

VERENA KLAUS
Zero Waste – so geht's

Über die Autorin:

Verena Klaus, geboren 1983 in Darmstadt, studiert Modedesign und arbeitet bis 2013 als freie Kostümbildnerin und Ausstatterin für verschiedene Theater. Eine Indienreise und die Geburt ihres ersten Kindes verändern ihr Leben. Seitdem lebt sie mit ihrer Familie möglichst zero waste und schreibt darüber auf ihrem Blog [simplyzero](#).

VERENA KLAUS

ZERO
so geht's
WASTE

Einkaufen, putzen, unterwegs sein -
ALLES OHNE MÜLL

l**übbe***life*

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen.



 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53248-2009-1012

Vollständige Taschenbuchausgabe
der bei Bastei Lübbe erschienenen Paperbackausgabe

Überarbeitete Neuauflage

Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln
Titel der Originalausgabe: »Müllkommanix«

Umschlagmotive: © shutterstock: MeSamong | j.chizhe

Umschlaggestaltung: Jeannine Schmelzer

Satz: hanseatenSatz-bremen, Bremen

Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-404-06002-3

2 4 5 3 1

Sie finden uns im Internet unter

www.luebbe.de

www.luebbe-life.de

Bitte beachten Sie auch: www.lesejury.de

Hinweis:

Die Rezepte im Buch sind von mir entwickelt und getestet. Da ich eine sehr sensible Haut habe und alles, ob Essen oder Kosmetik, auch von meinen Kindern getestet wird, kann ich meine Empfehlungen guten Gewissens geben. Jedoch ist jegliche Haftung meinerseits bei Schäden an Hab und Gut und Leib und Seele ausgeschlossen.

Für keine der in diesem Buch empfohlenen Firmen und keines der Produkte bin ich bezahlte Werbepartnerin.

Alle Fakten, Thesen und Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig ausgewählt, durchdacht und durch Ausprobieren sowie Anwendung auf ihre Wirksamkeit geprüft. Dennoch können Verlag und Autorin keine Garantie für den Erfolg oder ein Ergebnis übernehmen. Die Anwendung erfolgt immer auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Bitte ziehen Sie bei gesundheitlichen Problemen eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens hinzu. Der Verlag übernimmt für Gesundheitsschäden jeglicher Art keine Haftung.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
What the Zero?!	21
Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot	24
Tipps zum Anfangen	29
Zero Money – Zero Waste?	35
Küche & Essen	40
Sauber. Haushalt	71
Schön, gepflegt und gesund	83
Gesundheit	114
Kaufen. Kaufen?	122
Kleidung	128
Wohnen	134
Mobil und unterwegs	144
Freunde & Familie	157
Arbeiten	159
Kinder	165
Feste feiern	183
Ende Gelände	187
Und jetzt?	190
Nachwort	192
Danke	194
Anhang	196

Vorwort

Ich lege die Karten auf den Tisch:
Wir machen Müll.

Wir, das sind vier:

- Verena, Autorin dieses Buches, Kostümbildnerin und Unternehmerin, Mama.
- Orlando, mein Mann, Schauspieler und Regisseur, Papa.
- Hugo, großer Bruder, Kapitän, Denker, zukünftiger Windrädlermacher und Astronaut.
- Kasimir, kleiner Bruder, Pilot, Löwe, Kamikaze.

Natürlich machen wir Müll. Außerhalb unserer vier Wände und auch innerhalb. Wir bringen in halbwegs regelmäßigen Abständen den Müll runter. Zum Glück deutlich weniger und seltener als der Durchschnitt. Wir sind keine Heiligen. Wir besitzen keinen eigenen Unverpacktladen. Auch gibt es bei uns keinen. Genauer gesagt: Einen gibt es schon in unserer Stadt. Doch er hat ungünstige Öffnungszeiten. Der Weg dorthin ist leider ätzend nervig. Bei Regen geht es eh nicht, dann werden die Einkäufe im Fahrrad nass. Unsere Besuche im letzten Jahr kann ich an zwei Händen abzählen. Ich verstehe, wenn andere sagen: »Sorry, aber das Einkaufen von unverpackten Lebensmitteln haut für mich nicht hin.«

Ich weiß aber, dass es möglich ist – ob als Familie, als Paar oder als Single –, wenig Abfall und Verschwendung zu produzieren, und das ohne riesige Umwege. Entspannt, mit Mehr-

wert und vielen guten Begegnungen. Es lohnt sich, den inneren Schweinehund ein Stück weit loszuwerden, Gewohnheiten zu durchbrechen und abseits der üblichen und oft langweiligen Pfade zu wandeln. Es geht nicht immer darum, alles unverpackt zu kaufen. Oft macht eine Verpackung keinen Sinn, manchmal eben doch. Gerade, wenn durch ein weltumspannendes Virus Hygieneregeln nicht mehr nur im Krankenhaus über Leben und Tod entscheiden können, sondern auch im privaten Alltag, wo sie bisher eher eine persönliche Präferenz waren.

Extremsituationen wie die Corona-Pandemie zeigen uns, was wirklich relevant ist und durch Zero Waste können wir z.B. lernen, Probleme – wieder – selbst zu lösen, Fragen zu beantworten und Bedürfnisse zu stillen, für die es bisher spezielle Produkte und Konsumgüter brauchte. Uns wird ständig suggeriert: »Das ist die Lösung, das perfekte Produkt, das euer Leben erleichtert.« Was oft vor allem bedeutet: Es kostet jede Menge Geld, Zeit und Platz. Und landet am Ende doch: im Müll. Den wir nach unten tragen, in die völlig überfüllte Mülltonne stopfen oder wieder mit nach oben nehmen müssen, bis die Mülltonne endlich geleert wird.

Ich bin keine Zero-Waste-Tussi aus der Verschwörungstheoretiker-Freak-Schublade. Wir sind keine Hardcore-Ökos. Gerade wenn man sich so einem speziellen und nach wie vor eine Randerscheinung darstellenden Lebensstil verschrieben hat, vermittelt sich anderen manchmal ein solches Bild, das ich nicht mag und das auch nichts mit uns zu tun hat.

Als ich begann, mich mit dem Thema Müll zu beschäftigen, hatte ich noch keine Ahnung, wie komplex es ist. Die Behauptungen und Thesen, die in diesem Buch beschrieben werden, habe ich mit Quellen und Verweisen unterlegt. Wer sich also für Hintergründe interessiert, ist herzlich eingeladen, den Links zu folgen. Alle anderen können das Buch entspannt durchlesen mit dem Wissen, dass ich meine Hausaufgaben gemacht habe.

Übrigens: Ich schreibe oft von »ihr« und »wir«. Bisher hatte ich beruflich immer in Branchen zu tun, in denen konsequent geduzt wird, und empfand das immer als gute Basis für Teamarbeit. So auch hier. Denn Zero Waste ist Teamarbeit, und je mehr wir gemeinsam schaffen, desto stärker werden wir, und desto mehr können wir bewirken.

Und: Dieses Buch ist für alle da. Für erste Schritte, aber auch für weitere Denkanstöße. Ich kann und will hier nicht alles abdecken, denn Zero Waste ist ein Prozess, ein Spiel, eine Herausforderung. Wer klein und einfach anfängt, wird nach und nach gute Lösungen für sich finden. Dann seht ihr nicht das, was ich hier »vergessen« habe zu erwähnen, sondern seht eure persönlichen Fortschritte als Gewinn für euer Leben.

Einleitung

Wie Indien meine Welt veränderte

Sommer 2012. Wie so oft in diesen Wochen sitzen wir mal wieder im Bus. Wir lieben diese Fahrten, auch wenn wir halb taub, ziemlich durchgerüttelt und mit einer dicken Staubschicht auf der Haut nach Stunden in einer neuen Stadt ausgespuckt werden. Wir hören gemeinsam Hörspiele, sehen zu, wie sich die Landschaft, die Häuser, die Menschen verändern. Schlaglöcher, Reisfelder, handgemalte quietschbunte Werbeplakate und als Proviant die leckersten Teigtaschen, eingewickelt in indisches Zeitungspapier. Wir kommen mit anderen Fahrgästen ins Gespräch, die neugierig sind auf uns und unser Leben. Schreiben unsere Erlebnisse auf und hängen unseren Gedanken nach.

Wir wussten, dass Indien so ganz anders ist als unser sauberes, geordnetes und zuweilen etwas spießiges Deutschland. Aber ich hatte keine Ahnung, dass wir nicht nur in ein anderes Land fahren, sondern auch in eine andere Welt.

Nun also sind wir auf dem Weg nach Madurai im Süden des Landes. Wir sind noch keine zwei Wochen hier und haben schon so viel gesehen. In Madurai wollen wir den Tempel im Zentrum angucken. All die großen und kleinen Kostbarkeiten entdecken, die aufwendig und über Jahrzehnte in den schwarzen Tempelstein gemeißelt wurden. So durcheinander, chaotisch und laut sich Indien für uns anfühlt, so anders sind die hinduistischen Tempel. Leise, entspannt. Und sauber.

Im Bus vor uns sitzt eine indische Familie. Sehr gepflegt, der Mann mit blau gestreiftem Hemd, gestärktem Kragen und Golduhr am Handgelenk. Die Familie isst Mittagessen aus Plastikschälchen, dann packen alle ihren Abfall in eine Plastiktüte, der Mann knotet sie ordentlich zu und gibt dem Fahrer ein Zeichen. Der drosselt die Geschwindigkeit, fährt nah an den Straßenrand, und der Mann wirft den Beutel schwungvoll über das Brückengeländer aus dem Fenster. Etwa 30 Meter unter uns wird der Beutel in einen Fluss fallen. In mir steigt Wut auf. Wie kann er nur?! Doch was wir noch merken werden: Hier ist das normal.

Indien hat kein staatliches Müll-Management. In den besseren Wohngebieten wird der Müll abgeholt, wir entdecken Mülltonnen eines bekannten deutschen Herstellers. Doch sonst sind die Menschen auf sich gestellt, wissen nicht, wohin mit dem Müll. Selbst wenn eine flächendeckende öffentliche Entsorgung existierte, könnten sich viele Inder die Gebühren vermutlich nicht leisten. Ein paar private Initiativen gibt es, die sich um den Dreck kümmern, viele Slums haben zumindest Sammelstellen eingerichtet. Der große Rest landet im Straßengraben, wird in Gewässern abgeladen oder offen verbrannt.

Dabei ist in Indien wenig verpackt. Es gibt kaum Supermärkte, und die sind mit ihren Preisen eher für Besserverdiener oder Touristen gedacht. Wo also kommt der ganze Müll her?

Heute leben gut 1,3 Milliarden Menschen in Indien, dreieinhalbmal so viel wie in den 1950er-Jahren. Damals war Müll sicherlich auch schon ein Problem, doch seit es Plastik gibt, verrottet er nicht mehr einfach so.

Plastik

Anfang des 20. Jahrhunderts erfand ein belgischer Chemiker den ersten erdölbasierten Kunststoff. Und dieses Material ist bis heute auf ungebremstem Siegeszug. Wir leben im Plastik-Zeitalter.¹

Was geht, wird durch Plastik ersetzt: Fenster sind aus Plastik, Fußböden, Teppiche. Wir putzen uns mit Plastik die Zähne. Und schmieren uns Plastik ins Gesicht. Wenn Frauen ihre Periode haben, legen sie sich eine Binde aus Plastik in den Schlüpfer. Unsere Kleidung ist aus Plastik, die Innenausstattung des Autos. Wir stellen unseren Kuchen in der Plastikform in den heißen Backofen und decken uns beim Schlafen mit Plastik zu. Wenn wir unseren Wocheneinkauf machen, tragen wir manchmal mehr Plastik als Essen in unsere Wohnung und dann zur Mülltonne. Das Kinderzimmer ist sowieso eine Fundgrube aus Plastik. Künstliche Hüftgelenke, Gartenmöbel, Computer. Die Liste lässt sich fast bis ins Unendliche fortführen.

Plastik ist ein leicht zu verarbeitendes Allroundmaterial. Es ist faszinierend, was heute alles möglich ist, eben weil es Plastik gibt. Dadurch aber und weil es so billig ist, verbrauchen wir viel zu viel davon, und die Langlebigkeit des Materials ist in Vergessenheit geraten.

Werfen wir einen Blick zurück. In den Fünfzigerjahren wandelte sich Deutschland zu einer Konsum- und Wegwerfgesellschaft. Die Strukturen für eine Müllwirtschaft waren in einigen Städten schon vorher geschaffen worden, und um den Abfallmassen des Wohlstands Herr zu werden, wurde eine flächendeckende Entsorgung eingeführt.

Auch die Eröffnung von Selbstbedienungsläden sorgte für einen Anstieg an Verpackungsmaterial, meist aus Plastik, und damit für neue Probleme.

Im Gegensatz zu Metall, Glas & Papier lässt sich Plastik schlecht recyceln.

Es gibt unendlich viele Sorten, die aufwendig sortiert werden müssen. Um es wiederverwenden zu können, muss Recyclingplastik meist mit neuem Kunststoffgranulat gemischt werden. Dadurch ist es schwierig, eine immer gleiche Qualität des Materials zu liefern, was besonders für Lebensmittelverpackungen hochproblematisch ist. Und teuer. Weshalb Produzenten meist lieber direkt auf frisches Kunststoffgranulat zurückgreifen.

Zudem gibt es weltweit nur einige wenige große Hersteller dieses Granulats, und niemand scheint genau zu wissen, was eigentlich drin ist. Rohbenzin, dem häufigsten Grundstoff für Plastik, wird ein Gemisch aus vielen verschiedenen Chemikalien zugefügt, um die gewünschten Eigenschaften zu erreichen. Einige dieser Inhaltsstoffe stehen in Verdacht, den Hormonhaushalt zu stören und Unfruchtbarkeit, Krebs und andere Erkrankungen zu begünstigen. Besonders Kinder sind häufig diesen schädlichen Stoffen ausgesetzt, obwohl gerade ihr Organismus im Wachstum besonders sensibel auf solche Störfaktoren reagiert. Mittlerweile hat man einige dieser schädlichen Stoffe identifiziert, wie zum Beispiel bestimmte Weichmacher, Bisphenol A, PVC und bromierte Flammschutzmittel. Doch es sind bei Weitem nicht alle Inhaltsstoffe bekannt, denn die Firmen berufen sich auf ihr Betriebsgeheimnis, um diese nicht preisgeben zu müssen. Selbst bei Verboten der oben genannten Chemikalien gibt es keine Sicherheit, dass Plastik nicht länger schädigend wirkt.²

Zurück aus Indien

Indien war aufregend, und ich habe viele Eindrücke, Erinnerungen und auch Fragen mit nach Hause genommen:

Wie viel Müll produzieren wir, und was passiert damit? Und was ist das mit diesem Plastik? Ich begann zu recherchieren.

Im Schnitt produziert jeder Deutsche 456 Kilo Müll jährlich, elfmal mehr als ein Inder!³ Und das ist nur der Müll am Ende. Schon die Produktion all unserer Konsumgüter verursacht riesige Müllberge.

Der Wohlstand in Indien wächst, die Folgen kann sich jeder selbst ausrechnen.

Immerhin recyceln wir. Wirklich? Nein. Zwar liegt in Deutschland die Recyclingquote offiziell sehr hoch. Doch wird dabei nur erfasst, wie viel Müll in die Recyclinganlagen kommt. Nicht aber, wie viel dort wieder aussortiert und anschließend doch verbrannt wird.⁴

Außerdem macht nicht nur die Entsorgung Müll, sondern viel mehr noch die Herstellung aller Dinge, die irgendwann bei uns in der Tonne landen.

Hat Indien wirklich ein Müllproblem? Eigentlich haben wir hier in Deutschland eins. Wir tun nur so, als gäbe es keins. Machen es unsichtbarer als Indien. Und schaffen alles, was wir nicht brauchen können, in andere Länder. Elektromüll nach Afrika. Hühnerenteile, mit denen wir hier nichts anfangen können, ebenso.⁵ Plastikmüll nach China.⁶ Die Chinesen wollen den nicht mehr, er wird nun in andere Schwellenländer exportiert.

Das Thema Plastik nahm und nimmt mich immer mehr gefangen. Ich lese diese Zahlen. Ich schaue den Film *Plastic Planet*. Ich realisiere:

Wir kaufen mehr und mehr Einwegprodukte. Billigprodukte mit sehr geringer Nutzungsdauer. Plastikmesser für Grillpartys

werden aus Erdöl gewonnen, einmal quer um den Globus gekarrt, zerbrechen beim Zersägen des armen Würstchens und landen schließlich in Massen im Müll, nachdem man sie kaum benutzt hat. Kaffee wird in Becher gefüllt, ausgetrunken, ab in den Müll, und dafür werden Abertausende Bäume gefällt, die uns doch eigentlich Luft zum Atmen geben sollen. Wir kaufen wegen der Verpackungen bei Lebensmitteln und anderen Waren oft viel mehr, als wir brauchen. Oder weniger und dadurch teurer. Diese ganzen Zusammenhänge sehe ich plötzlich vor mir und denke: Das will ich nicht. Aber wie soll ich es ändern?

Nach unserer Reise entdecke ich den Blog *Zero Waste Home* von Bea Johnson, die damals gerade seit zwei Jahren über ihr Zero-Waste-Leben schreibt.⁷ Eine Amerikanerin aus Mill Valley, Kalifornien, Mutter von zwei kleinen Kindern, gerade dem Windelalter entwachsen. Die Familie produziert pro Jahr einen Liter nicht recycelbaren Abfall, und trotzdem führen sie kein typisches Aussteigerleben. Sie sind vom großen Vororthaus in ein kleines mitten in der Stadt gezogen. Haben ihren Freundeskreis behalten, gehen im Supermarkt einkaufen und auf Abenteuerurlaub. Ihre Räume sind nicht voll von selbst gebastelten Recycling-Objekten aus alten Kronkorken, Fotocollagen und sonstigem Klimbim. Die Familie lebt in einem offenen, minimalistischen Haus mit viel Raum zum Atmen. Viel Raum zum Spielen. Viel Raum zum Leben.

Das muss doch auch bei uns möglich sein!

Es klingt verlockend: nie wieder Verpackung, nie wieder Schrott kaufen, nie wieder tausend Dinge in der Wohnung lagern, die man nicht braucht.

Schwer ist aller Anfang

Weil uns besonders die Schädlichkeit von Plastik im Bewusstsein hängen bleibt, die schlechte Recyclingfähigkeit, die immense Umweltverschmutzung bei der Herstellung von Kunststoffen, ist es das Material, was wir als Erstes aus unserem Alltag verbannen wollen. Wir machen uns Gedanken.

Keine neuen Alltagsgegenstände wie Kochlöffel, Tupperdosen, Blumentöpfe oder Kinderspielzeug mehr aus Plastik zu kaufen ist eigentlich einfach, neu oder gebraucht gibt es genug Alternativen. Aber was ist mit Lebensmittelverpackungen?

Die nächsten Tage schleiche ich beim Einkaufen durch den Supermarkt und bin ratlos. Wie soll das jetzt gehen? Zum ersten Mal kommt mir die Verpackung der Lebensmittel wie ein abstraktes, gewaltsames Wegsperrn vor. Ekeln wir uns vor unserem Essen? Ekeln sich die Lebensmittel vor uns? Warum ist uns die Schutzhülle der Banane anscheinend nicht gut genug, obwohl sie sich doch seit was weiß ich wie viel Jahrtausenden als sehr wirksam erwiesen hat? Warum müssen Kekse in Karton und Plastik und noch mal in kleine Portionsbeutelchen gepackt werden? Mich blendet die Beleuchtung im Supermarkt, die uns Frische suggerieren soll, Frische in diesen hermetisch abgeriegelten Verpackungen.

Zur gleichen Zeit merke ich, wie nutzlos diese ganzen Plastikbeutel für die Aufbewahrung im Vorratsschrank sind: Wir haben Motten. Mit jeder Tüte, die ich aus dem Schrank hole, offenbart sich das Grauen. Alles voll. Und ich muss einen kompletten Schrank voller Essen in den Müll schmeißen. So oder so ein blödes Erlebnis und zu einer Zeit, in der wir extrem aufs Geld achten müssen, doppelt blöd. Die neuen Lebensmittel bewahre ich deshalb in luftdicht verschließbaren Gläsern auf, damit uns das nicht noch mal passiert. Und stelle – mal wieder – fest, wie wahnsinnig unpraktisch diese

Plastikverpackungen aus dem Supermarkt für die Aufbewahrung zu Hause sind.

Unser Kochverhalten ändert sich gleich zu Anfang rasant in Richtung frische Lebensmittel. Wir probieren Gemüse aus, von denen ich noch nie gehört habe. Nachdem ich in Indien so gestaunt habe über die Vielfalt der Gemüse- und Obstsorten, lerne ich: Es gibt auch bei uns mehr als nur Zucchini, Tomaten und Paprika. Die saisonalen Bioprodukte aus der Region werden reif geerntet, schmecken aromatischer und liefern genau das, was der Körper zur entsprechenden Jahreszeit braucht. Und, verdammt, da ist plötzlich wieder der Apfel, der so mega-lecker schmeckt wie damals in meiner Kindheit!

Ich bin wild entschlossen, unser Leben umzukrempeln. Keine verpackten Sachen mehr. Nur noch das, was wir brauchen. *Simply Zero!* Ich will alles auf einmal.

»Guten Tag, wäre es wohl eventuell möglich, dass Sie mir den Käse in meine mitgebrachte Dose packen?«, frage ich die Supermarktverkäuferin. »Ähm ... nö, das geht nicht wegen der Hygiene.« – »Ach so, ja, dann ... Schade!« Wie bescheuert komme ich mir vor! Wie so ein kleines Schulmädchen, das all seinen Mut zusammengenommen hat und dann abgewiesen wird. Dabei will ich doch einfach nur selbst entscheiden, was ich am Ende des Tages mit in mein Zuhause schlepe und was nicht.

Nach dem ersten Reinfluss begreife ich schnell, dass Fragen manchmal doch etwas kostet. Und es viel einfacher ist, so zu tun, als ob es das Normalste der Welt wäre, seine eigene Dose mitzubringen. Und siehe da: Es funktioniert. Auch wenn es etwas Überzeugungsarbeit bedeutet, bis sich die Verkäuferin traut, meinen Käse in der Mitte zu teilen, damit er in die Dose passt. »Ich esse ihn ja eh nicht am Stück«, sage ich, und ab dem Moment ist sie plötzlich entspannt.

Wir beginnen mit dem, was uns leichtfällt. Nach und nach

entdecken wir immer mehr Bereiche, die wir ändern können. Haben wir eine Herausforderung gemeistert, überlegen wir, woran wir als Nächstes drehen können. Damit wird es ein Spiel, macht Spaß und frustriert nicht so, als würden wir uns ständig sagen: »Wir müssen.« Wer sich zwingt, sein Leben zu ändern, wird höchstwahrscheinlich entweder frustriert, einsam, traurig, oder er scheitert und wirft die ganzen guten Vorsätze über Bord.

What the Zero?!

Ehrlich gesagt: Der Begriff Zero Waste ist so bezeichnend wie nervig. Ich hätte gerne einen deutschen Begriff, der diese Bewegung annähernd beschreibt, aber: Null Müll? Null Verschwendung? Nee, das klingt einfach nur ätzend. Das zieht runter. Die deutsche Sprache hat ganz fabelhafte Wörter hervorgebracht. Aber besonders klangvoll und motivierend ist das hier nicht.

Zero Waste ist für mich aber auch nicht perfekt, denn eigentlich ist das Ziel – die Null – niemals zu erreichen, und das sorgt schnell für Frustration. Eigentlich ist damit das Versagen vorprogrammiert. *Low Waste* wäre für mich richtiger. Aber was genau würde *low*, wenig, dann bedeuten? Es ist Auslegungssache, wohingegen Zero = 0 = Null ist, da ist nicht dran zu rütteln.

Zero Waste als Bezeichnung einer weltweiten Bewegung hat Bea Johnson geprägt, jene Bloggerin aus Kalifornien, der ich bei meinen ersten Müllrecherchen begegnete. Und es bedeutet nicht einfach, ohne Müll und Verschwendung zu leben.

Zero Waste ist eine Lebenseinstellung, die in ihrer Essenz ein Zeichen gegen verschwenderischen und kopflosen Konsum setzt. Die sich gegen eine Wegwerfmentalität stellt, eine Auslese trifft und Werte neu definiert. Eine Lebenseinstellung, die sich entfernt von unserem Einweg-, unserem Einbahnstraßendenken, hin zu Mehrweg und Mehrwert.

Oft erlebe ich in der Zero-Waste-Bewegung, dass der Aspekt, etwas gebraucht zu kaufen, unterschätzt wird und es zu sehr darum geht, Plastik durch andere, recycelbare Materialien zu ersetzen, selbst wenn der Plastikgegenstand noch einwandfrei ist.

Waste ist aber zum Großteil Müll, der schon entsteht, bevor die Sachen in unserem Regal landen. Die Produktion mit frischen Ressourcen, ob nun mit Erdöl für Plastik, mit Holz, Glas und selbst mit recycelten Materialien ist immer energiereicher und verschwenderischer, als etwas schon Vorhandenes zu nutzen.

Der Verpackungsmüll ist die Spitze des Eisbergs und dabei wunderbar plakativ, weil offensichtlich, täglich und oft, wenn auch nicht immer, unnötig.

Es geht jedoch nicht nur um den gegenständlichen Müll, der in der Tonne landet. *Waste* bedeutet eben nicht nur Abfall, sondern auch Verschwendung und erstreckt sich auf nahezu alle Bereiche des Lebens. So verschwenderisch und leichtfertig wir mit wertvollen Materialressourcen umgehen, so gehen wir oft auch mit unserer kostbaren Zeit um. Solange wir im Stress des Alltags gefangen sind und uns selbst unter Druck setzen, fehlt die Energie, uns auf etwas Neues und Ungewöhnliches einzulassen. Die Auseinandersetzung mit Zero Waste kann ein Bewusstsein dafür schaffen, einmal zu überprüfen, welche Dinge, Aktivitäten und auch Menschen uns wirklich wichtig sind. Was wir vielleicht nur machen, weil wir das Gefühl haben, wer auch immer erwarte es von uns. So haben wir uns zum Beispiel eine Zeit lang immer wieder mit einer Familie getroffen, die wir superanstrengend fanden. Einfach, weil sie so hartnäckig den Kontakt gesucht haben. Irgendwann haben wir uns entschieden, unsere Zeit mit den Freunden zu verbringen, die wir wirklich mögen. Was genau diese Einstellung bedeutet, definiert jeder für sich und seine Familie selbst, denn nur wenn es die ganz eigene Entscheidung ist und man für sich die positiven Aspekte

herausfindet, wird Zero Waste langfristig und nachhaltig das eigene Leben verändern, statt lediglich ein kurzes Experiment zu sein.

Bei aller Null finde ich es wichtig zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus setzen. Am erfolgreichsten ist es meiner Erfahrung nach, mit dem zu beginnen, was leichtfällt. Oft können wir schon mit 20 Prozent Einsatz 80 Prozent Erfolg haben, wenn wir uns auf die richtigen Punkte fokussieren. Mit dem Auto durch die halbe Stadt fahren, um beim Unverpacktladen einkaufen zu können? Oder besser ab sofort die verpackungsarme Gemüsebox vom Bauern bestellen und die Nudeln trotzdem im Supermarkt kaufen? Alles aus Plastik aussortieren und durch teuren Edelstahl und teures Holz ersetzen? Oder die alten Sachen noch benutzen, solange sie ihren Zweck erfüllen? Sie erst am Ende ihrer Lebensdauer durch eine langlebige Variante ersetzen, die es vielleicht dann auch in den Kleinanzeigen oder auf dem Flohmarkt zu holen gibt? Für die sich anhäufenden Sachen ein größeres Haus bauen, am Stadtrand, und dann mit dem Auto jeden Tag den längeren Weg zur Arbeit fahren? Oder in der kleineren Wohnung bleiben, die Sachen rausschmeißen, die man nicht braucht, ein paar vernünftige Einbauschränke organisieren und sich den Zweitwagen sparen? Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen muss jeder für sich selbst finden. Hilfreich dabei ist ein Blick auf die fünf »R«.

Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot

Die fünf »R«, die Bea Johnson als Leitlinie für Zero Waste definiert hat,⁸ finde ich sehr hilfreich, um sich zu orientieren und für sich und seine Familie zu fragen: Was können wir sofort umsetzen? Was gehen wir mittelfristig an? Woran wagen wir uns, wenn wir die einfachen Änderungen schon verinnerlicht haben? Und was ist für uns die ganz große Herausforderung, die wir vielleicht irgendwann oder gar niemals umsetzen können?

Es gibt so viel, was nichts mit »Lebensmittel unverpackt einkaufen« zu tun hat, wodurch wir Geld, Zeit und Arbeit sparen und bei dem wir uns ordentlich auf die Schulter klopfen können, weil es superduper zerowastemäßig ist.

Refuse Ablehnen // Zurückgeben

Schon mal darauf geachtet, was so alles mit nach Hause kommt? Wie oft es an der Supermarktkasse noch irgendeine Kleinigkeit dazugibt? Oder wie andere Leute, die selbst aussortieren, uns etwas anbieten, das wir dann plötzlich an der Backe haben?

Ablehnen ist manchmal der schwierigste, aber auch der wichtigste Part, um Zero Waste zu leben. Mit Kindern wird es nicht gerade einfacher. Und das deutsche Wort »ablehnen« klingt leider auch nicht gerade höflich.

Wollen wir andere nicht enttäuschen oder vor den Kopf

stoßen, ist es wichtig, beim Ablehnen milde zu bleiben. Es ist einfacher und besser, sich für etwas zu bedanken und es dann zurückzugeben. »Danke, das haben wir schon. Danke, das brauchen wir nicht. Danke, das ist sehr nett, behalten Sie es ruhig.«

Jahrelang haben wir es nicht anders gemacht als die meisten: Wir haben ungefragt Geschenke verteilt und welche angenommen. Nur weil wir plötzlich etwas völlig Neues ausprobieren, heißt das ja nichts für den Rest der Leute in unserem Umfeld. Dabei kann vieles ganz einfach gehen:

Eine Visitenkarte kann mit dem Smartphone fotografiert und mit den Worten zurückgegeben werden: »Vielen Dank, so kann ich Ihre Kontaktdaten garantiert nicht verlieren.«

Wird der Käse am Käsestand doch mal in Papier gewickelt, ist es einfach Gewohnheit und keine böse Absicht. Ich lache und drohe der Käsefrau scherzhaft an, beim nächsten Mal schneller Bescheid zu geben, dass sie den Käse nicht einwickeln soll.

Freundlichkeit lässt unser Gegenüber eine Begegnung mit uns in guter Erinnerung behalten. Wir stechen damit positiv oder auch eigenartig aus der Masse hervor, werden beim nächsten Mal oft schon wiedererkannt, und egal, wie merkwürdig andere unser Verhalten finden, werden sie offener auf unsere Wünsche reagieren, als wenn wir garstig, genervt oder belehrend sind.

Reduce *Reduzieren // Vereinfachen*

Reduziere, was du hast. Alles in den Müll zu schmeißen macht natürlich keinen Sinn. Ebenso wenig macht es Sinn, alles aufzuheben, selbst wenn wir es nicht nutzen.

Was wir besitzen, kostet Zeit, Geld und Platz. Wir brauchen Schränke, Regale und Wohnraum. Ein Großteil der Garagen wird als Lagerraum genutzt, die Autos belegen knappen Parkraum in der Stadt.

Dabei gibt es genug Dinge, die wir nie benutzen oder die wir vielleicht zweimal im Jahr brauchen und uns dann genauso gut bei jemandem leihen können. Oder aber wir benutzen etwas nur, weil wir es schon so lange nicht mehr benutzt haben. Wenn unsere Schränke voll sind, verbringen wir Zeit mit Suchen, wir müssen Dinge aus dem Schrank räumen, um an etwas anderes ranzukommen, und dann alles wieder einräumen. Wir müssen abstauben, putzen, aufräumen.

Was wir weitergeben, wird wieder zur Ressource, die andere nutzen können. Es gibt so viel Zeug auf dieser Welt. Würden wir heute aufhören, Neues zu produzieren, wäre trotzdem genug für alle da.

Wer weniger Auswahl hat, entscheidet sich leichter. In einer ständig konsumierenden Gesellschaft, in einer Welt des Überflusses, können wir unser Leben durch Vereinfachung bereichern:

- Für ein leckeres frisches Essen braucht es oft nur wenige Zutaten.
- Ein Schrank mit wenigen Liebingsachen macht die Entscheidung fürs perfekte Outfit leichter und schneller.
- Für Kinder ist es einfacher, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, wenn die Auswahl an Spielzeug und Beschäftigungsmaterial sie nicht überfordert.

Reuse

Wiederverwenden // Teilen // Reparieren

Wiederverwenden. Um Abfall gar nicht erst entstehen zu lassen, können wir uns für Mehrwegprodukte entscheiden. Zum Beispiel beim Picknick: Servietten, Geschirr. Statt Plastikbesteck, das wir jedes Mal kaufen müssen, einfach unser normales Besteck einpacken. Damit lässt sich das Steak vom Grill auch besser schneiden. Wir können Marmeladengläser beim Picknick für unsere Getränke benutzen und verhindern mit dem Deckel, dass Wespen in den Wein fliegen oder das Getränk ausläuft.

Teilen. Die Magazine und Tageszeitungen, wenn wir sie nicht digital lesen. Die Eismaschine, Kleidung, Rasenmäher ...

Reparieren. Wenn wir auf die Reparierbarkeit von Gebrauchsgegenständen achten, dann müssen sie nicht im Müll landen. Es gibt in vielen Städten offene Werkstätten und Repaircafés, wo man sich mit anderen treffen und beim Reparieren helfen kann. Wer etwas nicht selbst reparieren kann oder will, hat immer noch die Möglichkeit, eine Kleinanzeige aufzugeben und es zu verschenken.

Recycle

Wiederaufbereiten // Im Kreislauf halten

Gibt es keine Mehrwegvariante, ist das gute, alte Recycling die beste Wahl. Die Deutschen gehören zu den Recycling-Weltmeistern. Wir fühlen uns oft schon wie die supernachhaltigen Weltretter, wenn wir artig den Müll trennen.

Allerdings sieht das in den Großstädten teilweise ziemlich bitter aus. Ich habe es in den letzten zehn Jahren in keinem

meiner Wohnviertel und Städte erlebt, dass dafür eine besondere Leidenschaft gehegt wurde. Der meiste Müll landete in der Restmülltonne, direkt danach folgte die gelbe Tonne.

Dabei ist Recyceln mit die einfachste Möglichkeit, Abfall noch einen Zweck zu geben. Es kostet uns wirklich nichts, im Gegenteil: Je besser wir trennen, desto weniger landet im Restmüll, desto kleiner kann die Restmülltonne sein und desto geringer die Müllgebühren.

Rot

Verrotten // Kompostieren

Biomüll ist vorbildliche Kreislaufwirtschaft und der beste Abfall, den es gibt. Was wir nicht verwertet haben, wird zu nährhafter Komposterde, aus der wieder neue Lebensmittel wachsen können.

2016 hat die EU eine Nutzungspflicht für Biotonnen eingeführt. Bisher allerdings, soweit ich das beurteilen kann, ohne nennenswerte Effekte. In unserer alten Heimat Köln waren meine Versuche, die Hausverwaltung für eine Biotonne zu erwärmen, vergebens. Sie war der Meinung, die Mieter würden dort auch anderen Müll reinwerfen, und leider war diese Befürchtung sehr nachvollziehbar.

Mittlerweile haben wir eine Biotonne und werden uns langfristig einen Kompost bauen. In Köln hatte ich eine Biotonne beim Nachbarhaus entdeckt, die wir netterweise mitbenutzen durften.

Mit diesen fünf »R« kann man den eigenen Müll schon deutlich reduzieren und einen Beitrag dazu leisten, dass das Müllproblem nicht so rasant weiter wächst.