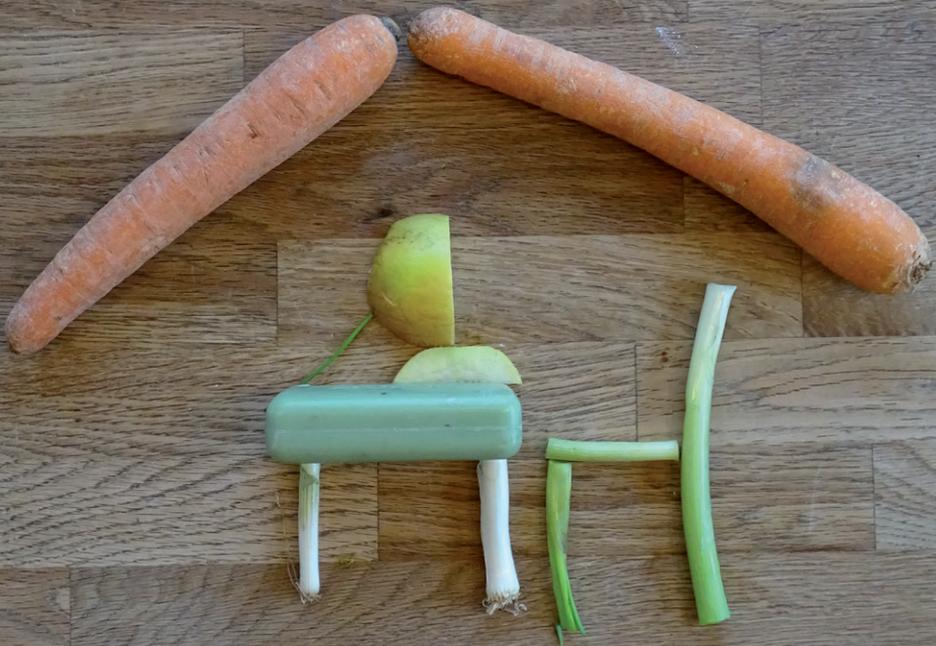


Quellen und Lesetipps:

- <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/die-loesung-fuer-alles/wie-wir-endlich-von-der-flasche-loskommen-86783> [Informationen zum Kunststoffverbrauch im Badezimmer]
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Mikroplastik#>
- <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf> [spannender, wissenschaftlicher Bericht über Mikroplastik]
- https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf
- https://www.bibelwissenschaft.de/fileadmin/buh_bibelmodul/media/wibi/pdf/Reinheit_Unreinheit_Reinigung_NT___2017-10-10_11_17.pdf
- <https://www.smarticular.net/mittel-zur-koerperpflege-die-du-leicht-selbst-herstellen-kannst/> [Seite mit vielen Rezepten für selbst gemachte Pflegeartikel]



Woche 3: Dachboden



Konsumverhalten und Upcycling -
Vom Wert scheinbar wertloser Dinge

Impuls

„Und Gott der HERR nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, dass er ihn bebaute und bewahrte.“ (1. Mose 2, 15)

„Ach du liebe Zeit...“ — mein erster Gedanke. Ackerbau und Viehzucht, das ist nicht meins! Das trägt mir Gott auf? Hilfe! In meinem Alltag fiel mir das Wort immer wieder ein und piesackte mich. Es brachte mich zum Nachdenken und im Zuge der „plötzlichen“ weltweiten Aktionen zum Klimaschutz wurde es mir klar: BEWAHREN — das ist MEIN Thema! Das mache ich eigentlich schon lange. Zugegeben, nicht (nur) auf Grund des Bibelwortes. Das hat mir meine Mutter vorgelebt, der gesunde Menschenverstand geboten oder schlichtweg der pure schwäbische Unwillen, zum Beispiel für eine Plastiktüte extra zu bezahlen.

Mit der Zeit stellte ich fest: Gott hat einen Plan für mich, den ich schon ganz unbewusst umsetzte. Er hat mir die Talente dazu geschenkt und die Freude daran. Überall entdeckte ich hier neue Ideen und Möglichkeiten, lerne Menschen kennen, die mich neu inspirieren. Das ist großartig! Obendrein spare ich durch mein Hobby und meine Art zu bewahren sogar Geld. Außerdem kitzelt es auch mein Ego, wenn ich hier Anerkennung erfahre. Besondere Freude macht es mir, meine Erfahrungen weiterzugeben. Dabei kommt es mir nicht darauf an, dass mein Lifestyle für jede und jeden in Frage kommt.

*Ins Wasser fällt ein Stein,
ganz heimlich still und leise,
und ist er noch so klein,
er zieht doch weite Kreise.*

In diesem Sinne möchte ich zum Nach- und Umdenken anregen, auch mit dem Mut zum



gelegentlichen Scheitern. Es lohnt sich für uns alle und ist zur Ehre Gott und seiner Schöpfung.

Handlungsbeispiele aus meinem eigenen Leben

Kleidung wird bei mir zum Beispiel fast ausschließlich secondhand gekauft und vieles wird upgecycelt (umgeschneidert). Aus Herrenhemden werden Kleider, zwei Jeanshosen zur Grillschürze.

Aus meinem Haushalt ist — wo immer es möglich ist — Plastik verschwunden. Es gibt für fast alles eine andere Verpackungsweise. Aus gebrauchten Plastiktüten häkle ich zum Beispiel Taschen.

2014 habe ich am Jahresprojekt Klik der Energieagentur Rems-Murr als Mentorin teilgenommen. Klik steht für „Klimaschutz konkret“ im Alltag.

Daraus resultierte mit anderen Aktiven aus dem Weissacher Tal die Gründung des Vereins Weissach KLIMASchutz konkret e.V., der seither zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge, Messebesuche mit einem großen Infostand, Schulstunden, Aktionen im Kindergarten, Kleidertauschtage organisiert.

Unter anderem wurde ein Reparaturcafe gestartet, das ich auch als Bildungsauftrag verstehe, weil wir dort den Wert von Dingen vermitteln, die sonst weggeworfen werden würden. Vieles davon ist aus Plastik.



Upcycling

Upcycling ist ja nichts Neues. Früher war es aus der Not heraus zwingend notwendig, Sachen zu reparieren, umzugestalten und anders zu verwenden. Viele kennen den Waschmaschinengrill von früher, da gab es nicht bei jedem Baumarkt ein riesengroßes Angebot diverser Grills. Dinge konnten repariert werden, sie waren nicht so zusammengesetzt, dass man sie nicht reparieren konnte. Kleidung wurde weitergegeben, geflickt, umgestaltet, neu zusammengesetzt.

Vielleicht habe ich Sie erschreckt, weil Sie denken: „Nähen?! Das kann ich nicht! Ich habe nicht mal eine Nähmaschine...“

Bei mir fing das ganz harmlos an mit dem Ausschneiden von Gürteltaschen. Doch: „Schiere findet Nadel“ — und so dauerte es nicht lange, schon waren neue Bekanntschaften geschlossen.

Da haben wir uns die Fähigkeiten gegenseitig beigebracht.

Nach und nach lernte ich den Umgang mit der Nähmaschine. Was mir vorher ein Gräuel war, wurde mir zum Hobby. Wenn mal etwas anderes herauskam als gedacht, habe ich herzlich gelacht und es gleich nochmal probiert — kostet ja nichts.

Neu entdeckt habe ich Kleidertauschtage, da gibst du eine Anzahl Kleidungsstücke ab und darfst genauso viele wieder aussuchen.

Inzwischen ist das alles ganz selbstverständlich für mich, ich mache das seit vielen Jahren.

Mehr und mehr gibt es Gleichgesinnte und dazu viele Workshops, Veranstaltungen in Kirchen oder Schulen.



Tasche aus Krawatten



Adventskalender aus T-Shirt-Ärmeln



Obstbeutel aus Gardinen

Woche 4: Esszimmer



Impuls

Seitdem ich in der Sonntagschule von Jakob gehört habe, der mit einem – mutmaßlich – unglaublich leckeren Linsengericht seinem hungrigen Bruder Esau das Erstgeburtsrecht abgekauft hat, bin ich großer Fan von Linsen. Zum Glück ist das schwäbische Nationalgericht „Linsen mit Spätzle“.

Essen hat in der Bibel einen hohen Stellenwert, nicht nur, weil es lebensnotwendig ist. Zum großen Teil spielt Essen eine entscheidende Rolle darin, Menschen zusammenzubringen. Es ist Zeichen der Gemeinschaft, des Einklangs, des gegenseitigen Vertrauens.

Große Teile der Gesellschaft in Deutschland scheinen ein anderes Verhältnis zu Essen zu haben: Die Wertschätzung von Nahrungsmitteln scheint abhandengekommen zu sein. Je leichter Verdorbenes ersetzt werden kann, desto geringer ist der subjektive Wert. Laut einer Studie landen in Deutschland jährlich 12 Mio Tonnen Nahrungsmittel im Müll.

Wer Lebensmittel sparsam verwendet, spart auch Plastik. Denn bei der Produktion von Lebensmitteln fällt viel Kunststoff an, man denke nur an die endlosen Kunststoffbahnen auf den landwirtschaftlichen Feldern oder all das verpackte Gemüse im Supermarkt.

Wir möchten in dieser Woche deshalb den Fokus auf den Wert von Nahrungsmitteln legen. Unser Ziel ist, Nahrungsmitteln wieder mit mehr Wertschätzung zu begegnen.

Mögliche Zugänge in der Bibel:

- Zur Anstrengung der Nahrungsmittelbeschaffung: 1. Mose 3, 17b-19a
- Essen und Trinken als Synonym für Lebensfreude: Pred 8,15
- Tischgemeinschaft mit Sündern als Zeichen der Überwindung von sozialen Grenzen: Mk 2,15–17

Lebensmittelverschwendung

Je mehr Nahrungsmittel wir Menschen verbrauchen, desto mehr Verpackungsmüll fällt an (Plastik, Kartonagen und vieles mehr). Ein Problem: Bei langen Transportwegen und Lagerung schafft es nicht jedes Lebensmittel, frisch und unversehrt ans Ziel zu kommen. Der Anspruch, zu jeder Zeit alles frisch zur Verfügung zu haben, führt zu einem großen Angebot und letztlich auch zur Überproduktion.

Ein paar Zahlen zur Verdeutlichung:

- Jährlich werden weltweit rund 1,3 Milliarden Tonnen Nahrungsmittel verschwendet.
- Ein Drittel der weltweiten Produktion geht bereits bei der Herstellung oder beim Transport verloren, verdirbt in Lagern, Läden oder Haushalten.
- Im Durchschnitt wirft heute jeder Bundesbürger im Jahr ca. 80 kg Lebensmittel weg. Um diese Menge zu erzeugen, wäre eine Anbaufläche von ungefähr 2,4 Millionen Hektar notwendig, die Fläche Mecklenburg-Vorpommerns.
- Allein in den reichen Ländern gehen jedes Jahr 222 Millionen Tonnen an Lebensmitteln durch Verschwendung verloren. Das entspricht annähernd der gesamten Nahrungsmittelproduktion der afrikanischen Länder südlich der Sahara.

Um Plastik zu „fasten“, müssen wir die Produktion überschüssiger Nahrungsmittel vermeiden. Dazu gibt es viele Tipps, zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale (Link siehe Quellen).

Eine praktische Idee: Foodsharing

Foodsharing (engl. food=Essen, sharing=teilen) ist eine Initiative, die sich seit 2012 gegen Lebensmittelverschwendung in Betrieben, Supermärkten und Privathaushalten engagiert. Überschüssige Lebensmittel werden „gerettet“ und verteilt. Dabei gibt es sogenannte „Fairteiler“, Regale, Schränke oder Kühlschränke, die an öffentlich gut zugänglichen

Plätzen aufgestellt sind. Einer davon steht an der Friedenskirche in Esslingen. Es ist ein Schrank, der von den Foodsharern dreimal wöchentlich gefüllt wird. Wir haben gemerkt: Über gemeinsame Interessen lassen sich solche Kooperationen gut schließen. Auch wenn es sonst wenig Kapazität geben sollte: einen Ort für einen Fairteiler zu bieten ist im Alltag kein großer Aufwand, da der Fairteiler von Foodsharing betreut wird.

Auch die Gemeinde profitiert davon: viele schauen, wenn sie an der Kirche sind, in den Fairteiler und nehmen etwas mit. Für unseren Freitag-Abend-Gottesdienst bekommen wir durch unseren Kontakt zu Foodsharing eine ziemlich geniale, gerettete Brötchenmischung von einem Bäcker, die unser Buffet bereichert.

Viele unserer Kirchengebäude stehen in Wohngebieten oder Innenstädten; beides ist ein guter Standort um sich an Foodsharing zu beteiligen. Mit Foodsharing kann man leicht durch die Plattform [Foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) in Kontakt treten.



Quellen und Lesetipps

- Einen ausführlichen Erfahrungsbericht zum Foodsharing in Esslingen findet man unter: <https://emk-gfs.de/esszimmer-nahrungsmittel-verschwendung/>
- brot-fuer-die-welt.de/themen/lebensmittelverschwendung
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswahlen-zubereiten-aufbewahren/lebensmittel-zwischen-wertschaetzung-und-verschwendung-6462>
- www.foodsharing.de

Woche 5: Kleiderschrank



Impuls

Das Thema „Kleid/Kleidung/kleiden“ wird in der Bibel gerne gleichnishaft verwendet, um bestimmte Botschaften zu verdeutlichen: Kleidung als Schutz vor Kälte und anderen äußeren Einflüssen lässt sich leicht als Synonym für den Schutz verstehen, unter dem sich Menschen in der Liebe Gottes wissen dürfen. Dass Kleidung für ihre Träger der Ausweis eines bestimmten Status' ist, ist auch schon immer so und findet sich ebenfalls in verschiedenen Bibelstellen wieder (wenn z. B. von Kleidern die Rede ist, die durch Jesu Blut weiß gewaschen sind und dadurch zum „Passierschein“ zum ewigen Leben werden).

Eher selten geht es in der Bibel um den eigentlichen (Schutz-)Zweck der Kleidung. Beim Propheten Haggai wird im 1. Kapitel z.B. thematisiert, dass die Menschen aus dem Volk Israel vor ca. 2550 Jahren anziehen konnten, was sie wollten, und trotzdem frieren mussten (Hag. 1,6); sie wollten nicht zuerst Gott dienen, sondern nach ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen leben.

Im Neuen Testament ist dieser Zusammenhang in deutlich bekannteren Versen in der Bergpredigt aufgenommen (Matth. 6,24–34). Hier klingt es nun auch ganz selbstverständlich, dass Kleidung nicht nur (wie bei Haggai vor Kälte) schützt, sondern auch ansprechend aussehen soll („prächtiger gekleidet als Salomo“!).

Man muss sich als Christ offensichtlich nicht den Kopf darüber zerbrechen, ob man sich zweckmäßig kleiden darf und ob diese Kleidung schick, modern oder einfach zeitlos schön sein darf (das darf sie). Es geht wie so oft um das „Wie“.



„Warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen.“ Mt 6,28-29

Kleidung und Umwelt

Unsere Kleidung hat Auswirkungen auf die Umwelt. Das gilt ab der Produktion und reicht über den Transport zum Kunden sowie im Gebrauch bis zur Entsorgung. Wie groß diese Auswirkungen sind, wird maßgeblich von zwei Faktoren bestimmt: Vom Material, aus dem die Kleidung besteht, und von der Menge an Kleidung, die produziert (und später entsorgt) wird.

Jahrtausende lang wurde Kleidung aus Naturstoffen gefertigt (Felle, Leder, Schaf- und Baumwolle, Leinfaser, etc.). Das ist seit einigen Jahrzehnten nicht mehr so. Heute werden jährlich allein für die Bekleidungsindustrie weltweit über 8 Millionen Tonnen Polyester produziert (neben Polyamid und Polyacryl der in dieser Branche meist verwendete Kunststoff). Jede/r Deutsche kauft laut Statistik jährlich 60 (!) neue Kleidungsstücke. Ich kann das kaum fassen. Es ist zweifellos angebracht, aufgrund dieser Zahl mal über den eigenen Kleider-Konsum nachzudenken.

Dabei sind nicht nur die schiere Menge und der hohe Kunststoff-Anteil Quellen für Mensch- und Umweltbelastungen. Auch die Farben, mit denen Textilien gefärbt werden, sind häufig extrem wasserschädlich und giftig. Der Anbau von Baumwolle verbraucht sehr viel Wasser und geht i. d. R. mit hohem Pestizid-Einsatz einher. Weil der Großteil der Bekleidungsindustrie in Asien angesiedelt ist, verursacht der Transport der Kleidung von dort in die Haupt-Absatzmärkte (Europa, Nordamerika) erhebliche CO₂-Emissionen.

Bewegung im Freien – Joggen, Mountain-Biking, Wintersport – lässt die Nachfrage nach Outdoor-Funktionskleidung ständig steigen, die aber meist einen besonders hohen Kunststoff-Anteil und zusätzlich Imprägnierung aufweist, was durch das Waschen zusammen als giftiges Mikroplastik in die Gewässer gerät (35 % des Mikroplastiks in den Weltmeeren kommt aus dem Bekleidungsbereich). In Deutschland fallen jährlich über 1,3 Mio Tonnen Altkleider an, die bei Weitem nicht alle recycelt werden können, insbesondere wegen der Kunststoff-Anteile.

Umdenken ist gefragt

Es liegt auf der Hand, wie wir alle auf diese gewaltige Umweltproblematik reagieren können:

- Nicht mehr als nötig neue Kleidung kaufen.
- Bevorzugt Naturmaterialien wählen.
- Darauf achten, dass sie aus europäischer Produktion stammen und möglichst ein einschlägiges Öko-Siegel tragen (z. B. IVN Best, GOTS, Made in Green).

Bei außereuropäischen Baumwoll-Produkten sollte man sich auf fair gehandelte Ware beschränken.

Wer seinen persönlichen, individuellen Style findet und nicht jedem Modehype folgt, der nützt nicht nur der Umwelt, sondern reift dabei auch, zu einer starken Persönlichkeit, die nicht mehr jede der bis zu 24 Kollektionen haben muss, die Mode-Konzerne jährlich auf den Markt werfen.

Wer auf Outdoor-Kleidung nicht verzichten möchte, sollte darauf achten, dass sie PFC-frei imprägniert ist. Ohne Kunststoff ist Fleece oder Funktionskleidung nicht zu haben. Diesen Kompromiss müssen auch der naturverbundene Jogger und die Mountain-Bikerin eingehen.

Ich persönlich habe – um beim Outdoor-Thema zu bleiben – die Erfahrung gemacht, dass man Bewegung im Freien gut mit ganz wenig Kunststoff-Kleidung genießen kann. Als Student bin ich

5000 km durch Europa geradelt, in ganz normalen Straßenklamotten. Wenn

ich mich heute mit meinen Kindern

auf unsere jährlichen Fernwanderungen begeben, dann tut es

auch eine bequeme Jeans oder Shorts und Poloshirts; und nur

in den Wanderschuhen steckt

GoreTex. Geht auch und

macht trotzdem Spaß!



Woche 6: Küche u. Einkauf



Impuls

Ein Bibelwort zur Küche?! Mir fällt spontan die fleißige Marta ein, die sich über Maria ärgert, weil die lieber zu Jesu Füßen sitzt, als ein Festessen aufzutragen. Jesus sagte dem Lukasevangelium nach zu Marta: „Du hast viel Sorge und Mühe.“



(V41) – und er kritisierte Maria nicht, wie von ihrer Schwester gewünscht. Bezogen auf unser Thema #plastikfrei lerne ich hier: Jesus ist besorgt um die besorgte Marta. Aus dem Johannesevangelium weiß ich nämlich, dass ihn eine freundschaftliche Beziehung mit ihr verband und er Marta lieb hatte (Joh11,5). Sie strengt sich sehr an, alles richtig zu machen. So geht es mir mit #plastikfrei auch manchmal. Gerade, wenn ich unter Zeitdruck bin, fällt es mir ungeheuer schwer, meinen eigenen Ansprüchen selbst zu genügen und mein plastikfreieres Leben zu organisieren. Manchmal ärgere ich mich auch über andere, die sich ihren Einkaufswagen vollladen mit lauter in Plastik verpackten Waren. Sie scheinen überhaupt nicht darüber nachzudenken und ich frage mich besorgt: „Wo soll das nur hinführen?“ Vielleicht sagt Jesus auch zu mir: „Du hast viel Sorge und Mühe.“ Er sieht mich an.

Locker bleiben. Das darf ich von Maria lernen. Auch mal Fünfe gerade sein lassen. Nicht in Extreme verfallen oder gar lieblos werden. Mir die Zeit gönnen, zu seinen Füßen zu sitzen und zu Jesus zu sagen: „Ich habe viel Sorge und Mühe. Ich strengte mich an. Bitte hilf mir zu einer guten Balance. Schenke mir viel Liebe. Nichts anderes soll mich antreiben als deine Liebe und Güte.“

Ideen aus unserer Praxis.

Unsere Küche ist schön, offen und wohl der meistfrequentierte Raum im Haus. Ich liebe diesen Ort! Ich schätze gutes Essen, koche gerne allein und in Gemeinschaft und die besten Gespräche auf Parties finden immer

in der Küche statt. Doch wie sieht es in puncto #plastikfrei in unserer Küche aus?

Getränke: In unserer Küche steht ein Wassersprudler. Dadurch müssen wir weniger Kisten schleppen, denn Glasflaschen sind bekanntlich schwerer als Plastikflaschen. Außerdem ist Leitungswasser viel klimafreundlicher als Wasser, das in Flaschen abgefüllt wird (Abfüllung, aufwändige Reinigung der Flaschen zur Wiederbefüllung, Transport). Neben Wasser trinken wir gerne auch mal was anderes „mit Geschmack“. Hier gehen die Geschmäcker innerfamiliär auseinander. Mir reicht meistens pures Leitungswasser mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben aus der Glaskaraffe. Unser Kompromiss sieht so aus: Wir kaufen regional (zum Beispiel Limonade, Bier oder Saft) und möglichst immer in Mehrweg-Glasflaschen.

Frisches Obst und Gemüse kaufen wir fast ausschließlich im Hofladen, der für uns zum Glück gut zu Fuß oder mit dem Rad erreichbar ist. Wir packen dort alles in unsere Stoffnetze und lassen es darin abwiegen. Preislich ist es etwas teurer als im Discounter. Allerdings bietet der Supermarkt seine regionalen Produkte zum Teil sogar teurer an.

Fleisch- und Wurstwaren gibt es bei uns nicht täglich und wenn, aus nachvollziehbarer Produktion. #plastikfrei ist hier eine Herausforderung. Manches ist eingeschweißt (super zum Einfrieren!) und nicht immer ist es möglich, eigene Behältnisse mitzubringen. Wir haben uns an dieser Stelle entschieden, unsere erste Priorität auf das Tierwohl zu legen.

Joghurt und Milch im Einweg-Plastikbecher oder Milch im Tetra-Pack fin-



det man in unserem Kühlschrank nur in Ausnahmefällen. Eine Ausnahme ist Hafermilch, die leider nicht in Glasflaschen erhältlich ist. Ich gestehe: Man kann sie auch selbst herstellen – mit Haferflocken und Wasser. Käse können wir im Hofladen in unsere mitgebrachte Dose verpacken lassen. Und ja, die ist aus Plastik... Wir haben beschlossen, das zu nutzen, bis es nicht mehr geht und dann umzusteigen auf Glas oder Metallbehältnisse. Manchmal gönnen wir uns **Antipasti und Aufstriche** von einem türkischen Verkaufsstand. Auch hier können wir eigene Behältnisse mitbringen. **Grundnahrungsmittel** wie Nudeln, Reis oder Hülsenfrüchte kann ich im Unverpacktladen ohne Probleme #plastikfrei erwerben. Auch die Zutaten für unser Müsli (Nüsse, Kerne, Rosinen etc.). Dass ich dafür das Auto brauche und relativ viel Zeit investieren muss, stört mich jedoch sehr. Manches bekomme ich im Supermarkt oder im Bioladen in einer Papierverpackung. Ansonsten beißen wir hier in den sauren „Plastik-Apfel“. Essensreste bewahren wir auf in Schraubgläsern oder in der Dose mit dem berühmten Namen. Auch hier haben wir gesagt: Wir benutzen das, bis wir etwas Neues brauchen, das dann nicht mehr aus Plastik sein wird. Auch die Gefrierbeutel, die ich vor einer gefühlten Ewigkeit gekauft habe, werden benutzt. Wir waschen sie nach Gebrauch und verwenden sie mehrmals.

Spülmittel habe ich versucht, selbst herzustellen. Das Ergebnis war „spannend“, um es positiv auszudrücken. Doch so schnell gebe ich nicht auf! Unsere Öko-Spülmaschinentabs kaufen wir in wasserlöslicher Folie in einer Papierverpackung und sind sehr zufrieden damit. Unsere Hände waschen wir in der Küche mit einer festen Seife am Stück.

Quellen und Lesetipps

www.smarticular.net

<https://www.careelite.de/plastikfreie-kueche-ohne-plastik/>

<https://utopia.de/galerien/statt-plastik-ramsch-nachhaltiges-kuechen-zubehoer/>

Außerdem hilft der Erfahrungsbericht in der letzten Woche von Nadja Storz!

Woche 7: **Portrait**



Wie ich versuchte Plastik zu fasten

Ein Erfahrungsbericht von Naddl Storz

Jedes Jahr überlegen mein Mann und ich, worauf wir einmal bewusst verzichten möchten. Dabei ging es klassisch los mit Fleisch (Ha! Als Vegetarier ja kein Problem), Alkohol und Zucker, ging über in Social Networks und Multimedia-Geräte und landete dann 2016 beim Versuch, Plastik zu fasten.

In diesem Versuch ging es hauptsächlich um den Verzicht von „Einmal-Plastik“, sprich Verpackung, die nach dem Transport nach Hause weggeworfen wird. Weshalb gibt es Läden, in denen ich eine geschälte Banane in einer künstlichen Verpackung kaufen kann? Und wieso sind in den Verpackungen oft nochmals extra Plastikschaalen oder kleinere Mengen separat verpackt? Dass bei diesem Lebensstil Fertigprodukte außen vor waren, war recht schnell klar, für uns allerdings auch keine allzu große Umstellung. Außer bei den heiß geliebten Maultaschen!

Im Discounter kommt man nicht weit, wenn man auf Kunststoffverpackungen verzichten möchte. Auch im Supermarkt stößt man bereits kurz nach dem Betreten des Frische-Bereichs auf viele durchsichtige Verpackungen. Die zu meiden war nun also das Ziel und ließ sich nach ein paar aufmerksamen Supermarkt-Besuchen und dem „Üben in Verzicht“ durchaus bewerkstelligen. Außerdem kann man sein Obst und Gemüse ja auch „einfach“ auf dem Markt kaufen – wenn man zur rechten Zeit am rechten Ort ist, was aber manchmal gar nicht so einfach ist, wenn man auf dem Land lebt, man an gewisse Arbeitszeiten gebunden ist oder gerade mal wieder der Babysitter abgesagt hat.

Uns war von Anfang an wichtig, dass sich dieses plastikarme Leben tatsächlich in unser aktuelles Leben integriere-



ren lässt, ohne auf allzu viel verzichten zu müssen, viele Umwege zu machen oder sich buckelig zu schleppen. So steht man also im Supermarkt vor Obst und Gemüse und hat auf einmal nur noch eine kleine Auswahl, da selbst die von der Natur bereits eingepackten Lebensmittel einen knisternden Schutzmantel aus Kunststoff angelegt bekommen. Doch es geht irgendwie. Schwieriger wird es bereits bei Grundnahrungsmitteln wie Nudeln, Linsen oder Reis. Diese sind im Supermarkt nur bedingt plastikfrei zu finden. Einzelne Nudelmarken haben Pappverpackungen – jedoch mit Sichtfenstern aus Plastik. Wenn schon, denn schon, dachte ich mir. Ich zieh' es durch und kaufe hier keine Nudeln. Und tatsächlich! Wenn man dann mal die dritte oder vierte Supermarktkette abgegrast hat, weiß man irgendwann, wo es bestimmte Produkte auch plastikfrei gibt.

Dosen und Einmachgläser wurden meine Begleiter bei jedem Einkauf. An der Kühltheke kann man auf Milch, Sahne und Joghurt im Pfandglas zurückgreifen, wenn man die nötigen Muskeln oder einen Packesel mitbringt, um diese Gewichte nach Hause zu schleppen. Frischkäse lässt sich recht einfach mit ein wenig Säure und einem Thermometer zu Hause herstellen und mit Kräutern, getrockneten Tomaten oder anderen Leckereien individuell verfeinern. Selbst gemacht schmeckt's sowieso am besten. Süßigkeiten, Kekse und Chips werden auf papierverpackte Schokolade reduziert, sodass gleichzeitig noch ein gesunder Lebensstil geübt wird.

Nach wenigen Wochen fiel es mir wirklich schwer, auf manche Sachen zu verzichten. So machten wir einen Ausflug zum 30 km entfernten „Unverpackt“-Laden. Dieser Besuch hatte außerdem den Effekt, dass wir realisierten, dass einfach Plastik durch Aluminium, Glas, Karton und andere Verpackungsmaterialien ersetzt hatten. Im „Unverpackt“-Laden fühlten wir uns wie im Paradies und füllten gläserweise Reis, Süßigkeiten, Nudeln, Gewürze, Nüsse und andere langlebige Lebensmittel ab. Auch Spülmittel und Spülmaschinen-Tabs gab es dort zu kaufen. Viele Freunde kritisierten, das sei doch teuer. Ich habe den Luxus eines gefestigten Einkommens, weswegen ich noch nie wirklich konkret nachgerechnet, sondern immer nur überschlagen habe. Ich habe allerdings nicht

den Eindruck, dass diese Art des Konsums wesentlich teurer ist. Manche behaupten sogar, dass es günstiger wird, da man bewusster einkauft. Tatsächlich kauft man eher bei Bedarf frisch ein und verwertet daher, was man hat und wirft nicht so viel Essen in den Müll. Wenn im Rezept Creme Fraîche verlangt wird, tut es auch ein Löffel Quark aus dem Pfandglas.

Aber 30 km fahren? Jeden Monat? Alle zwei Wochen? Unmöglich! Und auch unlogisch! Ich reduziere doch nicht meinen Plastikkonsum, um an anderer Stelle mit meinem Diesel die Luft zu verpesten. Wie es der Zufall so will, eröffnete dann aber ein „Unverpackt“-Laden in der Nähe. Hier lassen sich von Zeit zu Zeit all die Lebensmittel und Hygieneartikel einkaufen, die es sonst nur schwer ohne Kunststoff gibt.

Seitdem haben wir an manchen Stellen mit übertriebenem Verzicht gelebt („Das ist in Plastik. Das kaufen wir nicht“), uns aber mit dem Kauf direkt beim Erzeuger angefreundet, bei dem wir die Verpackung auch mal hinnehmen. Trotzdem versuchen wir dem gekauften Müll einen weiteren Sinn zu geben, indem wir Plastikbehälter wiederverwenden, Tüten zumindest nochmals als Müllbeutel verwenden und generell sparsamer mit unseren Ressourcen umgehen.



Plastikbausteine für Bildung

Ein UNICEF-Recycling-Projekt in der Elfenbeinküste

Gemeinsam mit dem kolumbianischen Unternehmen "Conceptos Plásticos" hat UNICEF eine Technik entwickelt, um Ziegel aus allen Arten von Kunststoff herzustellen. Abfälle werden somit zu langlebigen und sicheren Baumaterialien. Normalerweise dauert es mehrere Monate, eine Schule zu bauen. Mit den einfach zu montierenden Kunststoff-Ziegeln kann man innerhalb weniger Tage ein Klassenzimmer errichten.

Die recycelten Materialien sind noch dazu deutlich günstiger. Und sie tragen mit zum Klimaschutz bei: Denn der Großteil des Plastiks würde sonst verbrannt werden – was wiederum Treibhausgase produzieren würde.

<https://www.unicef.de/informieren/projekte/afrika-2244/elfenbeinkueste-193008/elfenbeinkueste-innovation/191144>

Mit dem Kauf dieses Heftes unterstützen Sie dieses Projekt.



Bilder: Unicef

Impressum

Herausgeber: Ausschuss für Gerechtigkeit, Frieden und
Bewahrung der Schöpfung (AGFS)
der Süddeutschen Jährlichen Konferenz

Autoren:

Haustüre: Stefan Weiland
Badezimmer: Tobias Beißwenger
Dachboden: Martina Unold
Kleiderschrank: Achim Schubarth
Küche und Einkauf: Denise Courbain
Esszimmer: Almuth Zipf und Daniel Obergfell

Layout: Tobias Beißwenger, Amelie und Noelle Conzelmann

Alle abgebildeten Lebensmittel wurden anschließend verzehrt.

