



# einfach besser leben

Wie wir die Zerstörung unserer natürlichen Lebensgrundlagen durch einen kulturellen Wandel „von unten“ beenden

## Einfach besser leben. Kultureller Wandel für echte Nachhaltigkeit

1. Begrüßung und Einleitung

2. Warum wir unmittelbar vor einem Kollaps stehen und einen tiefgreifenden kulturellen Wandel brauchen

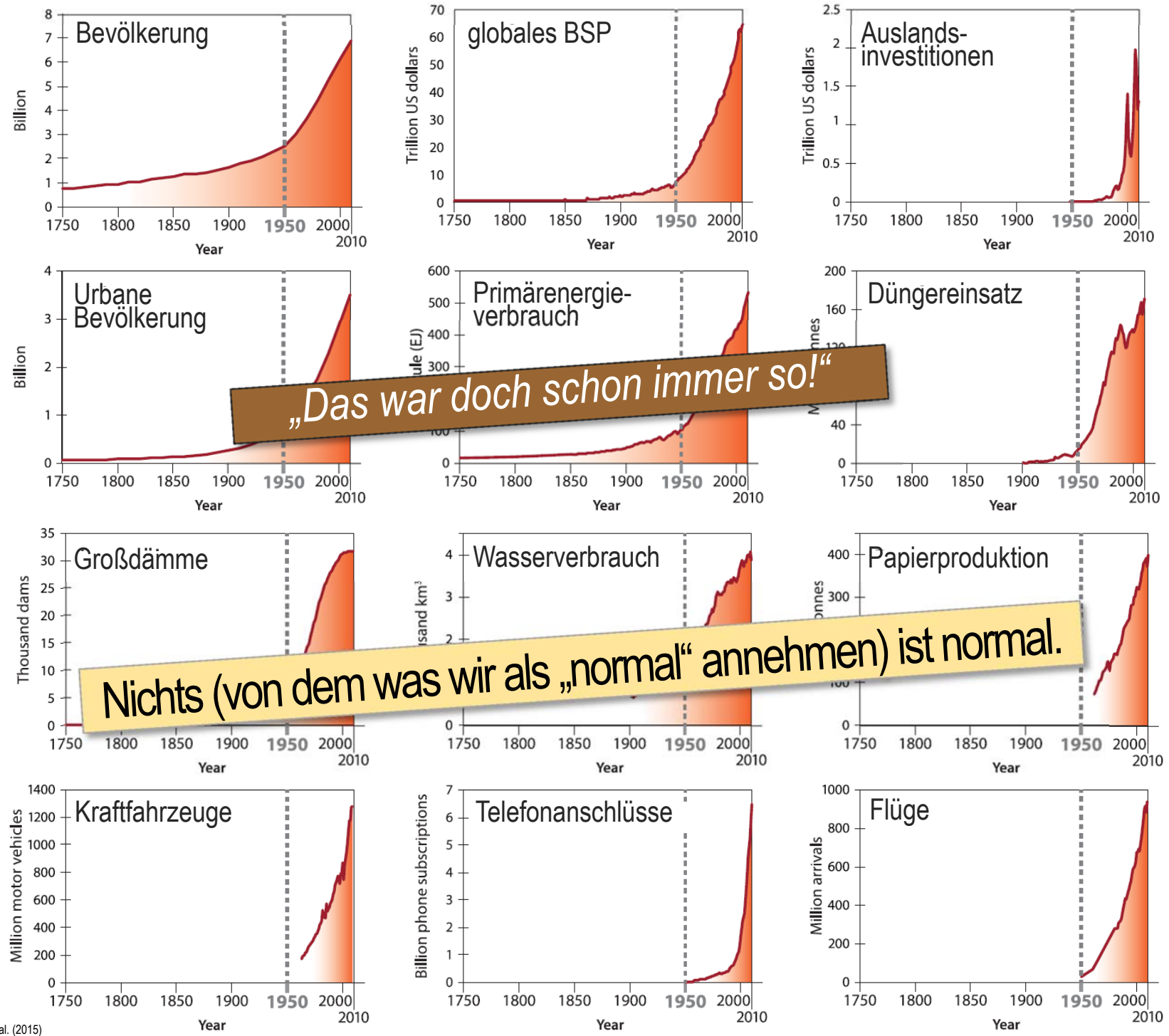
*Global denken:  
Herausforderungen  
verstehen*

3. Wie wir diesen Wandel „von unten“ gestalten können, und wie das nicht Verzicht, sondern mehr Lebensqualität bedeuten würde

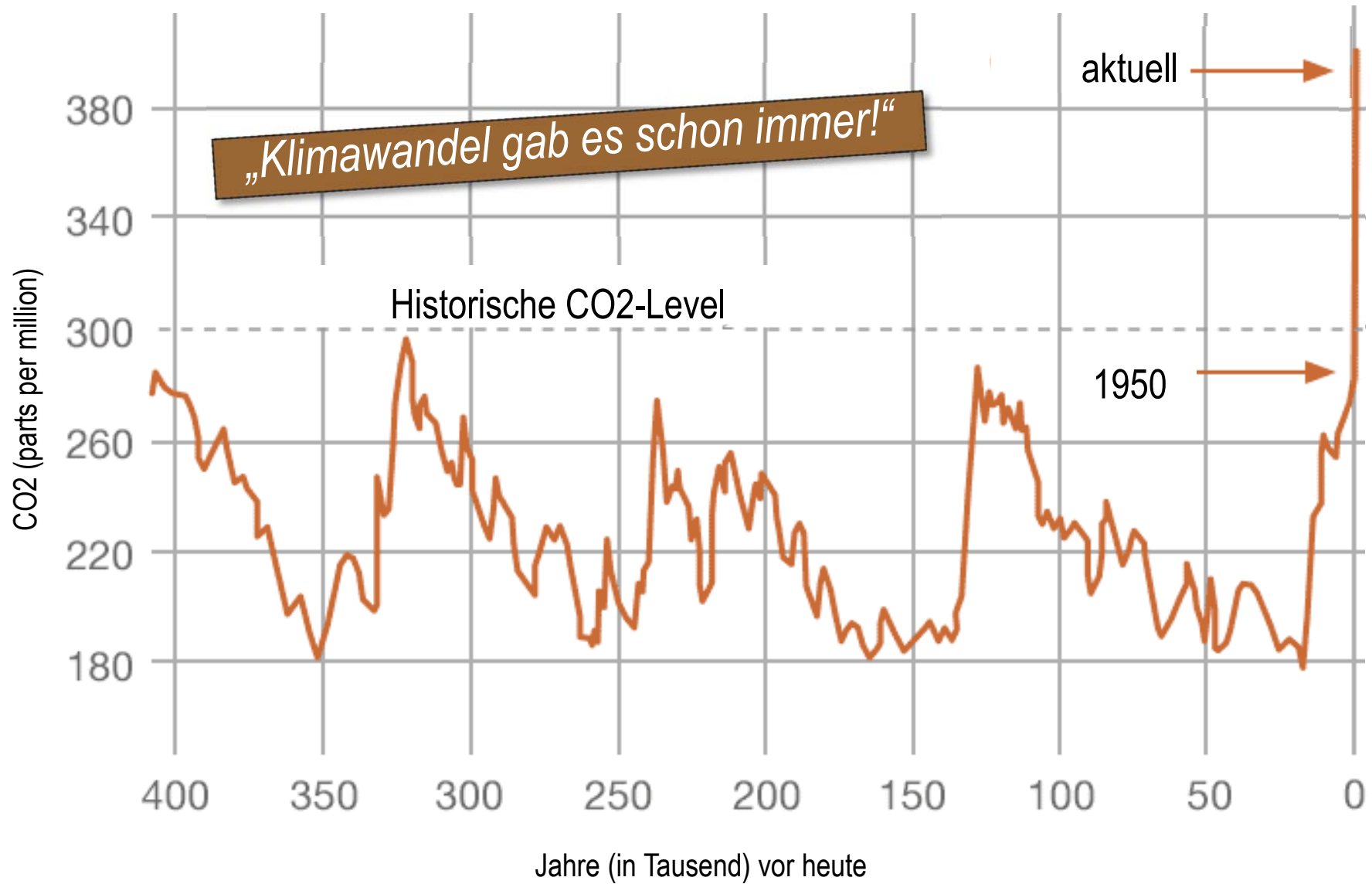
*Lokal handeln:  
Chancenfeld gestalten*

4. Abschluss

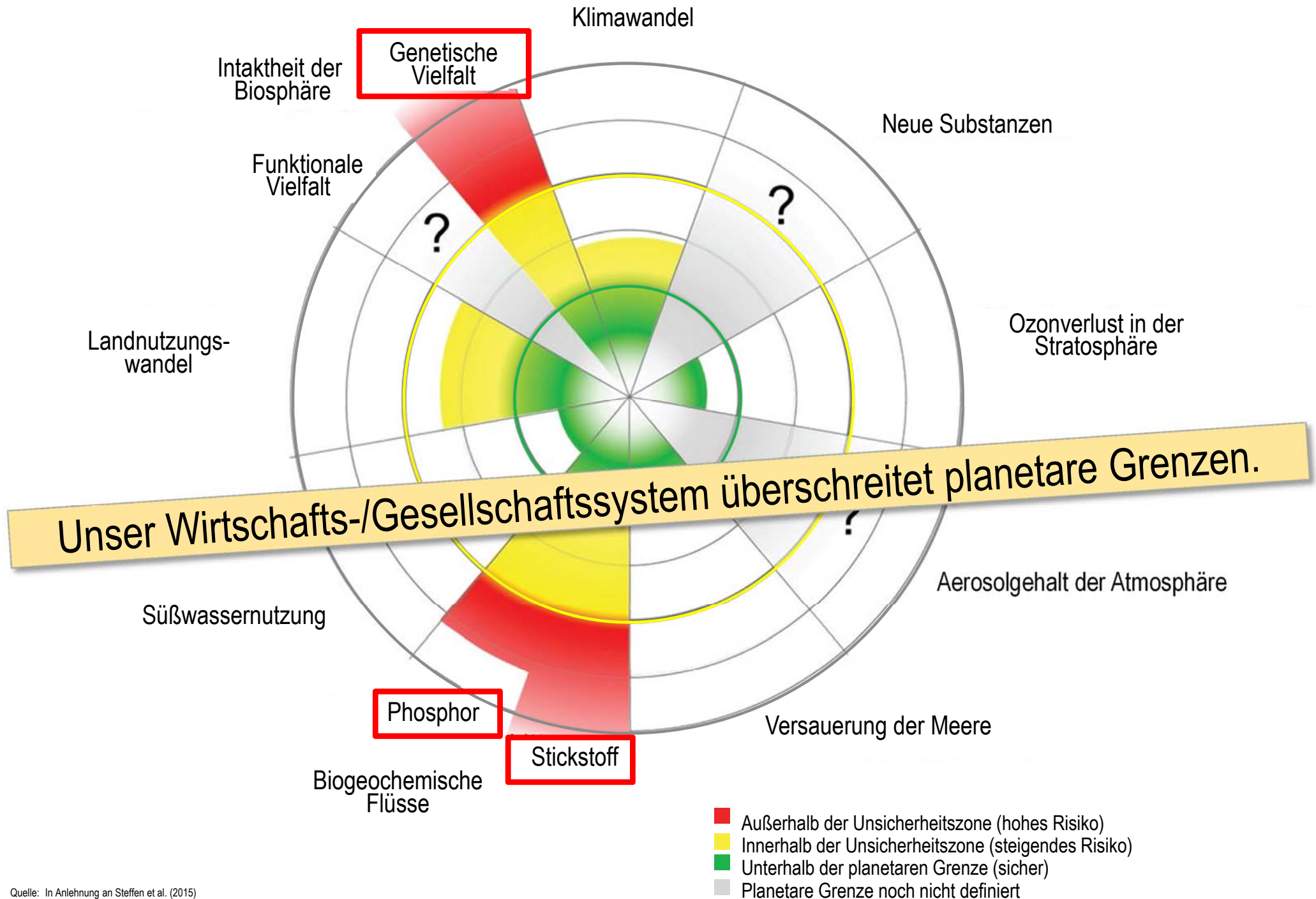
# Auf dem Weg in den Kollaps: Menschengemachtes Wachstum



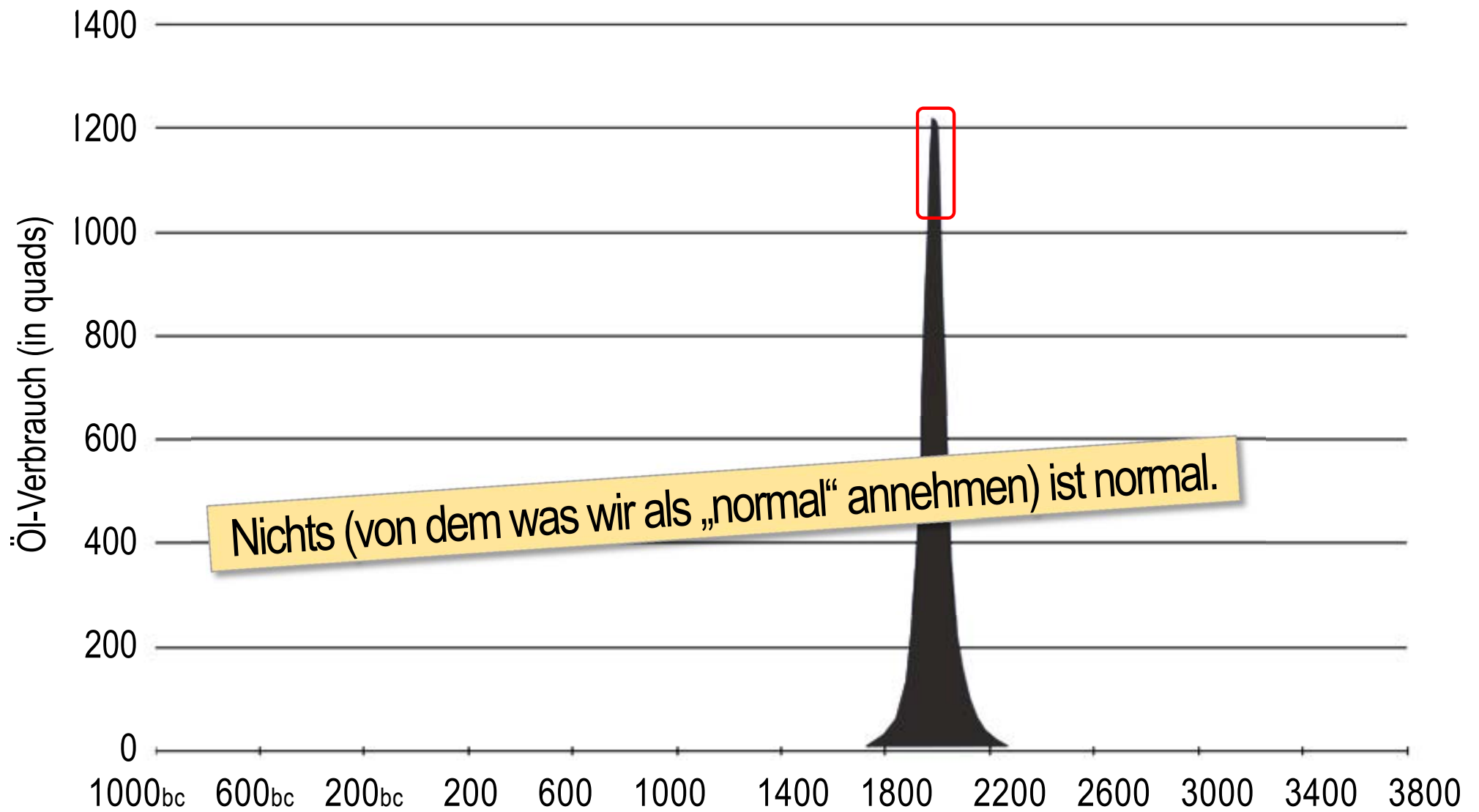
# Auf dem Weg in den Kollaps: Zerstörung unserer natürlichen Lebensgrundlagen



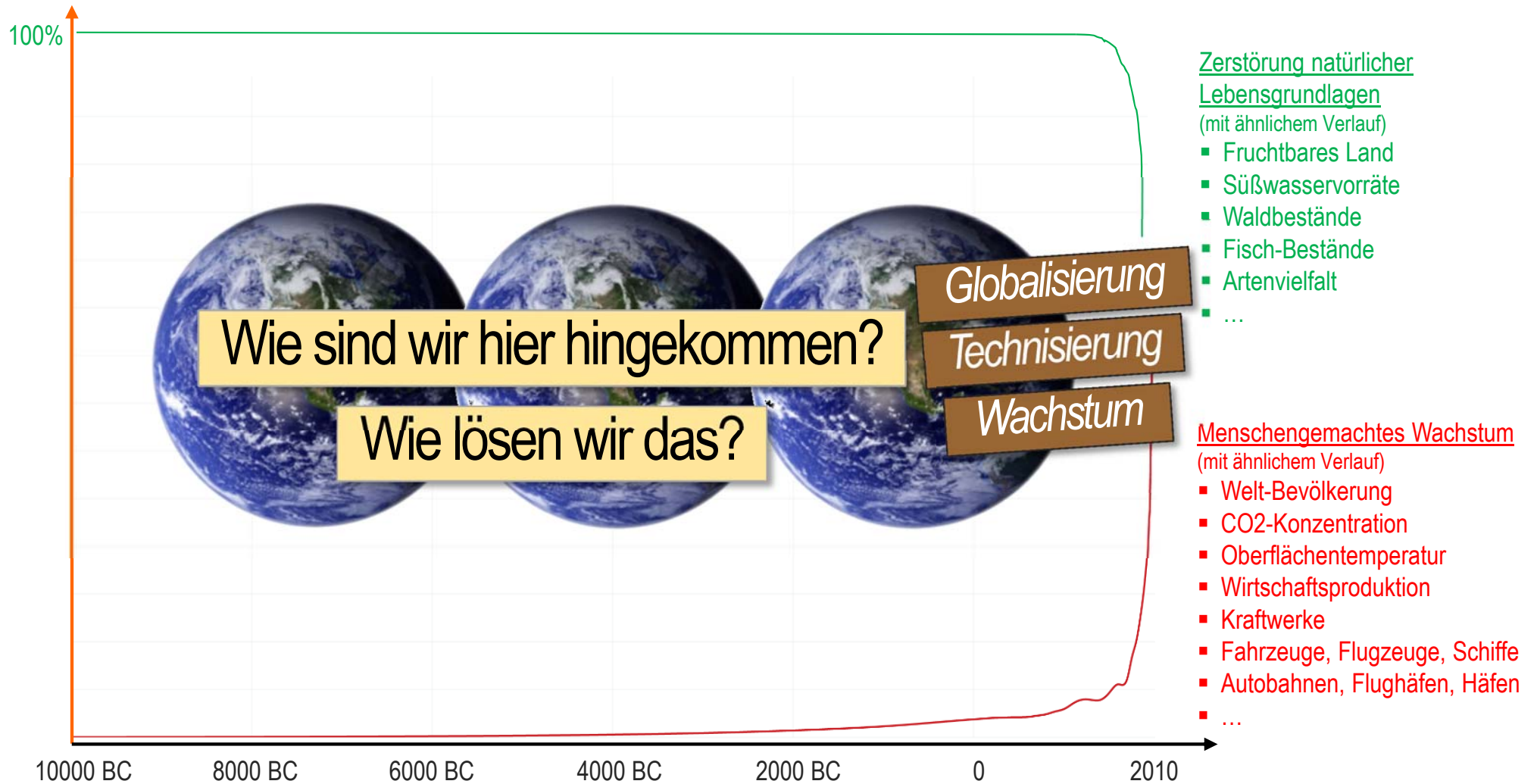
# Auf dem Weg in den Kollaps: Zerstörung unserer natürlichen Lebensgrundlagen



# Auf dem Weg in den Kollaps: Maximale Abhängigkeit von einer Kern-Ressource

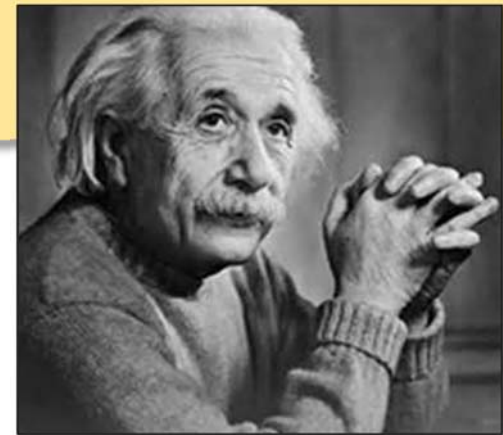


# Unser aktueller Lebensstil ist weder ökologisch noch ökonomisch noch sozial zukunftsfähig



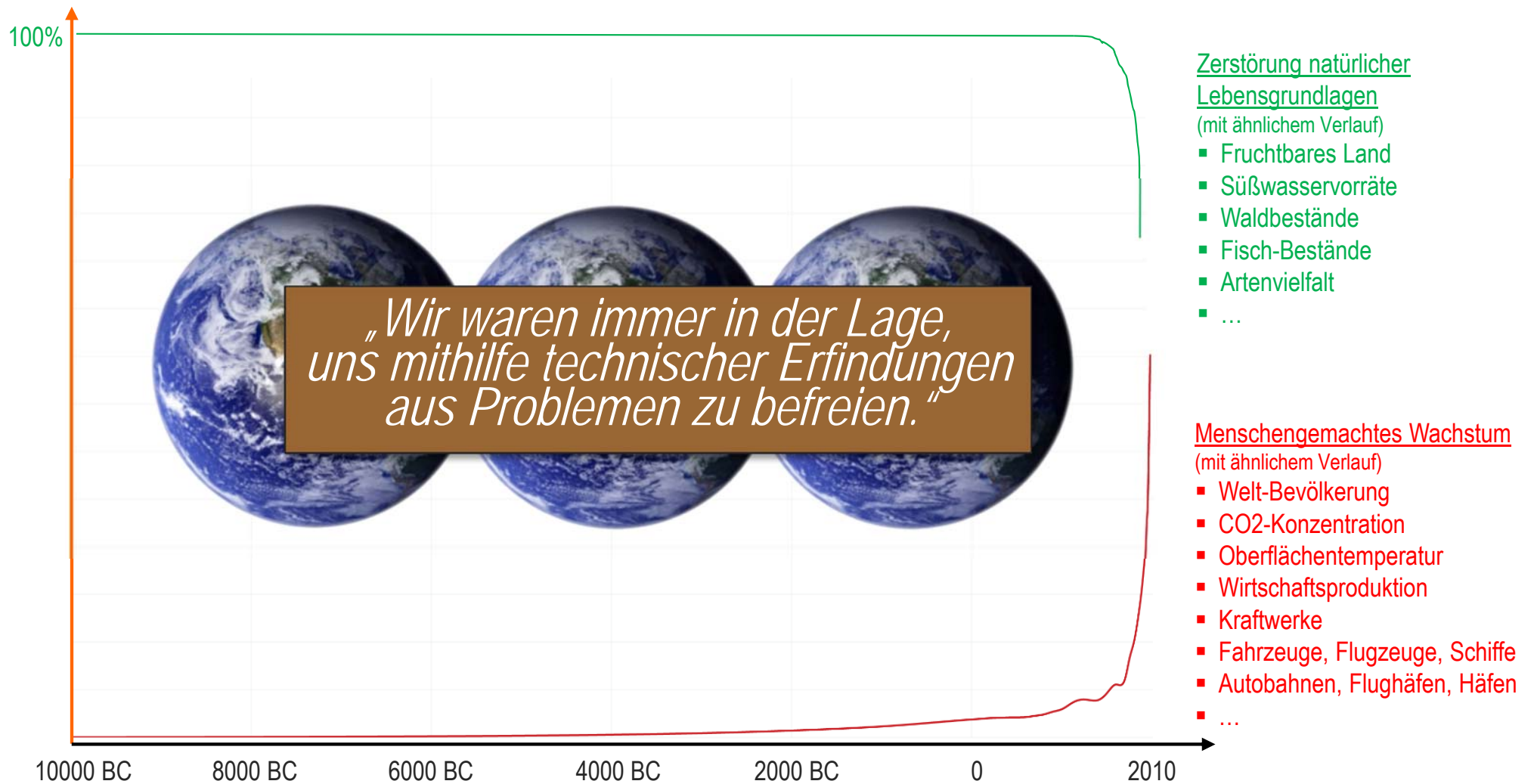
„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,  
durch die sie entstanden sind.“

(Albert Einstein)





# Unser aktueller Lebensstil ist weder ökologisch noch ökonomisch noch sozial zukunftsfähig



# Grenzen eines technischen Wandels: „Rebound-Effekte“ (Beispiel: Mobilität)



VW Käfer

Baujahr: 1955

7,5 l / 100 km

730kg, 30 PS, 110 km/h

**50 Jahre  
technische  
Innovation**



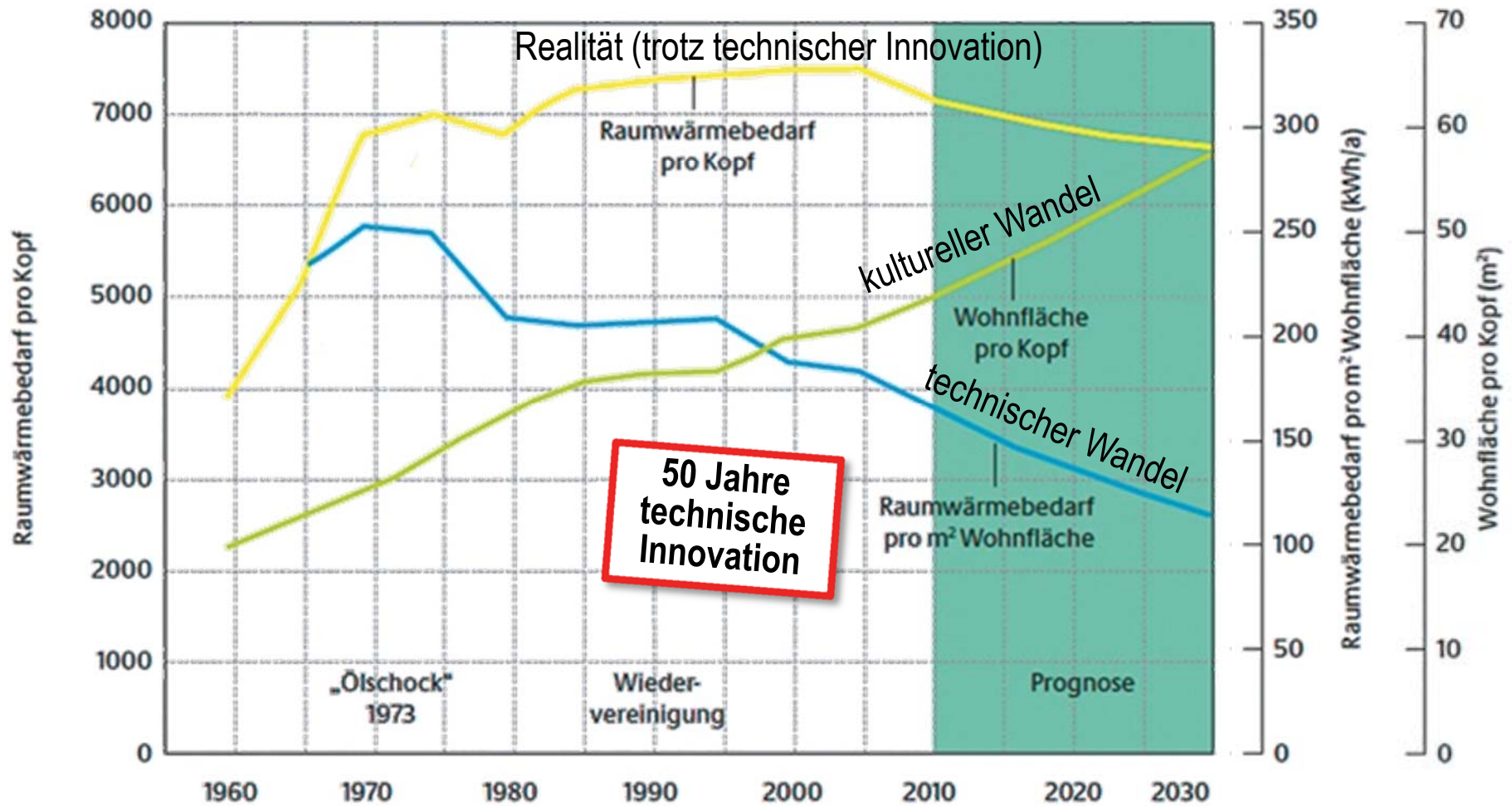
VW New Beetle

Baujahr: 2005

7,1 l / 100 km

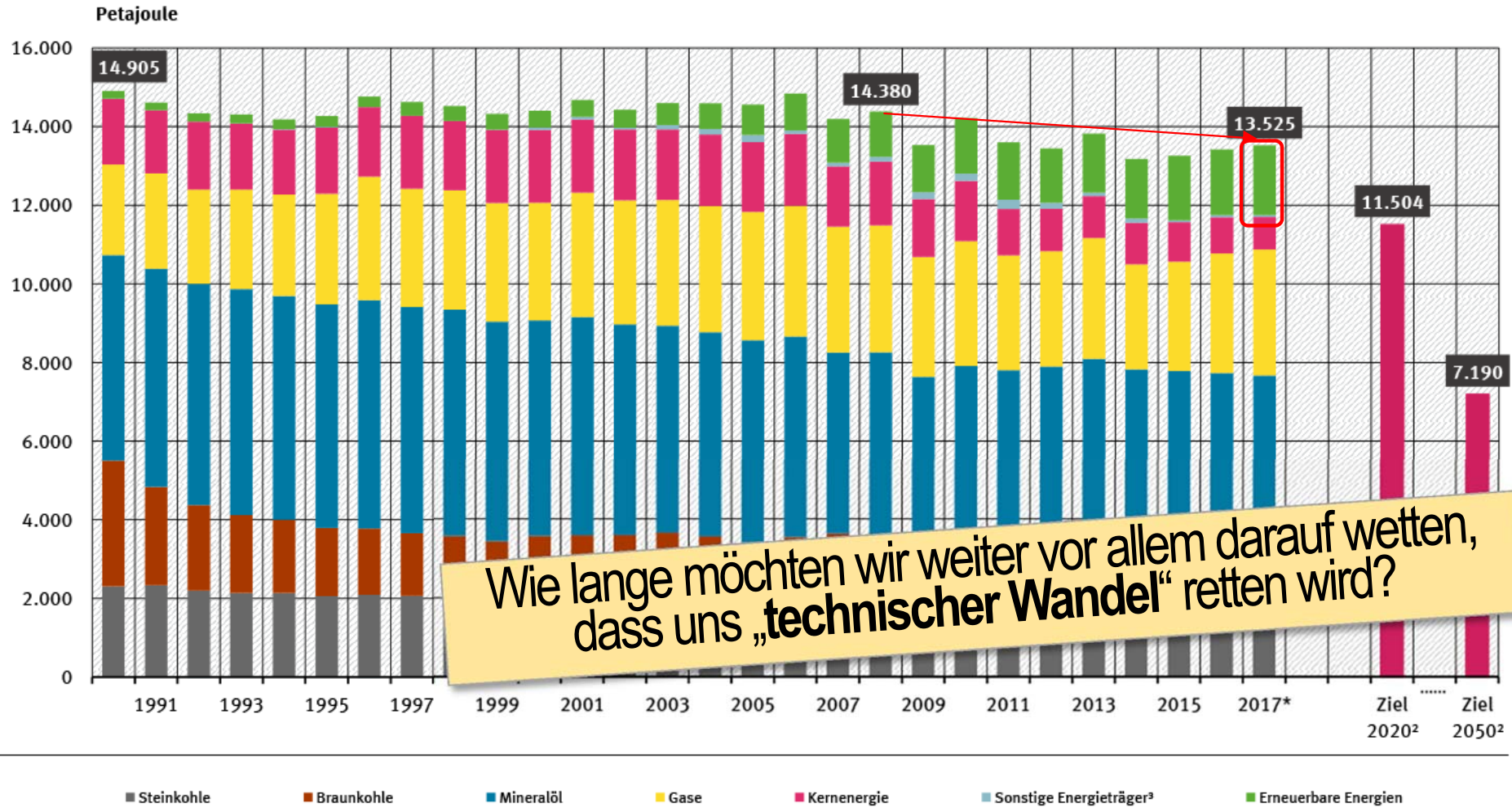
1200kg, 75 PS, 160 km/h

# Grenzen eines technischen Wandels: „Rebound-Effekte“ (Beispiel: Wärmeenergie)



# Grenzen eines technischen Wandels: „Rebound-Effekte“ („Vorzeigemodell“ Energiewende)

## Primärenergieverbrauch Deutschland (1990-2017)



Wie lange möchten wir weiter vor allem darauf wetten, dass uns „technischer Wandel“ retten wird?

<sup>1</sup> Berechnungen auf der Basis des Wirkungsgradansatzes

<sup>2</sup> Ziele des Energiekonzeptes der Bundesregierung: Senkung des Primärenergieverbrauchs bis 2020 um 20% und bis 2050 um 50% (Basisjahr 2008)

<sup>3</sup> sonstige Energieträger: Grubengas, nicht-erneuerbare Abfälle und Abwärme sowie der Stromaustauschsaldo

\* vorläufige Angaben

Quellen: Arbeitsgemeinschaft Energiebilanzen (AGEB), Auswertungstabellen zur Energiebilanz für die Bundesrepublik Deutschland 1990 bis 2016, Stand 09/2017; für 2016/2017 - AG Energiebilanzen, Primärenergieverbrauch, Stand 12/2017



Wir haben die Größe der Aufgabe noch nicht mal im Ansatz verstanden.

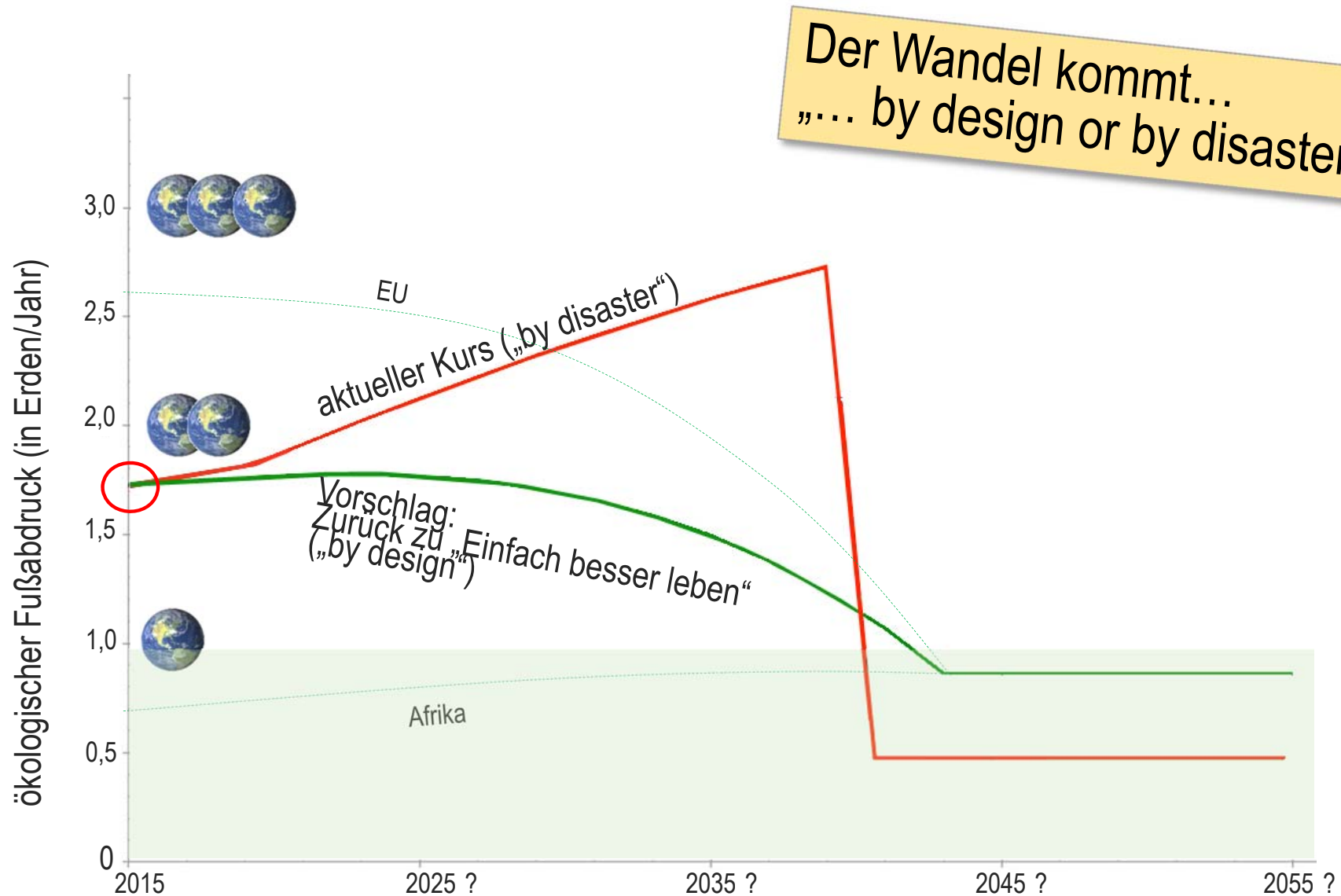
Unsere bisherigen Anstrengungen sind gescheitert.

Dringend notwendig ist eine tiefgreifende Veränderung unserer Lebensstile  
(= kultureller Wandel statt alleiniger Fokus auf technischen Wandel).

Ab sofort.



# Wir werden unsere Lebensstile ändern – „... by design or by disaster...“



Der Wandel kommt...  
„... by design or by disaster...?!“

Ab wann nennen wir es „Desaster“?

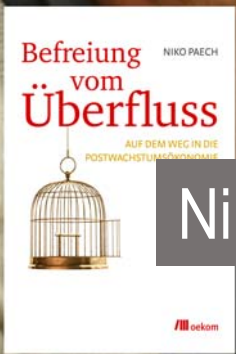
## Einfach besser leben. Kultureller Wandel für echte Nachhaltigkeit

1. Begrüßung und Einleitung
2. Warum wir unmittelbar vor einem Kollaps stehen und einen tiefgreifenden kulturellen Wandel brauchen
3. Wie wir diesen Wandel „von unten“ gestalten können, und wie das nicht Verzicht, sondern mehr Lebensqualität bedeuten würde
4. Abschluss

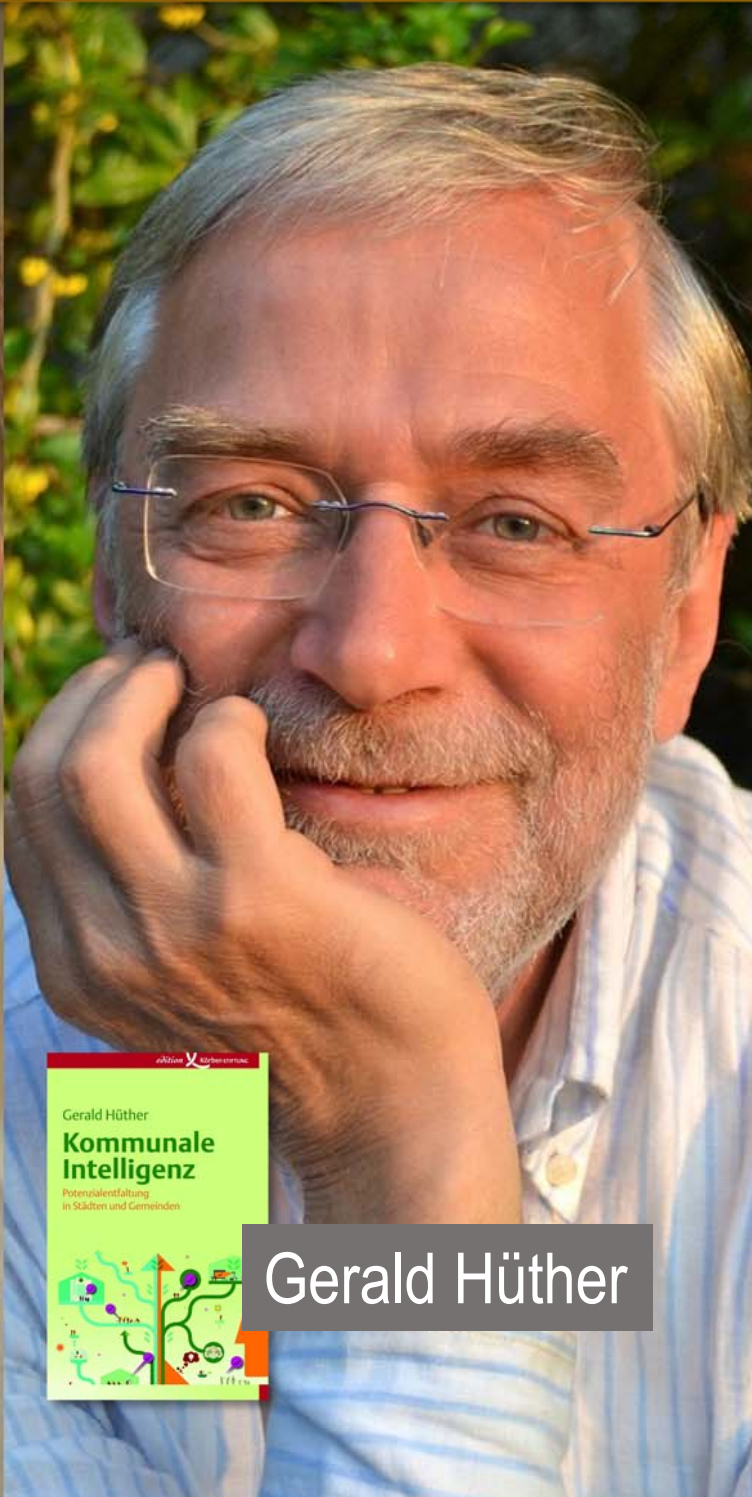
*Global denken:  
Herausforderungen  
verstehen*

*Lokal handeln:  
Chancenfeld gestalten*

„Einfach besser leben“: Vordenker des „kulturellen Wandels von unten“



Niko Paech



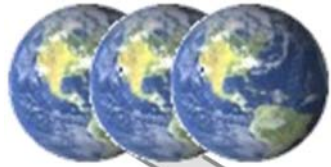
Gerald Hüther



Rob Hopkins



# „Einfach besser leben“: Vier Schritte zurück in die Grenzen eines Planeten Erde



**Entrümpeln**  
(wieder mehr Genügsamkeit  
und Entschleunigung)

**Entkommerzialisieren**  
(wieder mehr Selbstversorgung, Kollektiv-  
konsum und Gemeinwohlorientierung)

**Entflechten**  
(wieder mehr regionale Versorgung  
und Wertschöpfung vor Ort)

**Globalwirtschaft-Umbau**  
(zurück zu Kreisläufen, wie Natur:  
Reparabilität, Modularität, etc.)



# „Einfach besser leben“: Skizze für einen „echt-nachhaltigen“ Lebensstil

- **Ernährung:** Regional, saisonal, fleischarm, regenerativ, „mit der Natur“  
(statt weiter industriell, global, ganzjährig alles, fleischlastig)
- **Mobilität:** Regional, teilend, öffentlich, ressourcenarm  
(statt weiter global, individuell/privat, ressourcenintensiv)
- **Bauen:** Ökologisch, ressourcen- und flächenschonend  
(statt weiter industriell, ressourcenintensiv, expansiv)
- **Wohnen:** Multigenerationen, Mehrparteien, gemeinschaftlich  
(statt weiter viel energieintensiver Wohnraum für wenige Menschen)
- **Konsum:** Weniger, länger, intensiver, mit anderen teilend  
(statt weiter Überfluss, immer neu, nur kurze Zeit, allein nutzend)
- **Energie:** Deutlich weniger, regenerativ  
(statt weiter immer mehr und fossil)
- **Arbeit:** bezahlte Arbeit ↓, DIY/Ehrenamt ↑, sinnstiftend  
(statt weiter immer weniger Sinn und immer mehr Stress)
- **Wirtschaft:** Regionalisiert, menschliches Maß, Kreisläufe, kooperativ  
(statt weiter globalisiert, technisiert, emissionsintensiv, konkurrierend)

Permakultur

Transition

Gemeinwohloökonomie

Degrowth

Postwachstumsökonomie

Suffizienz

senkt Produktion  
senkt Einkommen

senkt finanzielle  
Bedürfnisse  
spart Energie  
spart Geld

schont Ressourcen

**steigert  
Lebensqualität**

**erhält natürliche  
Lebensgrundlagen**

stärkt Gemeinschaft

senkt Stress

beendet Reizüberflutung

erhöht Zeitsouveränität

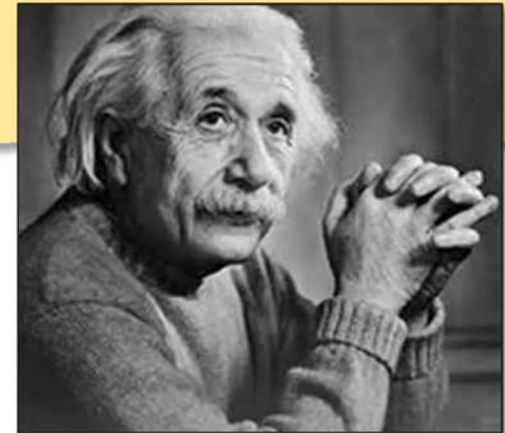
stärkt Region

erhöht Freude

*„Viel zu radikal. Das ist doch Wahnsinn!“*

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

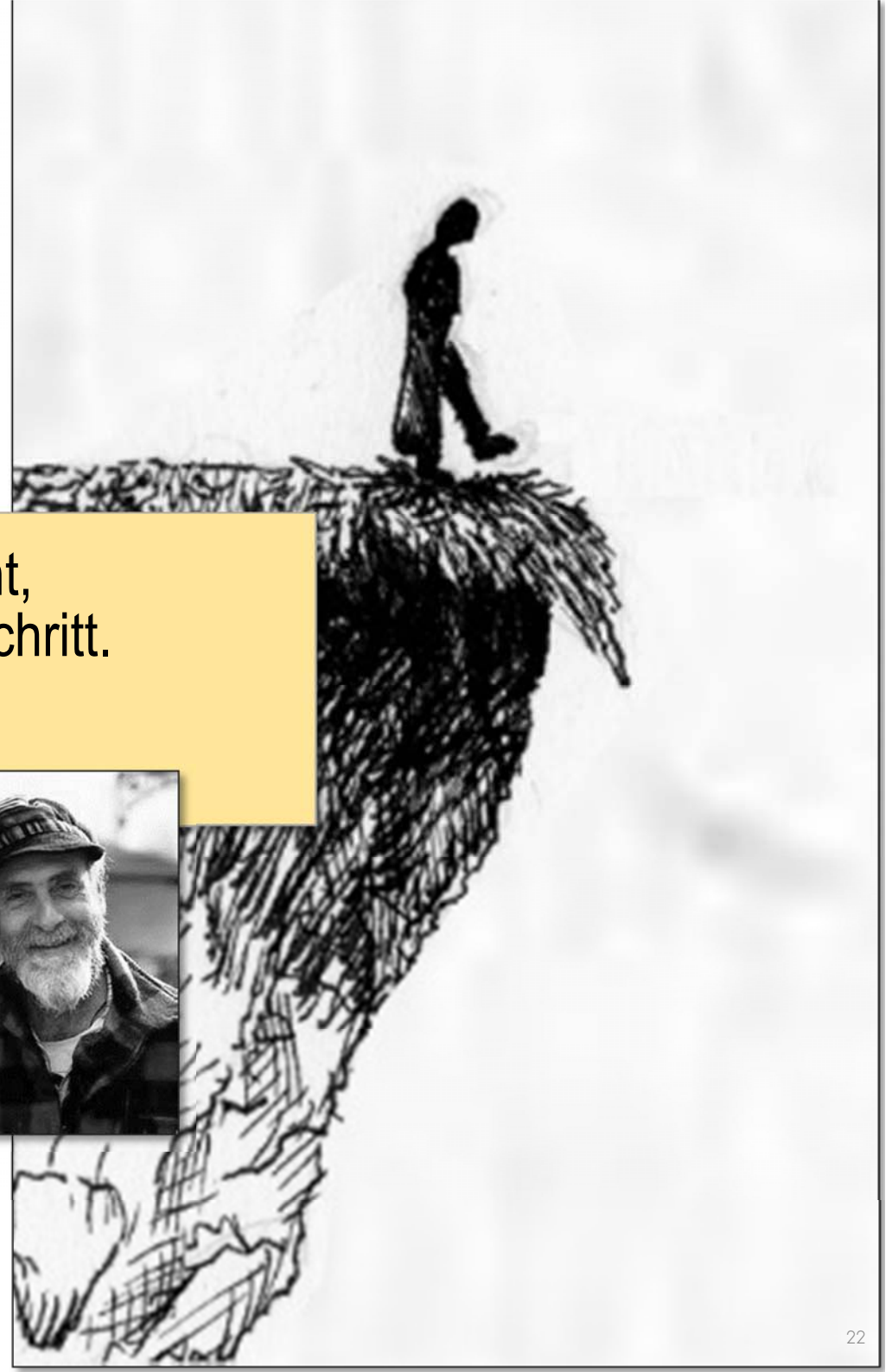
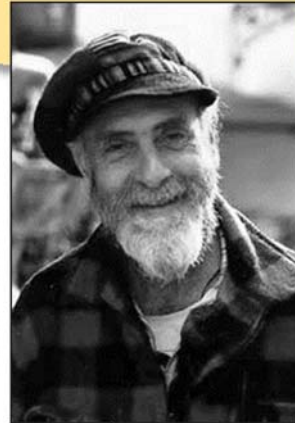
(Albert Einstein)



*„Ja, aber das geht doch nicht.  
Das wäre doch Rückschritt!“*

„Wenn man vor dem Abgrund steht,  
dann ist der Rückschritt ein Fortschritt.“

(Friedensreich Hundertwasser)



# KAPUTT ?

WEGWERFEN? DENKSTE!

KOMM ZUM

# Repair Café

Reparatur-  
Cafés/Werkstätten/Tage:  
ca. 500 Initiativen in  
Deutschland

SAMSTAG

10.01.15

14-17H

HAUSDREI

AUGUST-LÜTGENS-PARK



# Pioniere des Wandels: Ausgewählte Beispiele als Mutmacher



**Solidarische  
Landwirtschaft:**  
2019 ca. 230 eingetragene  
Solawis in Deutschland; ca.  
2.000 in Frankreich;  
ursprünglich aus Japan  
(dort 25% aller Haushalte)



# Pioniere des Wandels: Ausgewählte Beispiele als Mutmacher



**Gemeinschafts-  
Wohnprojekte:**  
ca. 550 eingetragene  
Projekte in Deutschland

# Pioniere des Wandels: Ausgewählte Beispiele als Mutmacher



Bürger-Energie-  
Genossenschaften:  
2014 knapp 1.000  
in Deutschland

# Pioniere des Wandels: Ausgewählte Beispiele als Mutmacher



Zivilgesellschaftliche Wandel-Initiativen:  
aktuell mind. 1.200 in 43 Ländern,  
davon mind. 100 in Deutschland

# Ausgangssituation des kollektiven Anpackens in Flegessen, Hasperde, Klein Süntel (FHKS)

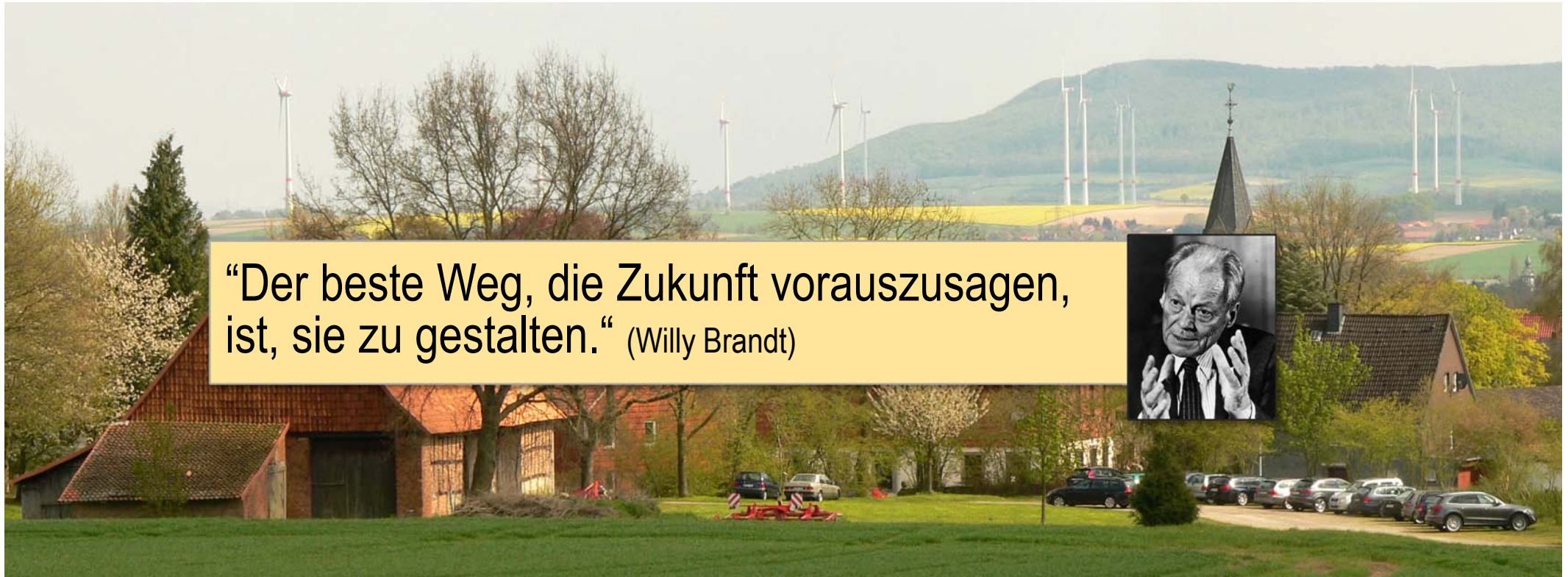
Klimawandel

Artensterben

Ende des fossilen Zeitalters

soziale Ungleichheit

Grenzen des Überflusses



“Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“ (Willy Brandt)



alternde Bevölkerung

Landflucht

schwindende Infrastruktur

zunehmende Fremdversorgung

öffentlicher Sparzwang



# Ausgewählte Eindrücke vom kollektiven Anpacken für Zukunftsfähigkeit in FHKs



BUNDESSIEGER  
NEUE NACHBARSCHAFT  
2012  
DEUTSCHER BÜRGERPREIS  
2013  
LAND DER IDEEN  
AUSGEZEICHNETER ORT  
2014



BUNDESSIEGER  
KERNIGES DORF  
2015  
NIEDERSACHSEN-SIEGER  
LANDSTERN "STARK FÜR DAS DORF"  
2018  
Innovationspreis in Memoriam Camille Gira  
EUROPÄISCHER DORFERNEUERUNGSPREIS  
2018



# Einfach besser leben: „Kultureller Wandel“ durch kollektives Anpacken in FHKS

- **Ernährung:** Regenerativ, regional, saisonal, fleischarm, „mit der Natur“  
(statt weiter industriell, global, ganzjährig alles, fleischlastig)  
Regio/Bio-Laden Bio-Brauerei Terra-Preta Wiederaufbau Kleinbäuerlich-bio-intensiver, solidarischer Landwirtschaft
- **Mobilität:** Regional, öffentlich oder teilend, ressourcenarm  
(statt weiter global, privat, ressourcenintensiv)  
Mitfahr-WhatsApp-Gruppe Mitfahrpunkt Mitfahrplan Car-Sharing
- **Bauen:** Ökologisch, ressourcen- und flächenschonend  
(statt weiter industriell, ressourcenintensiv, expansiv)  
Strohballenbau Innenentwicklung statt Neubaugebiet Ökologisches Sanieren
- **Wohnen:** Multigenerationen bzw. Mehrparteien  
(statt weiter viel energieintensiver Wohnraum für wenige Menschen)  
Gemeinschaftswohnen im Ex-Pfarrhaus Ausbau von Dachgeschossen
- **Konsum:** Weniger, länger, intensiver, mit anderen teilend  
(statt weiter Überfluss, immer neu, nur kurze Zeit, allein nutzend)  
Repair-Café Car-Sharing Geräte-Sharing Vorträge, Filme, Zeitungsartikel
- **Energie:** Deutlich weniger, regenerativ  
(statt weiter immer mehr und fossil)  
Pyrolyse-Anlage „FHKS Energie-autark“ Vorträge, Filme, Zeitungsartikel
- **Arbeit:** bezahlte Arbeit ↓, DIY/Ehrenamt ↑, sinnstiftend  
(statt weiter immer weniger Sinn und immer mehr Stress)  
Dorfladen: 100% ehrenamtlich Stärkung von Gemüseanbau in Gärten
- **Wirtschaft:** Regionalisiert, menschliches Maß, Kreisläufe, kooperativ  
(statt weiter globalisiert, technisiert, emissionsintensiv, konkurrierend)  
Gründungswerkstatt für enkeltaugliches Arbeiten im ländlichen Raum Firmen-Webseiten  
Gemeinwohlorientierte Kollektivbetriebe Laden: Kein Fleisch, kein Brot

senkt Produktion  
senkt Einkommen

senkt finanzielle  
Bedürfnisse

spart Energie

spart Geld

schont Ressourcen

steigert  
Lebensqualität

erhält natürliche  
Lebensgrundlagen

stärkt Gemeinschaft

senkt Stress

beendet Reizüberflutung

erhöht Zeitsouveränität

stärkt Region

erhöht Freude

## Einfach besser leben. Kultureller Wandel für echte Nachhaltigkeit

1. Begrüßung und Einleitung
2. Warum wir unmittelbar vor einem Kollaps stehen und einen tiefgreifenden kulturellen Wandel brauchen
3. Wie wir diesen Wandel „von unten“ gestalten können, und wie das nicht Verzicht, sondern mehr Lebensqualität bedeuten würde

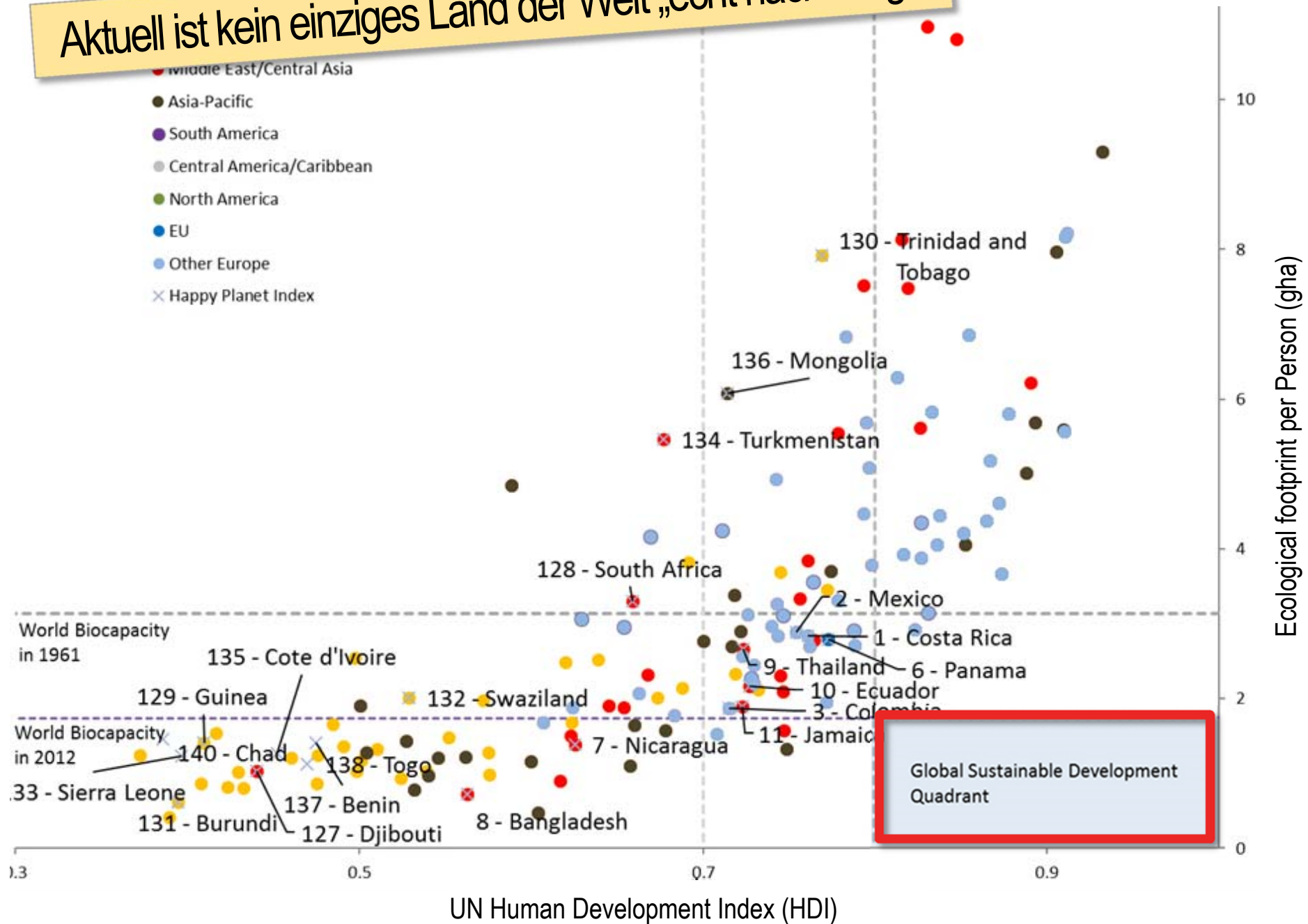
*Global denken:  
Herausforderungen  
verstehen*

*Lokal handeln:  
Chancenfeld gestalten*

4. Abschluss

# Nachhaltigkeit: Bestandsaufnahme (HDI vs. Ökologischer Fußabdruck)

Aktuell ist kein einziges Land der Welt „echt nachhaltig“.



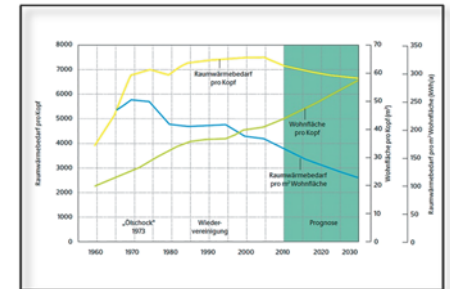
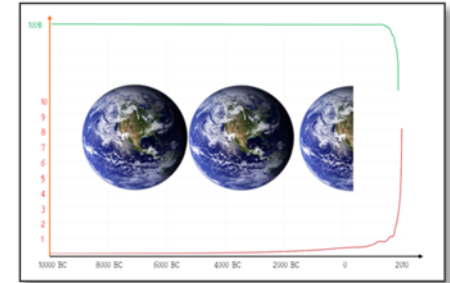


Unsere Lebensstile in westlichen Industrienationen sind nicht nachhaltig (= haben keine Zukunft).

Aktuell setzen wir alles auf die Karte „technischer Wandel“ in der (praktisch unerfüllten und theoretisch nicht begründbaren) Hoffnung, dass dadurch alles gut werde.

Wirklich notwendig ist vor allem ein „kultureller Wandel“ hin zu „echt-nachhaltigen Lebensstilen“.

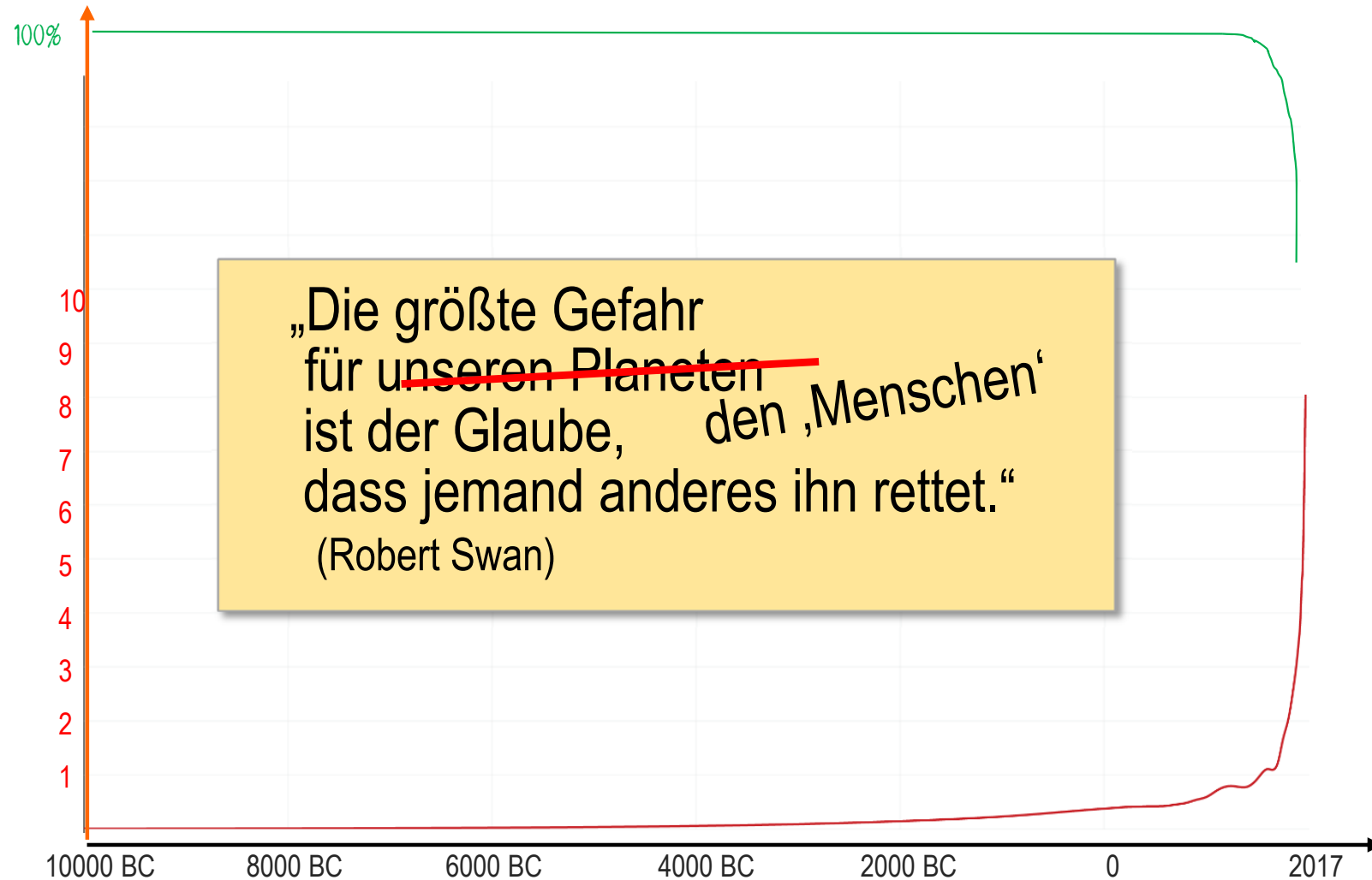
Diesen notwendigen Wandel unserer Lebensstile gestalten nicht zuerst große Politik oder Wirtschaft, sondern wir als Zivilgesellschaft „von unten“...

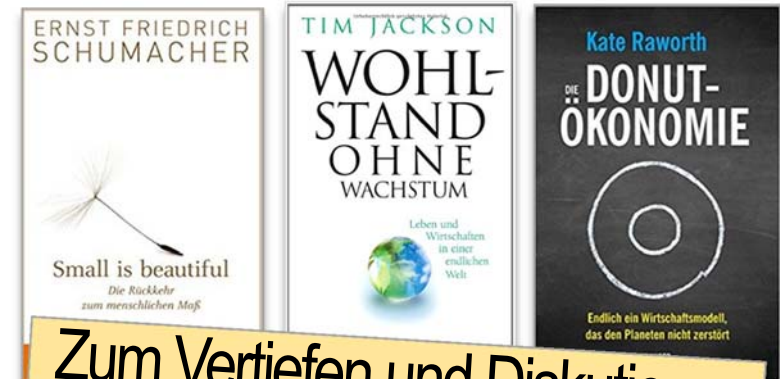


<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung: Ökologisch, regional, saisonal, fleischarm, mit der Natur (isst weiter lokal, pflanzl., geschäftig/aktiv, fleischarmig)</li> <li>• Mobilität: Regional, öffentlich oder teilselbst, ressourcensparend (isst weiter global, privat, ressourcenintensiv)</li> <li>• Bauen: Ökologisch, ressourcen- und flächenschonend (isst weiter industriell, ressourcenintensiv, spezialisiert)</li> <li>• Wohnen: Multigenerationen bzw. Mehrparteien (isst weiter viel energieintensiver Wohnraum für wenige Menschen)</li> <li>• Konsum: Weniger, länger, intensiver, mit vielen teilselbst (isst weiter zu viel, immer neu, nur kurze Zeit, allein nutzend)</li> <li>• Energie: Deutlich weniger, regenerativ (isst weiter immer mehr und fossil)</li> <li>• Arbeit: ~50% flexible Arbeit, mehr DIY, Ehrenamt, sinnstiftend (isst weiter immer weniger Sinn und immer mehr Stress)</li> <li>• Wirtschaft: Regionalisiert, menschliches Maß, Kreisläufe, kooperativ (isst weiter globalisiert, technisiert, wirtschafterweitert, konsumierend)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>senkt Produktion</li> <li>schont Ressourcen</li> <li>senkt Emissionen</li> <li>spart Geld</li> <li>senkt finanzielle Bedürfnisse</li> <li>senkt Abhängigkeit</li> <li>erhöht Sinn</li> <li>senkt Krisenanfälligkeit</li> <li>stärkt Gemeinschaft</li> <li>senkt Stress</li> <li>beendet Reizüberflutung</li> <li>erhöht Zeitsouveränität</li> <li>stärkt Region</li> <li>erhöht Freude</li> <li>steigert Lebensqualität</li> </ul>
--	---



# Wer, wenn nicht wir? Wann, wenn nicht jetzt?





Zum Vertiefen und Diskutieren im Freundeskreis...



Ich freue mich über Feedback:  
 Was gefällt? Was nicht?  
 (einfach Zettel vorn bei mir abgeben;  
 oder per e-mail an [henninga@ideenwerkstatt-dorfzukunft.de](mailto:henninga@ideenwerkstatt-dorfzukunft.de))