Innsbruck, 10.01.21

Hallo lieber neuer Brieffreund,

wollte Dich noch folgendes fragen bzw. mitteilen:

So hier noch wie versprochen, **WAS jeder machen könnte, wenn er denn nur wollte**: OK, ein paar Tipps wiederholen sich, aber Wiederholungen bewirken ja eine bessere Einprägung. ☺

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen:

http://www.rp-online.de/panorama/wissen/25-wirklich-machbare-tipps-zum-um-weltverbessern-bid-1.2239506

25 wirklich machbare Tipps zum (Um-)Weltverbessern

Seien Sie ein (Um-)Weltverbesserer! Natürlich ist es nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, wenn Sie eine Energiesparlampen benutzen. Aber aus vielen Tropfen bestehen bekanntlich ganze Weltmeere. Wir sagen Ihnen, was Sie jeden Tag tun können, um die Umwelt zu schonen.

Machen Sie das Licht aus, wenn Sie gehen.

Nicht nur zu Hause, sondern auch im Büro oder wo immer es möglich ist.

Gehen Sie mal zu Fuß

Gehen Sie ein Mal in der Woche doch zu Fuß, wenn Sie eigentlich vorhatten, sich für eine kurze Strecke ins Auto zu setzen. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern nebenbei auch noch gesund.

Tauen Sie nächstes Wochenende Ihren Tiefkühlschrank ab.

Bereits eine fünf Millimeter dicke Eisschicht erhöht den Stromverbrauch von Tiefkühlgeräten um über 30 Prozent. Nehmen Sie sich jetzt vor, es abzutauen – zum Beispiel am Wochenende, wenn Sie Zeit haben.

Übrigens sollten Sie das Fach nachher möglichst vollpacken, dann wird weniger Energie verschwendet.

Verzichten Sie auf Plastiktüten, wann immer es geht.

Plastiktüten schaden der Umwelt enorm. Ihre Produktion ist Erdöl- und Stromvergeudung. Die meisten Tüten werden exakt für den Weg vom Supermarkt bis nach Hause benötigt. Danach sind sie Müll für alle Ewigkeit, denn sie verrotten nicht.

Nutzen Sie das Sparprogramm an der Waschmaschine.

Verwenden Sie im Winter Splitt statt Streusalz

Streusalz schadet Pflanzen und Tieren.

Reparieren Sie den tropfenden Wasserhahn

Stellen Sie doch einmal ein Litermaß unter einen tropfenden Wasserhahn und gucken einen Tag später noch mal hin. Verliert ein Hahn etwa pro Stunde 1 Liter Wasser – und das ist problemlos möglich – dann sind das pro Jahr fast 9000 Liter. Bei einem undichten Spülkasten ist der Wasserverlust noch höher.

Wann immer Sie etwas neu kaufen, wählen Sie die umweltfreundliche Variante.

Das spritsparende Auto, die Energiesparlampe, den Kühlschrank mit der besseren Energieeffizienzklasse, das umweltfreundliche Putzmittel…

Halten Sie sich an die Geschwindigkeitsbegrenzung.

„Fuß vom Gas“ ist eine alte Weisheit, wenn es ums Umweltschonen geht. Hinzu kommt aber die Entspannung, die das mit sich bringt: Keine Angst mehr vor Radarfallen, vor selbst verschuldeten Unfällen, davor, dass der Vordermann plötzlich bremst…

Fahren Sie einmal im Monat mit einem öffentlichen Verkehrsmittel statt mit dem Auto.

Nutzen Sie Papier beidseitig.

Jede Menge Bäume sterben für Papierverschwendung, und Papierherstellung belastet die Umwelt sehr.

Gießen Sie Pflanzen mit Regenwasser.

Können Sie im Garten eine Regentonne aufstellen? Oder eine Gießkanne auf dem Balkon?

Befüllen Sie den Wasserkocher nur so weit wie nötig.

Das spart nicht nur Strom, das Wasser kocht auch schneller

Drehen Sie den Hahn zu

Wenn Sie sich rasieren oder die Zähne putzen, drehen Sie den Wasserhahn zu.

Essen Sie Regionales.

Tomaten aus spanischen Gewächshäusern kosten Energie in der Produktion und verpesten die Umwelt durch den Transport. Hinzu kommt: Was in der Region wächst und geerntet wird, kommt häufig leckerer und vitaminreicher bei Ihnen an.

Waschen Sie Wäsche bei 60 Grad statt 95 Grad

Sie sparen bis zu 40 Prozent Strom. Bei 60 Grad wird normal verschmutzte Wäsche auch sauber, und Bakterien werden ebenfalls abgetötet.

Beachten Sie beim Gärtnern den Wetterbericht

Vermeiden Sie es, den gesamten Garten mit kostbarem Trinkwasser zu bewässern, und zehn Minuten später geht ein Wolkenbruch nieder… Wenn Regen angesagt ist, gießen Sie nicht.

Spenden Sie Geld, das sie zufällig finden.

Sie stoßen in der Innentasche Ihrer monatelang eingemotteten Sommerjacke auf zehn Euro? Mit diesem Geld hatten Sie ohnehin nicht mehr gerechnet. Also reißt es kein Loch in die Haushaltskasse, wenn Sie es für einen guten Zweck ausgeben – zum Beispiel für ein Regenwald-Wiederaufforstungsprojekt.

Werfen Sie ab sofort niemals mehr Müll in die Landschaft.

Müll in der Gegend ist hässlich und schadet Pflanzen und Tieren. Außerdem müssen Gemeinden den Abfall unter Einsatz von energiefressenden Maschinen entsorgen. Und das kostet richtig viel Geld: Deutsche Kommunen geben jedes Jahr hunderte Millionen Euro aus, allein, um Kaugummis von den Straßen zu kratzen. Davon ließe sich der eine oder andere Kinderspielplatz finanzieren…

Nutzen Sie Energiesparlampen

Die höheren Kosten für Energiesparlampen haben Sie durch gesparten Strom schnell wieder heraus.

Legen Sie einen Ziegelstein in den Spülkasten der Toilette

Nicht jeder hat eine Toilette, deren Spülung mit einer Stopp-Taste ausgestattet ist. Ein Ziegelstein verringert das Volumen des Spülkastens, so dass weniger Wasser pro Spülung verbraucht wird.

Schalten Sie Geräte richtig aus. Im Stand-by-Modus verbrauchen Elektrogeräte noch eine Menge Strom.

Verschenken Sie Sachen

Die Kinderspielsachen vom Speicher, Möbel, für die Kein Platz mehr da ist, Kleidung: Was immer sie jemandem schenken können, dass muss diese Person nicht mehr kaufen. Es muss nicht mehr produziert werden, und damit verbraucht es keine Rohstoffe.

Recyclen Sie Ihr altes Handy

Es ist so klein und landet so schnell im Hausmüll: Das alte Mobiltelefon. Aber es sind enorm viele davon im Umlauf – jährlich fallen durch Sie hunderttausende Tonnen Elektroschrott an. Entsorgen Sie Ihr altes Gerät fachgerecht.

Schenken Sie einmal täglich jemandem einfach so ein Lächeln.

Das ist für das Weltklima vielleicht egal, verbessert aber das soziale Klima schlagartig ganz gewaltig.

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: http://www.wiwo.de/technologie/umwelt/nachhaltigkeit-33-tipps-wie-sie-die-welt-verbessern-koennen/8281168.html

Nachhaltigkeit – 33 Tipps, wie Sie die Welt verbessern können

von Meike Lorenzen

In unserer modernen Welt ist es nicht immer leicht darauf zu achten, etwas für das Klima oder eine nachhaltigere Welt zu tun. Dabei kann jeder Mensch im Alltag Kleinigkeiten tun, die einen großen Unterschied machen. Suchen Sie sich zehn aus, Sie werden sich besser fühlen.

In Deutschland – so scheint es – schert sich in seinem Alltag kaum einer so richtig um die steigenden CO2-Werte, die abschmelzenden Polkappen oder das drastische austrocknen ganze Landstriche in Afrika. Dramatische Bilder schockieren für einen Moment, dann lockt das neue Smartphone, die neue Klamotte oder der edle Käse von der Theke – auch wenn schon drei andere Sorten im Kühlschrank liegen.

Sich in dieser konsumgetrieben Welt machtlos zu fühlen, ist ganz normal. Niemand wird sich von vorne bis hinten der Umwelt zu Liebe umkrempeln. Doch ein paar Kleinigkeiten, die zum Teil sogar Geld sparen, kann jeder ändern. 33 Beispiele, wie Sie die Welt verbessern können.

Ernährung

1. **Nachhaltig Fleisch essen**

85 Prozent der Deutschen essen nahezu jeden Tag Fleisch. Im Schnitt sind das pro Person vier Rinder, vier Schafe, zwölf Gänse, 37 Enten, 46 Schweine, 46 Puten und 945 Hühner über das ganze Leben verteilt. Vor allem der Transport von Futtermittel sorgt für gewaltige CO2-Ausstöße. Denn gerade preiswerte Futtermittel stammen oft aus Soja-Monokulturen, wie sie auf riesigen Feldern in Lateinamerika angebaut werden. Von hier werden Mastbetriebe auf der ganzen Welt versorgt – auch Bio-Höfe. Die Landwirte, die ihr Bio-Fleisch mit einem EG-Siegel ausstatten, dürfen bis zu 50 Prozent der Futtermittel aus ökologischer Erzeugung hinzukaufen. Biopark und Naturland verbieten den Einsatz von Soja als Futtermittel. Der Verband Neuland

fordert keine ökologischen Futtermittel, jedoch müssen die Mittel zu 100 Prozent aus heimischer Produktion bezogen werden.

***Facebook-Aktion* Wie retten Sie die Welt?**

Immer wieder haben Experten Tipps parat, wie sich nachhaltig mit unseren Ressourcen umgehen lässt. Doch was tun Sie für eine bessere Umwelt und den nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen?

2. **Regional einkaufen**

Nicht nur beim Futtermittel lohnt sich der Blick auf die Transportwege. Auch Obst, Gemüse und Fisch legen oft hunderte Kilometer zurück, ehe die Waren im Supermarktregal landen. Statt Bananen und Ananas aus Ecuador greift der echte Weltenretter lieber zu Äpfeln aus dem Alten Land bei Hamburg. Aber Vorsicht: Der direkte Vergleich stimmt nur dann, wenn auch die Produktionsbedingungen berücksichtigt wurden, belegte das Institut für Energie- und Umweltforschung in Heidelberg im Zuge einer Studie. Die Forscher verglichen die Klimabilanzen von Salaten aus Deutschland und Spanien – bei der Produktion im Winter. Zur kalten Jahreszeit waren die beheizten deutschen Gewächshäuser deutlich ineffizienter als die spanischen Häuser. Und das so sehr, dass der Kohlendioxidausstoß durch die Fahrtstrecke ausgeglichen wurde.

3. **Auf die richtigen Siegel schauen**

Etliche Siegel auf Lebensmittelpackungen suggerieren dem Kunden, dass sie nachhaltige Produkte kaufen. Wirklich Verlass ist aber nur auf wenige. Ein Überblick:

***Siegel-Wahn* Aldi führt Vegetarier-Siegel ein**

4. **Weniger Lebensmittel wegschmeißen**

Am nachhaltigsten ist das bewusste Einkaufen. Immer noch werfen die Deutschen jedes achte Lebensmittel aus ihrem Kühlschrank weg. Das hat eine Studie der Universität Stuttgart ergeben. Anders gerechnet sind das pro Jahr 82 Kilogramm Lebensmittel pro Person. Auf die ganze Bundesrepublik hochgerechnet, ergibt das einen Berg von 6,7 Millionen Tonnen. Wer Lebensmittelabfälle reduziert, schont nicht nur die Umwelt, sondern kann auch richtig Geld sparen. Auf das gesamte Jahr gesehen, wandern pro Person Lebensmittel im Wert von rund 235 Euro in die Tonne. Verhindern lässt sich das, indem Verbraucher das Mindesthaltbarkeitsdatum wörtlich nimmt: „Mindestens haltbar bis“.

5. Nie alleine Auto fahren

Etwa 12.000 Kilometer legt durchschnittlich jeder Deutsche im Jahr mit dem Auto zurück. Vor allem wer sein Fahrzeug alleine nutzt, senkt seine eigene Klimabilanz. Das Umweltbundesamt hat es im vergangenen Jahr vorgerechnet und dargelegt, welches Verkehrsmittel zur Personenbeförderung welche Abgase nach sich zieht. Platz eins belegte dabei der Reisebus, was vor allem auf die gute Auslastung der

Sitzplätze von durchschnittlich 60 Prozent zurückzuführen ist. Beim Auto ist die Auslastung nicht im Ansatz so hoch, entsprechend schlecht ist die Klimabilanz. Also: Mitfahrer organisieren. Über Plattformen wieMitfahrgelegenheit.de oder blablacar.de ist das ganz einfach möglich.

6. **Bahn fahren**

Um auf die gleichen CO2-Emissionen wie ein Nahverkehrszug zu kommen, müsste ein Pkw mit mindestens drei Personen besetzt sein. Gerade wer viel unterwegs ist, hat vermutlich nicht viel Freude daran, sich für die Klimabilanz stetig neue Mitfahrer zu suchen. Hier lohnt das Bahnfahren. Insbesondere auf Langstrecken ist der Kohlendioxid-Ausstoß deutlich geringer als beim Autofahren oder gar beim Fliegen.

7. **Auf Fernreisen verzichten**

Es gibt Fälle, da lässt sich der Flieger nicht vermeiden: bei beruflichen Reisen nach Übersee zum Beispiel. Aber muss auch privat jedes Jahr eine Fernreise sein? Wer darauf verzichtet, spart umgerechnet 4000 Kilogramm CO2 im Jahr, heißt es seitens des Instituts für Energie- und Umweltforschung. Und die Ostseeküste oder die Alpen sind doch auch mal schön.

8. **Einen Kurztrip streichen**

Ähnliches gilt für den Kurztrip. Billigfluglinien haben das Geschäft kräftig angekurbelt. Wer auf eine Reise von beispielsweise Köln nach Mallorca verzichtet, spart 720 Kilogramm CO2 ein.

9. **Auf einen Ökostromtarif umsteigen**

Die großen Stromkonzerne sowie kleinere Energieunternehmen bieten in ihrem Portfolio Ökostrom an. Während Ökostrom zum größten Teil aus Wind-, Wasser- oder Sonnenenergie besteht, werben nun auch viele Anbieter mit Ökogastarifen, die eine CO2-neutrale Lieferung von Erdgas garantieren. Doch Vorsicht bei der Auswahl! Die Kunden sollten darauf achten, dass der jeweilige Anbieter auch wirklich in den Ausbau der Ökostromanlagen investiert. Am besten lässt sich das über die Ökostrom-Zertifizierung des jeweiligen Tarifs prüfen. Ökogas-Anbieter sollten über Emissionszertifikate verfügen. Diese stellen sicher, dass die Unternehmen das CO2 ausgleichen sollen, das bei der Verbrennung von Erdgas entsteht. Gleichzeitig lohnt sich der Preisvergleich. Denn in vielen Fällen ist Ökostrom sogar noch günstiger als Atomstrom.

10. **Standby vermeiden**

Am sparsamsten ist, wer Strom nur verbraucht, wenn er auch wirklich gebraucht wird. Elektrogeräte nicht sinnlos im Standby-Modus laufen zu lassen, ist ein alter Trick. Denn jedes unnötige Watt Stand-by-Leistung kostet derzeit jährlich etwa 2,10 Euro (angenommener Strompreis von 26 Cent pro Kilowattstunde). Dabei helfen Mehrfachsteckdosen mit einem Schalter, der auf Knopfdruck alle angeschlossenen

Geräte vom Stromnetz nimmt. Eine andere Lösung sind Vorschaltgeräte, die die Elektronik nach einer bestimmten Zeit automatisch vom Netz nehmen.

11. **Sparsam die Wäsche trocknen**

Die Wäscheklammer bleibt die sparsamste Lösung, wenn es ums Wäschetrocknen geht. Elektronische Wäschetrockner brauchen etwa sechs Mal so viel Energie wie ein Waschgang bei 30 Grad Celsius. Vor allem die Wasserverdunstung kostet sehr viel Strom. Doch nicht jeder liebt den Anblick eines Wäscheständers in der Wohnung. Etwa eine Millionen Wäschetrockner werden jährlich in Deutschland verkauft. Eine Alternative zum gängigen Kondenstrockner ist ein Wärmepumpentrockner. Die Programmlaufzeiten sind je nach Gerät etwa zehn bis 20 Minuten länger, doch die Anschlussleistung ist mit 1200 bis 1500 Watt nur halb so hoch. Das entlastet den Stromkreis, erlaubt es aber dennoch nicht, Waschmaschine und Trockner zeitgleich an einem Stromkreis zu betreiben. Durch die Technik kann lassen sich – je nach Modell – zum Teil mehr als 50 Prozent Strom sparen, im Vergleich zum Einsatz guter Geräten mit herkömmlicher Technologie. Nachteile des Wärmepumpentrockners: Sie sind lauter als normale Trockner und deutlich teurer. Die Geräte sind ab etwa 750 Euro erhältlich. Kondenstrockner bekommen Kunden bereits ab etwa 350 Euro.

12. **Energiesparlampen nutzen**

Licht ist ein großer Stromfresser. Bis zu 40 Euro kostet die unnötige Beleuchtung von Räumen pro Jahr. Oft hilft es schon, beim Verlassen eines Raumes auch das Licht auszumachen. Wenn das Licht brennt, sollte auf Energiesparlampen setzen. Denn vor allem herkömmliche Glühbirnen fressen viel Energie. Der Grund: 90 Prozent der Energie wird von diesen Leuchten nicht in Licht sondern in Wärme umgewandelt. Anders sieht es bei Energiesparlampen aus. Sie verbrauchen etwa 15 Prozent weniger Strom. Am sparsamsten sind LED-Lampen, die besonders viel Licht aus wenig Strom erzeugen.

13. **Energiesparkühlschrank (A++) kaufen**

Die sogenannte Energieeffizienzklasse ist beim Kauf eines Kühlschranks ein wichtiges Thema. Moderne Energiesparkühlschränke können für eine Stromkosten-Ersparnis von über 100 Euro im Jahr sorgen. Seit 2010 zeigt ein Label der EU die erweiterten Effizienzklassen A+, A++ und A+++ an. Die Klasse A+++ hat den mit Abstand niedrigsten Stromverbrauch. Vom Kauf eines Gerätes, das nicht mindestens die Klasse A hat, raten Experten ab. Bereits nach wenigen Jahren hat sich die Investition in das sparsamere Gerät amortisiert.

14. **Klimaanlage täglich auch mal ausschalten**

Klimaanlagen sind wahre Stromfresser. Ein durchschnittlich großes Raumklimagerät verursacht etwa 46 Euro Stromkosten im Monat – also etwa soviel wie eine Kühl-Gefrier-Kombination. Daher ist es sinnvoll, das Gerät nicht den ganzen Tag laufen zu

lassen. Lieber das Schlafzimmer vor dem Schlafengehen vorkühlen und dann die Klimaanlage ausschalten. Nachts einfach die Fenster geöffnet lassen. Außerdem sollten gerade im Sommer die Jalousien tagsüber geschlossen bleiben, damit sich die Räume nicht so stark aufheizen.

15. **E-Herd gegen Gasherd austauschen**

Hobbyköche befürworten ja sowieso den Gasherd, weil er die Pfannen und Töpfe schneller erhitzt. Doch es gibt noch einen Grund vom Elektroherd auf Gas umzusteigen. Laut Berechnungen des Instituts für Energie- und Umweltforschung kann so der Ausstoß von durchschnittlich 250 Kilogramm Kohlendioxid im Jahr vermieden werden.

16. Wand hinter den Heizkörpern isolieren

Heizungen, die an der Wand angebracht sind, erwärmen diese stark mit. Handelt es sich um eine Außenwand oder die Wand zu einem Raum, der gar nicht beheizt werden soll, geht viel Energie verloren. Vor allem gilt dies für ungedämmte Häuser. Ein Teil – etwa fünf bis zehn Prozent – der Energie lässt sich ganz einfach sparen. Im Handel sind Isolierfolien erhältlich, mit denen sich die Wand hinter den Heizkörpern dämmen lässt. Bei dem Material handelt es sich meist um einen Millimeter dicken Dämmstoff, der mir einer Aluminiumfolie beschichtet ist. Laut Berechnungen des Instituts für Energie- und Umweltforschung können dabei bis zu 430 Kilogramm CO2 im Jahr eingespart werden.

17. **Kellerdecke und Dach dämmen**

Um die Heizkosten im Eigenheim zu senken, lohnt sich eine gute Isolierung. Vor allem das Dach und auch die Kellerdecke sollten gut gedämmt werden. Wird zum Beispiel ein Haus aus dem Jahr 1955 mit einer Kellerdeckenfläche von 100 Quadratmetern mit einer Mineraldämmplatte bestückt, spart der Eigentümer etwa 320 Euro im Jahr. Kritischer zu sehen sind großflächige Fassadendämmungen.

18. **Türen und Fenster besser abdichten**

An Fenster und Türrahmen kann sehr viel Wärme entweichen – Experten gehen von bis zu 27 Prozent der zum Heizen verbrauchten Energie aus. Damit das nicht passiert, sollten Fenster und Türrahmen stets gut abgedichtet sein. Um zu testen, wie es im eigenen Haushalt bestellt ist, gibt es einen einfach Trick: einfach eine Kerze an den Rahmen halten. Flackert das Licht, ist der Rahmen undicht und kalte Luft von außen kann eindringen. Für die Dichtung müssen nicht in jedem Fall gleich neue Rahmen her. Im Baumarkt sind Dichtungsstreifen erhältlich, die Abhilfe schaffen.

19. **Räume herunterkühlen**

Nicht immer ist sofort aufwändiges Dämmen nötig. An eine niedrigere Raumtemperatur kann man sich auch ganz einfach gewöhnen. Einfach den Thermostat ein wenig herunter drehen, in der Woche darauf noch ein bisschen. So wird kaum bemerkt, dass sich die Temperatur im Zimmer verändert. Der Vorteil:

Jedes Grad niedrigere Raumtemperatur spart sechs Prozent Heizenergie, und damit umgerechnet etwa sechs Prozent Kohlendioxid. Aber Vorsicht: Zu kalt sollte die Wohnung auch nicht werden, damit sich kein Schimmel an den Wänden bildet. 18 bis 21 Grad Celsius ist laut Gebäudeexperten die perfekte Raumtemperatur, im Schlafzimmer darf es auch gerne etwas kälter sein.

20. **Thermostat für Heizanlage einbauen**

Thermostate für die Heizanlagen einzubauen, ist ein Energiespartipp seit den 50er Jahren. So alt sind auch immernoch einige Drehköpfe an den Heizungen. Das Portal CO2online geht davon aus, dass etwa 150 Millionen Thermostate in Deutschland 20 Jahre oder älter sind. Diese Auszutauschen macht Sinn. Nach Angaben der Stiftung Warentest lassen sich mit neuen, nicht programmierbaren Thermostaten etwa zehn Prozent der Heizkosten einsparen. Bundesweit könnten durch einen Austausch also etwa Mehrkosten für Mieter und Hausbesitzer von einer Milliarde Euro eingespart werden.

21. **Neue Heizungsanlage einbauen**

Kaum eine Investition lohnt sich so wie der Einbau einer neuen Heizungsanlage. Um bis zu 35 Prozent fallen die Heizkosten dank der neuen Brennwertheizungen, die durch Wärmerückgewinnung der Verbrennung von Öl oder Gas effizienter arbeiten.

22. Papierberge im Büro vermeiden

Viel zu schnell drucken wir Tagespläne, E-Mails oder Todo-Listen aus. Der Papierverbrauch in Deutschland ist mit 244 Kilogramm im Jahr pro Person so hoch wie nirgendwo sonst auf der Welt. Dabei gibt es heutzutage dank Tablets und Smartphones jede Menge Alternativen. Lesen Sie dazu den Selbstversuch der WirtschaftsWoche mit vielen hilfreichen Tipps:

***Ein Selbstversuch* Der holprige Weg zum papierlosen Büro**

244 Kilogramm Papier verbraucht ein Deutscher im Jahr. Damit sind wir Weltspitze. Trotz Laptops und Smartphones ist das zettelfreie Büro kaum irgendwo Realität geworden. Warum eigentlich?

23. **Plastik-Flaschen und Pappbecher vermeiden**

Schnell ist der Kaffee auf die Hand im Pappbecher oder die Plastikflasche mit Mineralwasser gekauft. Dabei sind viele Coffee-Shops durchaus bereit, den Milchkaffee direkt in den mitgebrachten Becher zu füllen. Und auch die Plastikflasche mit Mineralwasser ist nicht nötig. In Deutschland ist das Wasser aus der Leitung überall trinkbar. So erfüllt auch eine Karaffe am Platz ihren Zweck.

Im Auto

24. **Langsamer Fahren**

Vor allem der Gasfuß kostet jede Menge Treibstoff. Ein einfacher Weg Ressourcen zu sparen: einfach öfter mal auf Sonntags-Fahrer-Modus umzuschalten.

25. **Reifendruck kontrollieren**

Die Bedeutung des Reifen-Luftdrucks wird immer noch von vielen Autofahrern unterschätzt, heißt es seitens des ADAC. Ist zu wenig Luft im Reifen, steigt der Verschleiß und auch der Bremsweg erhöht sich. Vor allem aber wirkt sich der zu geringe Druck auf den Kraftstoffverbrauch aus. Ist der Reifendruck zum 0,2 bar zu niedrig, macht sich das sofort mit einem Mehrverbrauch von einem Prozent bemerkbar.

26. **Vorausschauend Auto fahren, früh schalten**

Wer vorausschauend Auto fährt, kann jede Menge Sprit sparen. Ein Beispiel: Vor einer roten Ampel frühzeitig vom Gas gehen und die Bremswirkung des Motors ausnutzen, in dem nicht ausgekuppelt wird. Moderne Fahrzeuge sind sogar mit einer sogenannten Schubabschaltung ausgerüstet. Die Technik unterbricht die Treibstoffzufuhr, so dass tatsächlich nicht ein Tropfen Kraftstoff verbraucht wird. Auch das konsequente Schalten in einen früheren Gang bei etwa 2000 Umdrehungen spart Sprit, da der Motor so mit seinem besten Wirkungsgrad arbeitet. Außerdem lohnt es sich schon bei kürzesten Wartezeiten – zum Beispiel an der Ampel – den Motor auszuschalten. Zehn bis zwanzig Sekunden reichen schon aus.

27. Richtig waschen

Allzu schnell ist die Waschmaschine nur halbvoll mit Kleidung beladen – eine Verschwendung für Wasser und Strom. Im Normalwaschgang kann die Trommel voll beladen werden. Bei den Waschgängen „Pflegeleicht“ und „Feinwäsche“ sollte die Maschine mindestens halbvoll sein.

28. **Wasser sparen am Wasserhahn**

Ein Klassiker der Verschwendung ist es, den Wasserhahn unnötig laufen zu lassen – beim Zähneputzen zum Beispiel. Doch selbst beim Waschen unter dem Hahn laufen etwa zehn bis 15 Liter in der Minute zum Großteil ungenutzt in den Abfluss. Wer die Menge reduzieren möchte, sollte dafür sorgen, dass das Wasser nicht so schnell aus dem Hahn fließt. Durch den Einbau von Wassersparern kann der Durchfluss bei Handwaschbecken auf sechs Liter

29. **Duschen statt Baden**

Wer ein Vollbad in einer Wanne nimmt, verbraucht etwa 140 Liter Wasser. Beim Duschen fließen etwa 20 Liter Wasser pro Minute durch die Leitung. Der BUND hat vorgerechnet, dass bei dem Verzicht aufs Bad ein durchschnittlicher Vier-Personen-Haushalt über 300 Euro im Jahr an Energie- und Wasserkosten sparen kann.

30. **Nachhaltige Kleidung kaufen**

Sehr schnell wird zum billig-produzierten Pullover gegriffen. Dabei gibt es inzwischen jede Menge Alternativen. Marken wie unter anderem Continental Clothing, Bleed, Manomama und Natural World bieten fair produzierte Kleidung an. Weitere Shops hat das Portal fair-trade-kleidung.com aufgelistet. Hohe Qualitätsstandards bietet auch die Fairwair-Foundation, dessen Logo sich aber noch nicht über all in den Textilgeschäften durchgesetzt hat. Grundsätzlich gilt: Schauen Sie genau hin, welcher Hersteller wo und wie produzieren lässt.

31. **Weniger shoppen, Kleidung länger tragen**

Wegwerfen und Neukaufen ist an der Tagesordnung: Der durchschnittliche Europäer verbraucht im Jahr 20 Kilogramm Textilien, der Amerikaner sogar 35, schreibt Textil-Experte Andreas Engelhardt in seinem Buch Schwarzbuch Baumwolle. Allzu oft landet durchaus noch tragbare Kleidung einfach im Müll. Wer gewisse Kleidungsstücke aus modischen Gründen nicht mehr tragen mag, sollte sie dennoch nicht einfach wegwerfen. Alternativen sind die Altkleidersammelstellen, der Kleidermarkt und die Oxfam-Shops. Bei den Altkleidersammelstellen ist allerdings Vorsicht geboten: Nach Informationen der Bild-Zeitung stellen immer häufiger Betrüger illegale Container auf. Angeblich sind fast 40 Prozent der Container in Deutschland nicht legal aufgestellt.

32. **Elektroschrott richtig entsorgen**

Ausgediente Elektrogeräte gehören grundsätzlich nicht in den Hausmüll. Seit Anfang 2013 gilt aufgrund eines EU-Beschlusses: Kleine Geräte – wie MP3-Player, Rasierer oder Handys – müssen von den Großhändlern zurück genommen und selbst ins Recycling gegeben werden. Auf diesem Weg können die in den Geräten wertvollen Edelmetalle effektiver wiederverwertet werden. Große Elektrogeräte müssen die Verbraucher selbständig zum Recyclinghof bringen.

33. **Spenden, aber richtig**

Der Spendenmarkt ist unübersichtlich. Allein in Deutschland gibt es etwa 640.000 Vereine, 50.000 Selbsthilfegruppen und 15.000 Stiftungen. Woher soll der willige Spender wissen, wo das Geld richtig aufgehoben ist? Eine Orientierung kann das Siegel des DZI angesehen werden, der meist an große internationale Organisationen vergeben wird. Doch auch kleine Organisationen ohne „Spenden-TÜV“ leisten oft gute Arbeit – direkt, vor Ort, von Mensch zu Mensch. Ein genauer Blick lohnt sich also. (Das rät der Deutsche Spendenrat).

Jetzt sind wir gespannt! Was tun Sie für eine bessere Umwelt? Welche Maßnahmen halten Sie für sinnvoll und welche für überflüssig? Schreiben Sie uns unter diesem Text oder auf Facebook. Oder machen Sie bei unserer großen Aktion „Weltenretter“ mit. Wir suchen die besten Beispiele, wie im Kleinen nachhaltig gelebt oder gewirtschaftet. Sie erzeugen Ihren eigenen Strom? Verpflegen sich komplett selbst? Dann schreiben Sie uns! Gerne auch mit Foto! Die spannendsten Weltenretter-Projekte veröffentlichen wir hier auf WirtschaftsWoche Online.

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: http://www.mopo.de/news/korrekt-leben-100-tipps–wie-sie-die-welt-verbessern,5066732,5523454.html

KORREKT LEBEN 100 Tipps, wie Sie die Welt verbessern

1. Rechnen Sie doch mal ihren CO2-Ausstoß aus: www.co2-rechner.bayern.de

2. Hände kann man auch kalt waschen. Ist besser für die Haut und spart Heizenergie.

3. Duschen ist viel sparsamer als baden. Also maximal ein Mal pro Woche baden.

4. Wenn Sie baden, dann zu zweit. Spart Wasser, Energie und macht mehr Spaß.

5. Essen Sie **regionale Produkte.** Transporte verursachen extrem viel CO2.

6. Kaufen Sie auf dem Wochenmarkt ein. Ist ökologisch und stärkt Bauern der Umgebung.

7. Kaufen Sie mal bio ein. Öko-Landwirtschaft braucht weniger Energie und Pestizide. Wo? www.naturkost.de

8. Vegetarier sparen eine Tonne CO2 im Jahr. Tipps zum Vegetarierwerden: www.vebu.de

9. Verbannen Sie Elektronik. Zähne nicht elektrisch putzen spart sieben Kilo CO2 im Jahr.

10. Kochen Sie Eier, Gemüse und Kartoffeln mit wenig Wasser. Ein Zentimeter im Topf reicht.

11. Auch wenns auf der Verpackung steht: Vorheizen ist selten nötig, kostet Energie.

12. Ein Deckel auf dem Topf senkt den Energieverbrauch beim Kochen um ein Viertel!

13. Oder kaufen Sie sich einen Schnellkochtopf: Die sparen 50 Prozent Energie.

14. Effizienter als der Herd sind auch Schnellkocher und Tauchsieder.

15. Installieren Sie eine wassersparende Duschbrause. Die Kosten sparen Sie in einem Jahr.

16. Radeln macht die Waden stark – und schwächt den Klimawandel.

17. Wer trägt denn noch Plastiktüten? Jute ist doch heutzutage viel cooler.

18. Ihr Neuwagen made in Germany muss nicht über die Weltmeere verschifft werden.

19. Füllen Sie nur so viel Wasser in den Wasserkocher, wie Sie brauchen. Das spart Geld.

20. Kaufen Sie in Ihrem Viertel ein. Sonst gibts da bald keine Läden mehr. Wollen Sie das?

21. Schalten Sie den Fernseher und andere Geräte richtig aus – Stand-by kostet Strom.

22. Drehen Sie die Heizung runter. Ein Grad spart sechs Prozent Energie und viel Geld.

23. Dieses Geld ist sehr gut bei einer der vielen Hilfsorganisationen angelegt.

24. Elektroschrott wie Handys gehören auf den Recyclinghof. Sie stecken voller Gift.

25. Geld regiert die Welt. Wechseln Sie also zu einer sozialen Bank. Z.B.: www.gls-bank.de

26. Auch Anleger müssen keine miesen Kapitalisten sein. www.kritischeaktionaere.de

27. Alte Computer oder Fahrräder kann man spenden statt wegwerfen: www.ai-w.de

28. Unfassbar: Die meisten Menschen lassen beim Zähneputzen Wasser laufen. Sie auch?

29. 200 Millionen Menschen sind zu arm für eine Brille. Optiker sammeln alte und helfen so.

30. Müll gehört in die Tonne, nicht in die Natur. Auch keine Kippe, kein Kaugummi.

31. Kaufen Sie mal Fairtrade-Kleidung. Das rettet Leben! www.saubere-kleidung.de

32. Sie haben einen Garten? Sammeln Sie Regenwasser in einer Tonne. Pflanzen gefällts.

33. Malle ist schön. Aber nach Amrum gehts mit der Fähre statt dem Klimakiller-Flieger.

34. Wer trotzdem fliegt, kann wenigstens fürs Klima spenden: www.atmosfair.de

35. Sie haben ein Haus ohne Solarzellen? Die bringen Geld! www.solarfoerderung.de

36. Die Bahn ist am umweltfreundlichsten und sichersten. Auto mal stehen lassen!

37. Oder nehmen Sie für eine Fahrt in der Woche den Bus. Der ersetzt locker 40 Autos.

38. Essen Sie mal wieder Hering. Davon schwimmt noch genug rum – im Gegensatz zu Scholle, Kabeljau oder Tunfisch.

39. Mitfahren ist ökologischer als selber fahren: www.mitfahrgelegenheit.de

40. Alte Farben und Lacke gehören nicht in den Hausmüll – ab zum Recyclinghof.

41. Der Park um die Ecke ist ständig zugemüllt? Rufen Sie die Hamburger Stadtreinigung an. Die räumt wieder auf. Tel. 25 76 11 11

42. Verschenken Sie doch mal was Selbstgemachtes. Das spart Geld und Ressourcen. Und ist viel persönlicher.

43. Benutzen Sie Recycling-Toilettenpapier. Spart Energie, Wasser und rettet in Ihrem Leben sechs Bäume.

44. Kaufen Sie fair gehandelten Kaffee. Die zwei Cent pro Tasse helfen den Bauern.

45. Demos sind Ihnen zu anstrengend? Dann protestieren Sie mit der Maus: www.campact.de

46. Diese MOPO gehört nach dem Lesen nicht in die Mülltonne, sondern ins Altpapier. Und dort wird sie dann recycelt.

47. Putzen und waschen Sie mit Öko-Reinigern. Oder mit Seife gegen Fett und Essig gegen Kalk. Das ist auch viel billiger als die ganzen Helferlein aus dem Werbe-TV. Letzlich landet alles im Wasser.

48. 60- statt 90-Grad-Wäsche spart die Hälfte der Energie. Am besten sind natürlich 30 Grad. Sauber wird so auch alles.

49. Stellen Sie Ihren Kühlschrank kalt. Steht er neben Herd oder Heizung, verbraucht er viel mehr Energie.

50. Zehn Prozent der Energie verbraucht die Beleuchtung. Der Letzte macht das Licht aus!

51. Kaufen Sie ein vegetarisches Kochbuch. Denn Fleisch essen schadet dem Klima. Und kochen macht Spaß.

52.Wenn Fleisch, dann bio. Ist zwar teurer, dafür ohne Gift, Gene und Quälerei.

53. Der Frühling ist da: Holen Sie Ihr Rad aus’m Keller und reparieren Sie es am Wochenende.

54. Mischen Sie sich ein. Sagen Sie Umweltverschmutzern mal deutlich die Meinung.

55. Druckerpatronen wieder auffüllen lassen – oder wenigstens zum Recycling geben.

56. Es muss nicht immer jeder alles haben. Verleihen Sie doch mal Ihre Bohrmaschine.

57. Lassen Sie den Fahrstuhl stehen. Spart Strom, Kassenbeiträge und verbraucht Kalorien.

58. Boykottieren Sie Tiefkühlkost. Durch die Kühlkette ist sie extrem energiehungrig.

59. Sie haben einen Garten, aber keinen Kompost? Der spart doch Müll und Geld!

60. Man kann auch öko in die ewigen Jagdgründe eintreten, etwa in einem unlackierten Sarg.

61. Bringen Sie alte Schuhe zum Schuster. Das schont die Umwelt und schafft Arbeitsplätze.

62. Nicht immer wieder Einwegbatterien kaufen – Akkus und ein Ladegerät schützen die Umwelt.

63. Kaufen Sie Naturkosmetik. Oder sollen für Ihre Schönheit Labortiere leiden?

64. Heizen verbraucht ein Drittel der Energie. Dämmen Sie Ihr Haus – oder setzen Sie Ihren Vermieter unter Druck.

65. Eine Energiesparlampe spart im Schnitt 22 Kilo CO2 im Jahr. Drehen Sie noch in dieser Woche die erste ein!

66. Holen Sie Gefrorenes frühzeitig aus der Kühltruhe, statt es in der Mikrowelle aufzutauen.

67. Tauschen Sie Bücher mit Freunden. Spart Papier, Geld und sorgt für Gesprächsstoff.

68. Wechseln Sie zu einem Ökostromanbieter. Infos unter www.greenpeace-energy.de

69. Recycling- statt weißes Papier benutzen. Das gilt auch für Druckerpapier und Schulhefte.

70. Dichten Sie Türen und Fenster ab. Spart Ihnen viel Geld und der Umwelt CO2.

71. Super-Ökos isolieren sogar die Wand hinter ihren Heizkörpern.

72. Zeltplätze sind ökologischer als Bettenburgen. Achten Sie also auch im Urlaub auf die Umwelt.

73. Wie öko ist Ihr Urlaub eigentlich? Machen Sie den Test: www.reisekompass-online.de

74. Für Strecken unter 700 Kilometern nicht fliegen, sondern Bahn fahren.

75. Car-Sharing spart Geld und Ressourcen. Der größte Anbieter: www.greenwheels.de

76. Bauen Sie (mit Ihren Kindern) einen Nistkasten für Vögel. So füllen Sie die Stadt mit Leben.

77. Boykottieren Sie Eier aus Käfighaltung. Für Tier und Umwelt sind nur Bioeier gut.

78. Auch in Fertigprodukten stecken Käfigeier – im Zweifelsfall im Regal lassen.

79. Lüften Sie kurz und kräftig. Fenster nicht bei laufender Heizung auf kipp stellen.

80. Jeder verbraucht 240 Kilo Papier im Jahr. Sparen Sie. Drucken Sie nur das Nötigste.

81. Sieben Grad reicht im Kühlschrank. Bei einem guten Standort reicht meist Stufe 1.

82. Bildet sich eine Eisschicht, steigt der Verbrauch. Kühl- und Gefrierschränke abtauen!

83. Eis bildet sich häufig durch undichte Türen. Erneuern Sie die Kühlschrankdichtungen.

84. Kaufen Sie Energiespargeräte! Vergleiche finden Sie unter www.spargeraete.de

85. Trockner sind extreme Energiefresser. Hängen Sie Ihre Wäsche auf eine Leine.

86. Machen Sie Ihre Waschmaschine voll. Und sparen Sie sich die Vorwäsche.

87. Kaufen Sie saisonale Produkte. Die werden nicht durch die Welt gekarrt.

88. Achten Sie bei Getränken auf die Herkunft. Wasser muss nicht aus Italien kommen.

89. Klospülung mit Wassersparer verwenden. Ein Ziegelstein im Spülkasten spart auch Wasser.

90. Kaufen Sie Produkte mit wenig Verpackung. Nicht alles muss eingeschweißt sein.

91. Recyceln Sie Papier und Glas. Und bringen Sie leere Batterien zu einem Elektromarkt.

92. Wer heutzutage noch Getränke in Dosen kauft, sollte sich schämen.

93. Spülmaschinen sind so öko wie Abspülen per Hand – wenn die Maschine voll ist.

94. Keine Lust auf Bio-Markt? Probieren Sie mal Öko-Produkte in Ihrem Supermarkt.

95. Klimaneutral Auto fahren? Kaufen Sie sich ein CO2-Zertifikat: www.myclimate.de

96. Kaufen Sie Fairtrade-Schokolade. Für die werden keine Kinder ausgebeutet.

97. Blumen aus der Region kaufen. Sind sie doch importiert, auf Fairtrade achten.

98. Achten Sie aufs FSC-Holzsiegel. Sonst wird der Regenwald für die Gartenbank gerodet.

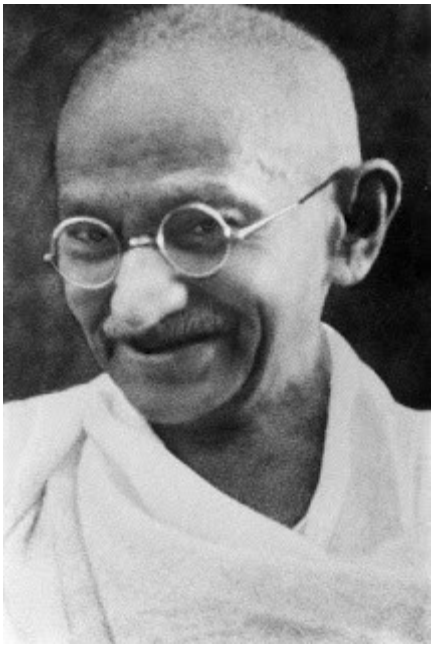
99. Kaufen Sie möglichst viel gebraucht. Das ist der beste Umweltschutz.

100. Kopieren Sie diese Liste und geben Sie sie an Freunde und Bekannte weiter.

m.neuburger@mopo.de

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: http://alles-schallundrauch.blogspot.co.at/2009/10/gandhis-10-weisheiten-um-die-welt-zu.html

Gandhis 10 Weisheiten um die Welt zu verändern



Anlässlich des 140. Geburtstag (2009) von Mohandas Karamchand Gandhi, genannt Mahatma Gandhi, stelle ich einige seiner weisen Sätze zusammen damit wir uns auf das Wesentliche konzentrieren können und weiter motiviert sind am Ball zu bleiben.

Man darf nicht den Glauben an die Menschheit verlieren. Die Menschheit ist wie ein Ozean; wenn einige Tropfen des Ozean schmutzig sind, dann wird der Ozean deshalb nicht schmutzig."

"*Der Unterschied zwischen dem was wir tun und dem was wir in der Lage wären zu tun würde genügen um die meisten Probleme der Welt zu lösen.*"

Gandhi war ein indischer Rechtsanwalt und politischer sowie geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung, die 1947 mit dem von ihm entwickelten Konzept des gewaltfreien Widerstandes das Ende der britischen Kolonialherrschaft über Indien herbeiführte. Sein Konzept des beharrlichen Festhalten an der Wahrheit, beinhaltet neben Gewaltlosigkeit, noch weitere ethische Forderungen wie individuelle als auch politische Selbstkontrolle und Selbstbestimmung. Gewaltfreiheit bedeutet nicht Passitivtät, im Gegenteil, es bedeutet aktiven Widerstand zu leisten. Aus seinen Gedanken und Handeln können wir viel lernen.

1.
1. Hier einige seiner wichtigsten Weisheiten:
2. **1. Verändere dich selbst** „*Du musst die Veränderung sein die du in der Welt sehen willst.*" "*Als Menschen liegt unsere Größe nicht in dem wie wir die Welt erneuern können, das ist ein Mythos des Atomzeitalters, sondern in dem wir uns selber erneuern.*"Wenn man sich selbst verändert dann verändert man die

Welt. Wenn du dein Denken veränderst dann veränderst du wie du reagierst und wie du handelst. So wird sich auch die Welt um dich herum verändern. Nicht nur weil du die Umwelt mit anderen Augen ansiehst, sondern weil die Veränderung dir ermöglicht Handlungen zu vollbringen die vorher nicht möglich waren, oder an die du nie gedacht hast, solange du in dem alten Verhaltensmuster steckst.Wenn du die Welt um dich veränderst ohne dich selber zu verändern, dann bleibst du immer noch der selbe wenn du die Veränderungen erzielt hast. Du wirst immer noch die gleichen Fehler haben, wie Zorn, negatives Denken, den Hang zur Selbstzerstörung usw. Also wirst du in der neuen Situation nicht das finden was du dir erhofft hast, da du immer noch voll negativen Gedanken bist.

Ein Ortswechsel um die Problem zu entgehen wird dir nichts bringen, da die Probleme in dir mit dir gehen. Verändere dich selber zuerst, behebe deine charakterlichen Schwächen. Wenn du nicht willst das die Menschen egoistisch sind dann sei selber kein Egoist, wenn du Grosszügigkeit verlangst dann sei selber grosszügig, wenn du Toleranz erwartest dann sei selber tolerant.

2. Du hast die Kontrolle

"*Niemand kann dir wehtun ohne deiner Zustimmung.*"

Was du fühlst und wie du reagierst liegt immer an dir. Es gibt wohl die „übliche" Art zu reagieren, aber du kannst deine eignen Gedanken, Reaktionen und Emotionen aussuchen. Man muss nicht negativ handeln, auch wenn es manchmal verständlich ist und spontan passiert. Niemand ausserhalb kann kontrollieren wie du fühlst und deshalb kannst du deine Gedanken zum Positiven wenden. Damit wird das Leben viel leichter und besser für dich.

3. Verzeihe und vergesse

"*Die schwachen können nie verzeihen. Die Verzeihung ist ein Attribut der Starken.*"

„*Auge um Auge führt nur zur Erblindung der ganzen Welt.*"

In dem man das Übel mit Übel bekämpft wird niemanden geholfen. Wie ich vorher geschrieben habe, man kann immer wählen wie man auf etwas reagiert. Realisiere, dass die Vergebung und das Loslassen der Vergangenheit dir und der Welt mehr gutes tut. Sich mit schlechter Erfahrung zu belasten hilft dir nicht weiter. Dadurch erfährt man nur mehr Leid und man behindert sich selber das richtige im Jetzt zu tun.

In dem man nicht vergibt, lässt man die Vergangenheit und Personen die dich verletzt haben deine Gefühle kontrollieren. In dem man vergibt befreit man sich von diesen Fesseln und man kann sich völlig auf das Neue und zum Beispiel auf den nächsten Punkt konzentrieren.

4. Wenn man nicht handelt kommt man nirgends wo hin

“*Ein Gramm Handeln ist mehr wert als eine Tonne der Predigt.*“

Ohne zu handeln wird sich wenig ändern. Nur handeln bedeutet innere Überwindung und ist schwer. Deshalb gehen die Menschen lieber her und predigen, wie Gandhi sagt, oder sie lesen und studieren nur, meinen damit kommt man vorwärts. Aber dadurch ändert sich nichts in der Realität. Deshalb, wenn man etwas erreichen will, sich selber und die Welt verbessern will, muss man handeln. Wissen alleine genügt nicht, man muss was tun und das Wissen in Aktionen umwandeln.

5. Lebe in diesen Augenblick

„*Ich will die Zukunft nicht voraussehen. Ich bin damit beschäftigt die Gegenwart zu bewältigen. Gott hat mir keine Kontrolle über den nächsten Moment gegeben.*“

Der beste Weg den inneren Widerstand zu überwinden welches uns oft von Handlungen abbringt ist in der Gegenwart zu bleiben und sie zu akzeptieren. Es macht keine Sinn sich über die nächsten Momente zu sorgen die man nicht kontrollieren kann. In dem man sich die negativen Konsequenzen der Zukunft vorstellt, die wiederum auf vergangenes Versagen beruhen, verliert man die Kraft zu handeln. Deshalb ist es leichter wenn man sich auf den Augenblick konzentriert und dort sein bestes gibt.

6. Jeder ist ein Mensch

“*Ich behaupte ein einfaches Individuum zu sein und Fehler mache wie jeder andere Sterbliche auch. Ich habe genug Bescheidenheit um meine Fehler zuzugeben und meine Schritte zu überdenken.*“

„*Es ist nicht weise zu sicher über seine eigene Weisheit zu sein. Es ist gesund daran erinnert zu werden, dass die Starken schwach werden und die Weisen sich irren.*“

Es ist wichtig immer daran zu denken, jeder ist nur ein Mensch, egal wer er ist. Man darf aus Menschen keinen Mythos machen, auch wenn sie aussergewöhnliches geschaffen haben. Dadurch fühlt man sich klein und meint nie etwas ähnliches erreichen zu können. Wir sind alle nur Menschen die durchaus Fehler machen. Andere an zu hohen Massstäben messen wird nur unnötige Konflikte in einem selber auslösen. Sich selber über eigene begangene Fehler zu bestrafen ist auch nutzlos. Stattdessen soll man in Klarheit sehen was man falsch gemacht hat und von seinen Fehlern lernen und es wieder versuchen.

7. Sei beharrlich

“*Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich, dann gewinnst du.*”

Sei beharrlich. Mit der Zeit wird die Opposition um dich verschwinden. Aber auch der innere Widerstand und die Tendenz der Selbstbehinderung die einen zurückhalten und dort bleiben lassen wo man ist werden schwächer werden. Finde heraus was du wirklich am liebsten machst, dann findet man auch die Motivation um immer weiter zu gehen.

Einer der Gründe warum Gandhi mit seiner Methode der Gewaltlosigkeit so erfolgreich war, weil er und seine Anhänger so beharrlich waren. Sie haben nie aufgegeben.

Erfolg oder Sieg wird selten so schnell passieren wie man es sich wünscht. Der Grund warum viele Menschen nicht das erreichen was sie wollen ist einfach deshalb weil sie zu früh aufgeben. Die Zeit die sie meinen notwendig ist um das Ziel zu erreichen ist meistens geringer als in der Wirklichkeit. Dieser falsche Glaube kommt aus der Welt in der wir leben, in der uns erzählt wird es gibt die schnelle Lösung, die Wunderpille für alles, einfach schlucken und sofort ist die gewünschte Wirkung da. Diese Einstellung ist der Grund für viele Probleme. Nur durch Beharrlichkeit und Geduld erreicht man Resultate und mit einer guten Portion Humor wird man auch die grössten Hindernisse überwinden und schwersten Zeiten überstehen.

8. Sehe das Gute in den Menschen und hilf ihnen

"*Ich suche nur die guten Qualitäten in Menschen. Da ich selber nicht fehlerlos bin suche ich nicht die Fehler bei anderen.*"

"*Der Mensch wird grossartig in dem Masse wie er für das Wohlergehen seiner Mitmenschen agiert.*"

"*Ich meine Führung wurde zu einer Zeit mit Kraft gleichgesetzt; aber Heute bedeutet es wie man mit den Menschen auskommt.*"

Die meisten Menschen haben etwas gutes in sich und Sachen die nicht so gut sind. Man kann wählen auf was man sich konzentriert und wenn man das Gute wählt dann ist es nützlicher. Dadurch wird das Leben leichter und Beziehungen angenehmer und positiv. Wenn man das Gute in den Menschen sieht dann ist es leichter sich zu motivieren für sie da zu sein und ihnen zu dienen. In dem man mehr gibt als man nimmt bekommt man auch vieles zurück. Den Menschen denen man hilft werden wiederum eher anderen helfen und so werden alle zusammen eine Spirale nach oben an positiven Veränderungen bewirken, die wächst und stärker wird. In dem man seine soziale Kompetenz stärk, hat man mehr Einfluss auf seine Mitmenschen und kann noch mehr bewirken.

9. Sei einheitlich, authentisch, sei du selber

"*Glücklich sein ist wenn was du denkst, sagst und was du tust in Harmonie ist.*"

"*Ziele immer auf eine völlige Harmonie deiner Gedanken, Worte und Taten. Versuche deine Gedanken zu reinigen und alles wird gut.*"

Der beste Weg seine soziale Kompetenz zu verbessern ist wenn man einheitlich handelt und es authentisch kommuniziert. Die Mitmenschen schätzen eine Person die echt wirkt. Wenn die Gedanken, die Sprache und die Handlungen übereinstimmen dann fühlt man sich sicherer und besser, man kann selbstbewusster auftreten und fühlt sich gut dabei.

Diese Harmonie wird im Ton der Stimme und in der Körpersprache übertragen und bei den Menschen sofort registriert. Deine Botschaft wird dadurch besser ankommen, sie werden zuhören was man sagt. Falschheit, eine aufgesetzte Fassade, Widersprüche zwischen dem was man ausspricht und tut, merkt man sofort und man wird unglaubwürdig und nicht akzeptiert.

10. Wachse und entwickle dich weiter

„*Kontinuierliche Entwicklung ist das Gesetz des Lebens und Menschen die immer versuchen ihre Glaubenssätze zu erhalten um dadurch konstant zu wirken manövrieren sich in eine falsche Position.*“

Man kann immer seine Fähigkeiten verbessern und seine Beurteilung neu überdenken. So erreicht man ein besseres Verständnis über sich selber und der Welt. Es macht keinen Sinn an Meinungen festzuhalten nur um konstant zu wirken, wenn man innerlich weiss es ist mittlerweile falsch und man steht im Abseits. Sich ständig zu entwickeln und zu wachsen ist der richtige Weg, denn damit wird man glücklicher und auch nützlicher für seine Mitmenschen.

3. Hier weiterlesen: Alles Schall und Rauch: Gandhis 10 Weisheiten um die Welt zu verändern http://alles-schallundrauch.blogspot.com/2009/10/gandhis-10-weisheiten-um-die-welt-zu.html#ixzz3jNpWqBq4————————————————————————————-
2. Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: https://www.rubikon.news/artikel/jeder-ist-teil-der-veranderung
3. Jeder ist Teil der Veränderung
   Samstag, 01. Juli 2017, 13:32 Uhr
4. **Jeder ist Teil der Veränderung**
   Was jeder Einzelne für eine bessere Welt tun kann. Auch Du. Ja, Du!
5. von Andrea Drescher
6. Es geschieht so viel Unrecht auf der Welt – ich kann ja eh nichts ändern… Wer diese Grundhaltung hat, hat bereits verloren. Denn wer nichts tut, bleibt immer Opfer … und muss sich vermutlich irgendwann die Frage gefallen lassen: „Und warum hast Du nichts getan?“ Es gibt so vieles, was so viele tun könnten. Nein: Tun können. Natürlich nicht jede(r) alles – aber … wenn jeder oder jede, das ihm oder ihr Mögliche tut … ist schon viel geschehen. Im Folgenden nur einige der wichtigen Themenbereiche und einige der unzähligen Möglichkeiten, dort zu einer Verbesserung beizutragen. Lasst euch inspirieren – und inspiriert anschließend andere.
7. Das kann jeder: Gedankenkraft zur Gestaltung nutzen
8. Es heißt, es sind bereits die Gedanken, die eine Veränderung der Welt bewirken. Man kann seine Gedanken auf einen positiven und gewünschten Endzustand ausrichten. Das mag zwar nicht einfach klingen, aber mit ein wenig

Übung sollte es jedem möglich sein. Zumindest diejenigen, die in der Lage sind, diesen Artikel zu lesen, haben keine Ausrede.

9. Wie soll Mutter Teresa gesagt haben, als man sie aufforderte, an einer Aktion GEGEN Krieg teilzunehmen? „Für so etwas stehe ich nicht zur Verfügung, aber wenn ihr etwas FÜR den Frieden tun wollt, bin ich gerne dabei.“ Die bewusste Ausrichtung der Gedanken und Taten in Richtung einer „besseren Welt“ kann vieles verändern.
10. Eine positive Orientierung in Richtung Veränderung lässt einen darüber hinaus Chancen erkennen, die man nicht sehen kann, wenn man nur im Widerstand verharrt. Und man macht sich das Leben auch ein klein wenig leichter, wenn man positive Dinge in den Fokus nimmt.
11. Aber die Sicht auf die Welt, die eigenen Gedanken sind nur ein allererster Anfang. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten durch Handlung aktiv zum Wandel beizutragen, auch wenn es auf den ersten Blick für den Einzelnen kaum erscheint.
12. Das Wirtschafts- und Finanzsystem verändern
13. Das Finanz- und Wirtschaftssystem soll den Menschen dienen. Tut es auch. Aber leider viel zu wenigen. 8 Milliardäre besitzen mehr als 3,6 Milliarden Menschen, die zur ärmere Weltbevölkerungshälfte gehören. Da scheint etwas faul zu sein am System. Hier wird der Veränderungsbedarf überdeutlich – und die Macht des Einzelnen gerade hier gerne unterschätzt.
14. Holen beispielsweise nur 3% (andere Wirtschaftsweise sagen 5%) des Mittelstands das Geld von der Bank, würde das Finanzsystem in Österreich sofort zusammenbrechen. Aber auch an einer weniger radikalen Veränderung des bestehenden Systems kann jeder mitwirken. Auf vielfältige Art und Weise.
15. Zum Beispiel durch Mitgliedschaft bei Tauschkreisen wie WIR GEMEINSAM – und schon ist der eigene Geldbedarf und Geldfluss reduziert. Die gute alte Nachbarschaftshilfe wird auf organisatorisch vernünftige Füße gestellt – legal und effizient – und man macht sich unabhängig(er) vom bestehenden Finanzsystem. Verbindet man das Ganze dann noch mit der Regionalwirtschaft und wie zunehmend passiert mit der eigenen Gemeinde, werden regionale Wirtschaftskreisläufe gestärkt.
16. Zum Beispiel durch Reduktion von überflüssigem Konsum, durch nachhaltigeres Konsumieren, bewussteres Einkaufen, „shoppen“ im Second-Hand-Laden – wenn es mal wieder „sein muss“. Wiederverwendung von Produkten, Verschenken des eigenen Überflusses, Handarbeit (ja, die gibt es noch), Besuch von Flohmärkten und Online-Plattformen, Kostnix-Läden im Internet und in der Realität … und, und, und.
17. Zum Beispiel durch aktive Teilnahme an Einkaufsgemeinschaften – der direkte Kauf beim Erzeuger nützt allen und wenn man sich zusammentut, wird die Beschaffung der benötigten Güter für jeden handhabbar. Ob Netswerk oder SoLaWi: keiner kann mehr sagen, dass man dazu keinen Zugang hat.
18. Zum Beispiel durch die Wahl einer ökologischen oder gesellschaftspolitisch sozial ausgerichteten Bank – da gibt es in Deutschland mehrere, die ausschließlich in soziale, ökologische oder gemeinwohlorientierte Projekte investieren und auf Gewinne z.B. aus Lebensmittelspekulationen gerne verzichten. In Österreich hat die Bank für Gemeinwohl die rechtlichen Hürden

genommen und befindet sich in erfolgreicher Gründung, mehr dazu unter www.mitgruenden.at.

19. Zum Beispiel durch Verzicht auf Kredit- und Scheckkarten und Rückkehr zur Zahlung mit Barmitteln, auch wenn das weniger bequem ist. Wer stolz von sich sagt, dass man in der Woche nur noch 20 Euro in bar ausgibt, macht genau das, was sich das Finanzsystem von ihm wünscht, stellt die Bequemlichkeit über die Freiheit, wird kontrollierbar, gläsern und letztlich auch abhängig – die Folgen sind unabsehbar.
20. Zum Beispiel Beispiel durch den Besuch von Repair-Cafés – falls es keines gibt, gründe man eben eines. So zeigt man der geplanten Obsoleszenz – also dem „eingebauten Kaputtgehen von Geräten nach Ablauf der Garantie“ und der Wegwerfgesellschaft den virtuellen Mittelfinger, schont Ressourcen und trifft nebenbei noch Gleichgesinnte! Die Kombination von Repair-, Näh- und Kultur-Café – vielleicht sogar Sprach-Café für Flüchtlinge – macht solche Projekte gleich um ein vielfaches attraktiver. Fragt einfach bei dem örtlichen Sozialverein – z.B. Volkshilfe – nach, ob man dort nicht bereit ist, als Träger zu agieren.
21. Diese Liste lässt sich beliebig verlängern – denkt einfach darüber nach und setzt es um.
22. Umwelt- und Naturschutz fördern
23. Auch hier wieder nur einige Möglichkeiten – aber es ist sicher: Jede(r) kann etwas Umsetzbares finden.
24. Es gibt sie, die ökologischen Energie-Anbieter, wenn man nicht die Möglichkeit hat, selbst in erneuerbare Energien zu investieren. Wer bewusst AKW-freien Strom konsumiert, hilft mit, auf die Fukushimas dieser Welt zu verzichten. Die Wiener ökostrom AG oder das Kärntner Familienunternehmen AAE (Alpe Adria Energie) sind schon länger mit 100% erneuerbarer Energie unterwegs. Und nebenbei noch günstig.
25. Die bereits oben genannten Veränderungen im eigenen Konsumverhalten tragen ebenfalls zu einem kleineren ökologischen Fußabdruck unserer Gesellschaft bei. Je weniger man sinnlos konsumiert, desto schonender geht man mit der Natur um.
26. Wer Plastikmüll reduzieren möchte, kann das durch Einkauf am Bauernmarkt, beim Tante-Emma-Laden ums Eck (haben oft noch unverpackte Ware) oder in verpackungsfreien Geschäften aktiv unterstützen. Und wer dazu beitragen will, dass es in den Supermärkten weniger Plastikmüll gibt, teile das dem Betreiber doch einfach aktiv mit, indem man sämtliche Ware am Ende des Einkaufs auspackt und den unnützen Müll im Geschäft hinterlässt. Man stelle sich vor, dass würden nur 10% aller Konsumenten tun, wie schnell würden sich die Märkte für sinnvollere Verpackungen bei ihrem Lieferanten einsetzen?
27. Vegane, vegetarische oder zumindest biologische und reduzierte Ernährung im Hinblick auf Fleischkonsum schlägt sich direkt im Bereich Massentierhaltung nieder. Artgerechte Haltung und Schlachtbedingungen, die einem nicht den Magen umdrehen, sind das mindeste, was man von sich selbst verlangen sollte. Wenn den „Dreck“ keiner mehr „frisst“, sind die Qual- und Tötungsmaschinerien zur Fleischproduktion obsolet. Tiere haben doch wohl zumindest ein Recht auf ein „lebenswertes Leben vor dem Tod“.

28. Die zahllosen regionalen Tier- und Naturschutzorganisationen sind auf freiwillige, ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen. Ob für die Waldpflege, das Sterben der Wale – es gibt unendlich viele Themen, bei denen sich jede(r) einbringen kann.
29. Waschmittel aus Rosskastanien oder Efeu – gut und GÜNSTIGST (faktisch kostenlos) herzustellen – schont die Umwelt und den Geldbeutel – und ist auch nur ein weiteres von unzähligen Beispielen, wie man selbst ein klein wenig zu mehr Umwelt- und Naturschutz beitragen kann.
30. Öfters mal mit dem Fahrrad oder Bus, statt mit dem Auto fahren. Oder – wenn möglich – Car Sharing betreiben oder Mitfahrerzentralen nutzen. Sicher wird von einer eingesparten Fahrt die Luft nicht besser, aber täten es tausende …
31. Aktiv für mehr Gesundheit sorgen
32. Dass wir über kein Gesundheitssystem, sondern eher über ein Krankheitssystem verfügen, ist für viele offensichtlich. Der Anstieg bei Krebs, Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, aber auch ADHS und Autismus ist erschreckend. Die Wartezimmer sind voll. Die einzigen, die sich über die Entwicklung der letzten Jahrzehnte wirklich freuen können, sind die Hersteller von pharmazeutischen Produkten – ob mit oder ohne Verschreibung erhältlich. Die Zeit der kritiklos in Empfang genommenen Rezepte vom „Gott in Weiss“ kann jeder und jede für sich beenden. Die Pharma-Industrie muss nicht von uns profitieren – es gibt Alternativen in der Natur, man braucht sich nur darüber informieren.
33. Heilpflanzen wirken Wunder – auch wenn (soweit war Big Pharma schon erfolgreich) keine Heilaussagen gemacht werden dürfen, ohne dass man sich strafbar macht. Und fast jeder, der einmal mit Ingwer-/Zitrone-Saft angefangen hat, weiß, wie schwer es Erkältungen haben, sich gegen das eigene Immunsystem durchzusetzen. Letztlich basiert fast die gesamte Pharmakologie ja auf dem Wissen um Heilpflanzen. Das Wissen muss nicht exklusiv bleiben. Tante Google, moderne Kräuterhexen & Fachliteratur haben da einiges zu bieten.
34. Was alles in Körperpflege-Mitteln enthalten ist, kann man im WWW nachrecherchieren. Es ist mehr als unerfreulich, aber es gibt zahlreiche Alternativen – sei es von professionellen Herstellern, sei es selbst hergestellt. Alu im Deo muss wirklich nicht sein. Eine gute Informationsquelle dafür – und für viele andere Themen auch – ist www.smarticular.net.
35. Nicht nur im Bereich Körperpflege oder Putzmittel, auch was Ernährung angeht, bietet Smarticular einen schier unerschöpflichen Fundus an Ideen. Wie man sich gesund ernährt, ist unter Ernährungsberatern heftigst umstritten. ABER eines ist sicher: Fast Food ist nicht gesund – auch wenn bzw. gerade weil uns die darin enthaltenen Geschmacksstoffe süchtig danach machen.
36. Unumstritten ist wohl auch: je weniger „E“-Bestandteile, je natürlicher die Zutaten, je „selbstgemachter“ – ob aus dem eigenen Garten oder vom Bio-Bauern, desto größer die Chancen, sich nicht systematisch selbst zu vergiften. Glyphosat ist in immer mehr industriellen Lebensmitteln nicht mehr wegzudenken. Und nachdem selbst die WHO (vermutlich ungern) zugegeben hat, dass es vermutlich krebserregend ist, sollte man es besser meiden.

37. Es ist kein eigener Garten für den Anbau gesunden Obst und Gemüses vorhanden? Dann nutzt den Balkon als Anfang. Oder sucht Euch den nächsten Gemeinschaftsgarten, den es inzwischen in fast jeder Stadt gibt. Wenn nicht – macht Euch auf den Weg und gründet selbst einen. Schon einmal etwas von essbaren Städten gehört – oder Neudeutsch: Urban Gardening? Es werden immer mehr, je mehr Menschen sich dafür interessieren und engagieren. Oder schließt Euch den – bereits erwähnten – Einkaufsgenossenschaften und SoLaWis an, die es ebenfalls bereits überall gibt. Und auch hier: gibt es noch keine in der Nähe, gründet eine. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Hilfestellungen seitens bereits erfolgreicher Gruppen, einfach mal bei www.solidarische-landwirtschaft.org stöbern.
38. Geht auf die Straße oder zu Veranstaltungen! March against Monsanto – Demos gegen TTIP, TISA & Co. – macht Euch einfach kundig, was in eurer Nähe alles passiert und nehmt selbst daran teil. Zeigt den Politikern und -innen, dass WIR mit dem, was da zu Lasten unserer Gesundheit passiert nicht einverstanden sind. Das geht übrigens auch noch mit 50 plus, das muss man nicht den „Jungen“ überlassen. Im Gegenteil. Pensionisten haben mehr Zeit als diejenigen, die noch im Hamsterrad von „Karriere, Kinderversorgung und Lebensstandard erreichen“ eingespannt sind.
39. Es sind so viele, die allein in ihrem „Kämmerlein“ still und leise unzufrieden sind. Zeigt einfach den anderen, dass es Euch gibt. GEMEINSAM kann man viel mehr erreichen.
40. Big Data und Big Brother: Dem Überwachungsstaat das Leben schwerer machen
41. Hier wird es schwieriger – denn seit 9/11 wurden die gesetzlichen Schrauben der legalen Datensammelwut schon recht eng angezogen – von illegalen Aktionen wie seitens der NSA ganz zu schweigen.
42. Aber: Niemand muss in Facebook & Co. alles über alle erzählen. Nichts über sich selbst und schon gar nichts über andere. Fotos von Kindern – ein absolutes No Go. Der Facebook Messenger – mehr als zweifelhaft – vermutlich nicht mal legal, aber bis „der Rechtsweg abschließend beschritten wurde“ sind alle Daten abgegriffen. Also selbst überlegen, welche Apps am eigenen Handy unverzichtbar sind.
43. Googlet Ihr noch oder Bingt ihr schon? Ok – ist ja letztlich kein großer Unterschied, ob Google oder Microsoft die Daten sammelt – aber wer verschiedene Suchmaschinen nutzt, bekommt auch ein breiteres Bild von der Wirklichkeit.
44. Ghostery, NoScript und ähnliche Werkzeuge machen das Sammeln zumindest nicht leichter. Cookies grundsätzlich löschen – ob im Internet Explorer, in Opera, im Firefox oder sonst einem Browser – man muss es „ihnen“ nicht so leichtmachen.
45. Niemand muss Windows 7 oder gar 10 installieren. Wer das tut, braucht sich im Nachhinein nicht beschweren, wenn irgendwer die eigene Körbchengröße kennt. Ubuntu-Linux ist inzwischen auch DAU-fest, d.h. selbst der dümmste anzunehmende User ist in der Lage, es zu bedienen.

46. RFID-Chips lassen sich deaktivieren – oder abschirmen. Sei es im Pass oder in der Scheckkarte – es gibt Hüllen, die verhindern, dass man überall „gelesen“ werden kann.
47. Ob Android oder iPhone – je „smarter“ das Telefon, desto mehr wissen andere über Dich. Wenn man darauf nicht verzichten kann: einfach deaktivieren, was geht. Dazu kann man im Netz gute Anleitungen finden. Wer immer GPS aktiviert hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn andere JEDEN seiner Schritte kennen. Verhaltens- und Persönlichkeitsmuster sind daraus bequem ableitbar. Seit einiger Zeit gibt es übrigens Linux-Handys. Die sind nicht ganz so unverschämt, was den Umgang mit den Daten angeht.
48. Und ja: Handys lassen sich ausschalten (ja, wirklich, das geht).
49. Auch der eigene Einsatz von Kundenkarten sollte kritisch hinterfragt werden. Denn letztlich wissen Billa, Spar & Co dadurch ganz genau, was jeder Einzelne konsumiert. Niemand – außer der eigenen Gier – zwingt einen, mit Kundenkarte einzukaufen. Und schon weiß niemand, was man konsumiert … auf die 2-3% Nachlass muss man dann eben verzichten.
50. Widersprecht Smart-Meter und ähnlichen Aktionen. Oder sorgt für aktive Störungen der SIM-Karten … da gibt es angeblich einige Möglichkeiten, die wohl auch bei RFID-Chips wirken – bingen hilft weiter.
51. Sich für den Frieden engagieren
52. Die meisten Kriege finden nicht direkt vor unserer eigenen Haustür statt. Aber Deutschland ist immer unter den Top 5 der größten Waffenexporteure der Welt zu finden. Und auch Österreich ist sehr aktiv dabei – und das nicht nur in Syrien. Auch wenn keiner selbst Waffenproduzent ist, wir können alle einen Beitrag dafür leisten, hier Widerstand zu leisten.
53. Der eigene Beitrag für den Frieden kann zum Beispiel die Teilnahme an Petitionen wie beispielsweose die zur „Ächtung von Uranmunition“ sein.
54. Wer es kann und mag, kann regelmäßig dafür beten oder meditieren.
    Man kann auf Demos gehen.
    Man kann Mahnwachen organisieren.
    Man kann an Friedensfesten teilnehmen.
    Man kann die Friedensakademie Linz http://www.friedensakademie.at/ unterstützen.
    Man kann den Abgeordneten im eigenen Wahlkreis per Mail oder Brief auffordern, die Teilnahme Deutschlands an Auslandseinsätzen zu verhindern.
    Man kann die Verantwortlichen in Österreich auffordern, die ständigen Truppentransporte Richtung Osten zu unterbinden.
    Man kann Friedensprojekte wie „be the change e.V.“ http://btcev.de/ oder Friedensbrücke Kriegsopferhilfe e.V. http://www.fbko.org/ (nur zwei von unzähligen anderen) unterstützen
55. Man kann … … lasst Euch was einfallen, wenn die Liste nicht das Passende bietet und TUT!
56. Für bessere Informationen und Bildung sorgen
57. Das Allerwichtigste hier zuerst: man muss einfach selbst denken – und darf sich nicht nur berieseln lassen. Auch wenn das, was man dann feststellt, nicht immer angenehm ist. Und auch wenn man dadurch die eigene Komfortzone verlassen

muss – und nicht mehr wieder zurückfindet … selbst zu denken ist erste Bürgerpflicht!

58. Dass unsere Qualitätsmedien nicht das berichten, was wir wissen wollen, ist einer der Gründe, dass es unzählige alternative Online-Plattformen gibt. Konzern-Interessen stehen im direkten Widerspruch zur freien Presse. Und die meisten Massenmedien sind ja heute im Besitz von Konzernen.
59. Der Verzicht von TV-Konsum ist ein einfacher Schritt auf dem Weg in eine bessere Welt. Denn er schafft die Zeit, die wir für andere wichtige Dinge, dringend brauchten.
60. Die Informationsbeschaffung über viele verschiedene Quellen ein weiterer. Und eigentlich Pflicht. Denn auch viele der sogenannten „alternativen“ Medien haben ihre eigene „Agenda“. Es gilt, viele Informationen beschaffen, vergleichen, abwägen, selbst denken – und dann handeln. Aber das ist nur die passive Veränderung (die nun wirklich jedem möglich sein sollte) im Bereich Medienkonsum, Bildung und Information.
61. Aktiv kann man mitarbeiten. Bei Informationsplattformen, die man entweder findet oder gründet, wenn es sie noch nicht gibt. Auch in Facebook gibt es Einiges lohnenswertes zu lesen und zu teilen. Merke: Wissen ist der erste Schritt zur Veränderung.
62. Man kann auch aktiv für gute Plattformen Werbung machen und damit für deren höheren Verbreitungsgrad sorgen. Das freut nicht nur die jeweiligen Autoren und Autorinnen, sondern unterstützt auch eine bessere Bildung der Bevölkerung jenseits der Medienverblödung, ups, Verzeihung Medienpropaganda, ups, Verzeihung, Massenmedien …
63. Österreich ist offiziell nicht in der NATO, nimmt aber an NATO-Partnerprogrammen teil. Wie war das mit der österreichischen Neutralität, auf die das Land so stolz war? Es gibt sie in Österreich dank der EU-Verträge faktisch nicht mehr. Aber das sollten mehr Österreicher und Österreicherinnen erfahren. Informiert Euch darüber und ERZÄHLT es anderen. „Durch’s redn kumat Leit‘ z’sam“. Man kann fast immer mit fast jedem über alles reden – andere informieren über eigene Erkenntnisse.
64. Ganz wichtig ist: Verlasst die Blase. In Google, Facebook, YouTube und Co. erhält man immer wieder „more of the same“ angezeigt. Wer dort beispielsweise häufig linke Medien anklickt, teilt oder like-d, bekommt immer mehr linke Medien angeboten – und sieht damit (technologie-gestützt) nur EINEN Ausschnitt aus der Welt der Informationen. Nichts gegen linke Medien, aber besonders wichtig ist es in meinen Augen, einen möglichst BREITEN Ausschnitt dieser Welt zu sehen, ein möglichst breites Spektrum an Informationsquellen heranzuziehen, um so zu einer eigenen Wahrheit zu kommen. Man muss also bewusst darauf achten, nicht durch vermeintlich gute Angebote, (gut, weil sie die eigene Meinung widerspiegeln) einseitig zu werden, sondern sollte immer über den Tellerrand des eigenen Denkens hinausschauen.
65. Als aktive Mitarbeiterin von www.free21.org ist es mir hoffentlich verziehen, dass ich an dieser Stelle explizit auf diese alternative, politische Zeitung hinweise. „Was die Welt bewegt auf Papier gebracht“ – politischer Journalismus wie er sein soll, wirtschaftlich unabhängig und mit Quellenangaben versehen. Dank des kreativen Abo-Konzeptes www.free21abo.de erhält jeder Abonnent

für 10 Euro pro Ausgabe 10 Exemplare des Magazins, die man beliebig im eigenen Umfeld weiterverteilen kann.

66. Jede(r), die diesen Artikel gelesen hat, darf, kann und soll ihn um eigene Ideen und Taten ergänzen und weiterverbreiten. Wichtig ist, dass es nach und nach mehr Menschen werden, die das ihnen Mögliche tun. Nicht jede(r) tut alles, aber jede(r) tut einiges. Wenn ALLE das ihnen mögliche tun – ist der Wandel geschafft. Ganz im Sinne von Ghandi: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“
67. Andrea Drescher
68.
69. Andrea Drescher ist 1961 in Deutschland geboren und lebt seit Jahren in Oberösterreich. Sie ist Unternehmensberaterin, Informatikerin, Selbstversorgerin, Friedensaktivistin, Schreiberling und Übersetzerin für alternative Medienprojekte sowie seit ihrer Jugend überzeugte Antifaschistin.

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: www.utopia.de

10 Dinge, die aus deinem Haushalt verschwinden sollten

22. September 2016von Martin Tillich Kategorien: Konsum, Umwelt- & Klimaschutz

Fotos: © Björn Wylezich – Fotolia.com, Colourbox.de, Utopia

Oft wissen wir es nicht besser und manchmal sind wir einfach faul: Tag für Tag konsumieren wir Dinge, mit denen wir unserer Gesundheit schaden und den Planeten kaputt machen. Diese zehn solltest du unbedingt vor die Tür setzen.

1. Mikroplastik

. (Foto: Utopia)

In vielen herkömmlichen Peelings und Duschgels finden sich kleinste Plastikkügelchen. Weil Kläranlagen dieses sogenannte Mikroplastik nicht ausreichend herausfiltern können, gelangt es fast ungehindert in die Gewässer. Dort zieht es Schadstoffe geradezu an und lagert sich in den Böden ab. Auch für Fische und Wasservögel ist Mikroplastik gefährlich, denn sie nehmen die Partikel mit der Nahrung auf. Und das alles, obwohl die Plastikteilchen in Pflegeprodukten völlig überflüssig sind! **7 Produkte mit Mikroplastik – und gute Alternativen**

2. Klopapier aus Frischfasern

. (Foto: © Björn Wylezich)

Ja, es gibt auch Menschen, die ganz ohne Toilettenpapier auskommen, aber uns geht es um etwas anderes. Wir Deutschen achten nämlich vor allem darauf, dass Klopapier schön weich und möglichst günstig ist. Aus welchem Material es besteht, interessiert die wenigsten – und das ist schlecht. Denn für herkömmliches Toilettenpapier werden Bäume abgeholzt.

Wenn du unseren Wald nicht die Toilette herunterspülen willst, solltest du besser Recycling-Klopapier kaufen – am besten mit dem Umweltsiegel „Blauer Engel“. Keine Angst: Das heutige Sortiment an Recycling-Klopapier hat mit dem grauen, kratzigen Papier in öffentlichen Toiletten nicht viel zu tun.

3. Alufolie

. (Foto: © euthymia – Fotolia.com)

Viele Leute verwenden Alufolie, um Lebensmittel einzupacken, doch das ist keine gute Idee: Aluminium ist in der Herstellung extrem umweltschädlich und gleichzeitig eine ernstzunehmende Gefahr für unsere Gesundheit. Es kann das Nervensystem schädigen und den Knochenstoffwechsel beeinträchtigen. Zudem wird vermutet, dass es die Fruchtbarkeit senken und sich negativ auf Ungeborene auswirken kann. Ein möglicher Zusammenhang wurde auch zwischen Aluminium und Krebs sowie Aluminium und Alzheimer festgestellt.

Alufolie wird zum Gesundheitsrisiko, wenn sie mit sauren, fettigen, basischen oder salzigen Lebensmittel in Kontakt kommt. Diese greifen das Metall an, dadurch können sich Aluminiumionen lösen und in das Essen übergehen.

Hier findest du gute Alternativen zu Aluminium-Produkten.

4. Atomkraft

. (© ag visuell – fotolia.com)

Du bist bestimmt kein Atomkraftbefürworter. Und vermutlich gefallen dir auch Kohlekraftwerke nicht, die unsere Luft verpesten.Wenn du trotzdem noch nicht zu einem Ökostrom-Anbieter gewechselt bist, solltest du das dringend ändern. Denn mit einem herkömmlichen Stromtarif unterstützt du Atom- und Kohlekraft, ob du willst oder nicht – mit echtem Ökostrom förderst du hingegen die Energiewende. **Hier findest du die besten Ökostromanbieter**

5. Schädliche Waschmittel (und das sind viele)

. (Foto: © midosemsem – Fotolia.com)

Schön, wenn die Wäsche strahlend weiß aus der Maschine kommt. Nicht so schön, wenn das Waschmittel des Vertrauens dazu bedenkliche Inhaltsstoffe verwendet. Leider enthalten noch immer viele herkömmliche Waschmittel schwer abbaubare Tenside, Stabilisatoren, Komplexbildner, optische Aufheller, chemische Bleichmittel und Konservierungsstoffe. Schau dir z.B. Persil Universal Megapers oder Ariel Actilift bei Codecheck an. Können diese in Kläranlagen nicht vollständig abgebaut werden, reichern sie sich in Böden und Gewässern an. Dort schaden sie Pflanzen und Tieren und können auch das Grundwasser gefährden.

Besser machen es ökologische Waschmittel wie z.B. Ecover, Almawin und Co. **Hier findest du 5 empfehlenswerte Waschmittel**

6. Billige Milch

. (Foto: © rdnzl – Fotolia.com)

Ob Milch gesund ist oder sogar krank macht, darüber wird gestritten. Sicher ist, dass man keine Billig-Milch kaufen sollte. Im Mai 2016 ist der Milchpreis auf 20 Cent pro Liter gefallen. Und damit können die Bauern in Deutschland Milch nicht kostendeckend produzieren. Es sei denn, man macht sie schlechter: Billigeres Futter,

mehr Turbo-Kühe, weniger Tierwohlbemühungen, geringere Hygiene. Kaufe faire Bio-Milch, wenn du das nicht mit deinem Geld unterstützen willst! Und:lieber weniger und dafür besser!

7. Kapsel-Kaffee

. (Foto: Colourbox.de)

Mit jeder Tasse eine Alu-Kapsel im Müll, Kaffee der bis zu viermal teurer ist als Fairtrade- Produkte: Auch wenn sie noch so bequem sein mag, leg dir keine Kaffeekapsel-Maschine zu! Falls du schon eine hast, versuche es doch mal mit wiederbefüllbaren Kapseln – hier kannst du selbst entscheiden, welcher Kaffee hineinkommt und es entsteht kein Müll.

8. Chemischer Abflussreiniger

.

(© fineart-collection – fotolia.com)

AbflussreinigerVerstopfte Abflüsse, so lehrt uns die Werbung, behandelt man am besten mit der Chemiekeule. Rohrreiniger sind zwar effektiv, doch sie enthalten meist ätzende Substanzen wie Natriumhydroxid oder Natriumhypochlorid, welche die Rohre und unsere Gesundheit angreifen können. Die Dämpfe reizen die Schleimhäute und bei versehentlicher Vermischung mit Säure kann hochgiftiges Chlorgas entstehen.

Auch das Abwasser wird durch chemische Rohrreiniger belastet. Dabei gibt es viele wirkungsvolle **Hausmittel gegen einen verstopften Abfluss**.

9. Wasser in Plastikflaschen

.
(Foto: © BillionPhotos.com)

Warum kaufst du immer noch Wasser in Plastikflaschen? Du hast höchstwahrscheinlich eine fast kostenlose Quelle mit hervorragender Qualität direkt bei dir zu Hause: Leitungswasser kostet pro Liter weniger als 0,2 Cent und ist entgegen Gerüchten um Hormon- und Medikamentenrückstände fast überall in Deutschland bedenkenlos trinkbar. Tests beweisen: Leitungswasser enthält oft sogar mehr Mineralstoffe und weniger ungesunde Rückstände als Wasser in Flaschen.

Eine gute Trinkflasche für unterwegs findest du hier.

10. Unerwünschte Werbung

. (Foto: Colourbox.de)

Werbeprospekte und Flyer im Briefkasten sind nervig und landen meist ungelesen im Papiermüll. Ihre Herstellung verbraucht unnötig eine Menge Papier und Energie. Ein einfaches Schildchen „Keine Werbung bitte“ auf dem Briefkasten wirkt Wunder. Und trägt hoffentlich langfristig dazu bei, dass weniger unnötige Werbung gedruckt wird.

Um persönlich adressierte Werbung zu verhindern, lohnt ein Eintrag in die „Robinsonliste“.

Und: Ausreden

. (Foto: Seleneos / photocase.de)

„Der Stromanbieter-Wechsel ist zu kompliziert“, „Ich würde ja im Bioladen kaufen, aber der Discounter ist näher“, „Nespresso ist aber so bequem“ – zugegeben, nachhaltiger Konsum erfordert manchmal etwas mehr Nachdenken und Planung. Aber vieles, was wir uns selbst als Gründe für nicht-nachhaltige Konsumentscheidungen verkaufen, sind bei genauerer Betrachtung nur faule Ausreden. Wir sollten immer wieder die Folgen unseres persönlichen Konsums hinterfragen. Wollen wir wirklich aktiv Atomkonzerne unterstützen, nur weil wir zu bequem sind? Produkte aus Massentierhaltung essen, weil der Discounter näher ist?

Es ist Zeit, sich von seinen Ausreden zu verabschieden: **5 Tipps, wie du sofort nachhaltiger leben kannst**

Dieser Artikel hat dir gefallen? Jetzt Fan auf Facebook werden.

Weiterlesen auf Utopia.de:

- **12 Bilder, die zeigen, dass mit unserer Konsumkultur etwas nicht stimmt**
- **10 Plastikverpackungen, die an der Menschheit zweifeln lassen**
- **Diese Supermarkt-Tricks sollte jeder kennen**…

Kreativer Protest, der Spaß macht und für die Zuschauer & Medien gute Bilder liefert ist schnell erdacht.

- Internet – Online Petitionen
- Irgendwo ein Mahnmal aufstellen
- eine friedlichen Protest-Kovoi mit Fahrrädern veranstalten
- einen friedlichen Protest-Konvoi mit Autos veranstalten
- „Toten-Silhouetten“ auf die Straße malen (bei Krieg)
- jeden Tag des Krieges ein weißes Kreuz aufstellen
- Protestsongs texten

- Yes Men nachstreben
- Demonstrationen mit gleicher Farbe (Zusammengehörigkeit) organisieren
- Guerilla-Strickaktionen machen, google Strickisten
- Kampagnen entwerfen
- Gegenteil Demonstration (Spott) organisieren, z. B. FÜR KORRUPTION und BANKENRETTUNGEN
- Straßentheater mit Großpuppen

Noch aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: http://manuals.sozialebewegungen.org/aktionen/

AKTIONEN IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Oh wie geil ist das denn, schau dir mal diese starke Aktion an!

«Gute Aktionen überraschen, ähnlich wie gelungene Witze.» *FÄLSCHLICHERWEISE BUGS BUNNY ZUGESCHRIEBEN*

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, ein Publikum abseits der ausgetreten Medienpfade zu erreichen, es kann jedoch die Wirkung von Straßenprotesten nicht ersetzen. Umgekehrt mögen Aktionen im öffentlichen Raum der Stadt der Anlass sein, dass sich Bilder, Videos und Berichte über Aktionen im öffentlichen Raum des Internets verbreiten und dort noch einmal für Aufmerksamkeit sorgen. Aktionen im öffentlichen Raum funktionieren zumeist über bildhafte Ausdrucksformen, um etwas zu veranschaulichen. Ein gewisser Grad an Vereinfachung ist dabei nicht zu vermeiden. Trotzdem solltest du darauf achten, nicht so weit zu simplifizieren, dass sich Sachzusammenhänge verdrehen. Dicke Männer in Zylinderhüten sind zum Beispiel keine angemessene Darstellungsform für eine Kritik des Kapitalismus, der sich gerade durch unpersönliche Herrschaftsverhältnisse auszeichnet.

WIE KOMME ICH ZU EINER AUSDRUCKSSTARKEN IDEE?

Du weißt ganz genau, warum du gegen oder für etwas bist. Aber du weißt nicht genau, wie du das anderen bzw. einer größeren Öffentlichkeit vermitteln sollst? Oft glaubt man, nur mit besonders originellen Ideen, Aufmerksamkeit auf sich und seine Anliegen ziehen zu können. Das mag in vielen Fällen auch stimmen, hemmt aber in der Herangehensweise oft die Entwicklung guter und durchführbarer Ideen. Meist ist es ratsamer, zu recherchieren, was andere vor dir schon gemacht haben und dir anzschauen, warum und wie diese erfolgreichen Aktionen funktioniert haben. Wenn du dabei auf Aktionsformen und Protestmittel stossen solltest, die dir gefallen, oder die dir für deine Situation als passend erscheinen, was hindert dich daran, diese einfach für dich zu übernehmen? Keine Angst, durch die Aneignung und die Anpassung an die jeweils gegebenen Bedingungen wird jedes Plagiat zum Unikat! Die gängige Praxis der Aneignung und Anpassung von verschiedenen Aktionsformen hat dazu geführt, dass du aus einer breite Auswahl an Protestkultur und Widerstandsformen auswählen kannst. Du findest Bücher dazu, wie «*go. stop. act!*» zur Kunst des kreativen Straßenprotests und das «*Handbuch der*

Kommunikationsguerilla», aber auch Webplattformen und Blogs, wie die BlogChronik der Kommunkationsguerilla.

DENN SIE PLANEN SICHER NEUE PROTESTE

❶ Der «*Club der Freunde des Wohlstands*» bei einer sympathischen Kundgebung vor dem Österreichischen Parlament. Und sein wir uns ehrlich, dieses stilvolle Protest ist doch gleich etwas ganz anderes als die lauten Demos der ewigen Berufsdemonstranten. «*Euer Neid kotzt uns an.*»

❷ Der nächste Protest kommt bestimmt, wird von Zeitungen zur Warnung der Bevölkerung angekündigt, mensch ist vorbereitet. Umso bemerkenswerter ist es, wenn der Protest in Form überraschender Aktionen kommt. Wir wollen sympathisieren können, uns über Widerstand freuen und gewitzte Ausdrucksformen anerkennen können.

❸ Dass Aktionen schlichtweg "cool" sein können, das möchten sich freilich alle zu nutze machen, erst Recht die Werbeindustrie. Aktionen wie dieses Reverse Graffiti Kunstwerk und Video werden gerne für Kampagnen eingesetzt. Punkto Glaubwürdigkeit wird der Grassroots Aktionismus die Werbewelt aber immer ausstechen.

MACH DIR DEIN THEMA UND DEINE ZIELGRUPPE BEWUSST

Die wichtigsten Voraussetzungen für das Gelingen deiner Aktion sind die Eingrenzung des Themas und der Zielgruppe. Aktionen, die sich allgemein gegen die widrigen Umstände, den Kapitalismus und die Bösartigkeit der Welt richten, die haben zwar ihre Berechtigung, werden aber kaum ein Publikum erreichen, wenn sie keine Möglichkeit zur Identifizierung bieten. Oft kann es helfen, einen bestimmten Personenkreis anzusprechen und an dessen spezifische Erfahrungen anzuknüpfen. Das hieße konkret zum Beispiel, mit den in dieser Gruppe verbreiteten Klischees, Kodes und Running Gags zu arbeiten. Achte darauf, Thema und Zielgruppe immer gut aufeinander abzustimmen. Ein schönes Beispiel ist hier ein Hotelboykott in San Francisco bei dem sich LesBiSchwule Gewerkschaften mit den dortigen Hotelangestellten solidarisierten und zur Zeit des Christopher Street Day gemeinsam zum Boykott aufriefen. Die Aktion in der Hotellobby hat Elemente eines Flashmobs. Personen beginnen wie in einem Musical zu tanzen und singen dazu, wobei der Text sich als Boykottaufforderung entwickelt und dann zu Forderungen übergeht. Die sympathisch-lustige und klar die Message vermittelnde Aktion schafft Aufmerksamkeit in der Lobby des Hotels, erreicht sowohl Gäste als auch Personal und Management. Und sie gibt ein schönes einfaches YouTube Video ab, das sich gut verbreiten lässt und uns bis heute von dieser Aktion erzählt.

Zu den relevanten Kriterien für die Auswahl der Zielgruppe können zum Beispiel Arbeitsverhältnis, Alter, Milieu/Klasse, Geschlecht, Wohnort, Sprache und da eventuell auch Dialekte gehören. Aktionen können integrativ, zugänglich und offen ausgerichtet sein. In dem Sinne fordern sie auf, sich informieren zu lassen. Oder sie können auch provozierend sein und auf Abgrenzung abzielen. Von einem konkreten Anliegen ausgehend, kannst du oft auch weiterreichende und prinzipieller Kritik

vermitteln. Nehmen wir zum Beispiel einmal an, du versuchst mit deiner Aktion, Anrainer für den Kampf gegen den Abriss eines Spielplatzes zu gewinnen. Mit guter Planung und deinem klar formulierten Anliegen wirst du vermutlich auf einigen Zuspruch stoßen. Diesen kannst du nun nutzen, um am konkreten Einzelfall auch eine allgemeinere Kritik zu formulieren: an der überall sinkenden Lebensqualität in deiner Stadt, an der Beseitigung von Freiräumen im öffentlichen Raum oder sogar an der Tatsache, dass der Mensch im Kapitalismus ein von der Verwertungslogik geknechtetes Wesen ist, die keinen Raum für Spielplätze lässt. Deine Forderungen sollten also nicht nur verständlich und konkret formuliert, sondern auch inhaltlich fundiert sein. Deine Vermittlungsformen können ganz gut überraschend, illustrativ, ironisch-bissig und wohl auch etwas augenzwinkernd sein.

DIE POINTE FINDEN, DIE AUSSAGE IN DEN RAUM STELLEN

Eine gute Aktion fußt immer auf dem Erkennen und Sichtbar Machen bestehender Strukturen und Konventionen und ihrer Wirkungsweisen. Eine Variante für die Konzeption einer Aktion ist es, diese Strukturen und Konventionen sichtbar zu machen, da sie durch den Gewöhnungseffekt von den meisten Leuten gar nicht mehr bemerkt werden. Zum Beispiel möchtest du mit einer Aktion gegen den steigenden Autoverkehr in deiner Stadt aufmerksam machen. Bei genauerer Untersuchung des Stadtbildes wirst du zahlreiche Merkmale für das hohe Verkehrsaufkommen bemerken – wie etwa den Dreck an Häuserfronten seitens dicht befahrener Straßen. Diesen Dreck kannst du wiederum wunderbar sichtbar machen, indem du Reverse Graffitis an Mauern und Straßen anbringst.

Eine weitere Möglichkeit ist, Bestehendes durch “Überaffirmation” zu verdeutlichen, also statt mit Kritik zu reagieren, was sowieso schon erwartet und daher als normal wahrgenommen wird, den Spieß umdrehen und mit überbordender Zustimmung überraschen. Ein gängiges Mittel sind hier beispielsweise Jubeldemos. Viel Erfolg und einige Aufmerksamkeit hatten Studierende der Freien Uni Berlin 2007 beispielsweise mit dem «*Dieter Lenzen Fanclub of Excellence*», den sie gegen für den geliebten Rektor der Universität ins Leben riefen. Mit euphorischen Sprechchören von «*68 ist vorbei, nur der Markt, der macht uns frei*», «*Hoch die internationale Konkurrenz*» und «*Lenzen, Lenzen unser Idol, besser noch als Helmut Kohl*» unterstützten die sendungsbewussten Anhänger_innen des Rektor dessen Politik, wo immer dieser zu öffentlichen Auftritten ansetzte.

Du kannst Erwartungen konterkarieren, indem du den Fluss des Alltags und die Abläufe des in Bahnen gelenkten Lebens brichst. Ein simples Beispiel ist hier der “Freeze”, der durch die gleichzeitige totale Erstarrung mehrerer, sich normaler Weise bewegender Körper einen verstörenden Akzent an Orten mit hoher Fluktuation setzt. Wenn im Fluss der laufenden Bewegungen ein paar Menschen plötzlich erstarren und der Kontrast zu den Bewegungen der Anderen sichtbar wird, führt das zu einem “Inne-Halten” vieler Menschen in der Umgebung. Nebenbei eignet sich diese Aktion sehr gut zur Veranschaulichung per Video, wie dieses Beispiel eines Freeze vieler Fussgänger_innen verdeutlicht, die sich für einen Zeitraum von wenigen Minuten öffentlichen Straßenraum aneignen.

DIE AKTION, DER SPRUNG INS KALTE WASSER? LEARNING BY DOING

Du hast eine Idee, ein Konzept, eine Zielgruppe und motivierte Mitstreiter_innen. Du hast an die Dokumentation gedacht, es wird ein Video abfallen, es wird gute Fotos geben wie hier in der Aktionen-Sammlung von unibrennt. Die Bilder werden sicherlich dazu geeignet sein, auf Facebook verbreitet zu werden, sie haben das Potential viral werden und Aufmerksamkeit für das Thema zu generieren. Aber bei dem Gedanken, auf der Straße in Aktion zu treten, wird dir und der Gruppe noch etwas mulmig zumute? Da wir unser ganzes Leben lang darauf trainiert werden, uns an gegebene Normen zu halten, ist das ganz normal. Mit ein bisschen Vorbereitung schaffst du es aber, Scheu und unbestimmte Ängste vor dem Auftritt in der Öffentlichkeit abzubauen und die Gruppe kann sich körperlich und geistig auf die kommende Situation vorbereiten. Und Vorbereitung, Übung bis hin zu einer Generalprobe macht Sinn. Denn auf der Straße kannst du mit deiner Gruppe ständig mit Situationen konfrontiert werden, die ihr nicht antizipiert habt. Dann heißt es gemeinsam schnell reagieren und voneinander wissen, dass alle mit unerwarteten Situation umgehen können. Komm dir also nicht blöd vor, wenn ihr in einem Zimmer Aufwärmübungen macht.

Es ist vor jeder Aktion sinnvoll, Vorbereitungsübungen mit Augenmerk auf Körperspannung, die Lockerung etwaiger Anspannung und Öffnung der Haltung zu machen. Auf Protestformen mit erhöhten körperlichen Anforderungen (zum Beispiel Freeze) solltest du zusätzlich mit speziellen Übungen vorbereiten. Zudem beeinflussen Körperhaltung und Gestik unsere Meinung über andere Menschen meist stärker als Argumente. Egal ob man das gut oder schlecht findet, unsere Körperlichkeit hat auf alle Fälle großen Einfluss darauf, wie wir wahrgenommen werden. So ist es auch mit Plakaten, die Engagement versprechen oder zu Engagement auffordern. Wenn sie von nachlässig schlurfenden Menschen getragen werden, wirken sie nun mal nicht authentisch. Sich bestimmt und selbstbewusst bewegende Körper erreichst du ganz einfach, indem du zuerst Übungen zur Aktivierung dieser Körper gemacht hast.

DIE WELT IST VOLLER ZUGANGSBESCHRÄNKUNGEN

❶ Kurz nach der Explosion der Studierendenproteste 2009 in Wien will der Bundesminister vor versammelten Honoratioren eine Gebäude eröffnen. Bereits der Zugang zum Public Relations Event ist durch in der Gegend herumliegende Studierende beschränkt. Im Festsaal sind zudem Sitzplätze beschränkt, werden sie doch von ungeladenen Gästen besetzt. (Foto ©Martin Juen)
❷ Der ehemalige Banker und seit der Finanzkrise Aktivist Charlie Veitch arbeitet mit dem Megafon im öffentlichen Raum. Hier errichtet er für die Kampagne «*No One Is Illegal*» Grenzkontrollen mitten in London und wählt willkürlich aus, welche Dokumente vorgelegt werden müssen und wer passieren darf und wer nicht.
❸ Als im März 2010 die Bildungs- und Wissenschaftsminister der 47 Bologna-Staaten in der Hofburg 10 Jahre Bologna feiern möchten, drehen die demonstrierenden

Studierenden aus mehreren Ländern den Spieß um und beschränken mit Sitzblockaden den Zugang der Partygäste zum Bologna-Gipfel.

BILDET BEZUGSGRUPPEN UND PASST AUFEINANDER AUF!

Wenn du eine Gruppe von Leuten gefunden hast, die mit dir eine Aktion durchführen, solltet ihr neben organisatorischen und rechtlichen Fragen auch über mögliche Unsicherheiten sprechen. Überlegt euch verschiedene mögliche Szenarien, was während eurer Aktion passieren könnte und wie ihr als Gruppe darauf reagieren wollt. Je offener ihr dabei über Ängste reden könnt, desto stärker könnt ihr euch später aufeinander verlassen! Seit euch im Klaren, dass nicht immer alle Alles wahrnehmen können, da sie vielleicht durch ihre Rolle oder Tätigkeit ein eingeschränktes Sichtfeld haben. Berücksichtigt das in eurer Planung. Überlegt euch, wie ihr die Aktion gegebenenfalls abbrechen könnt – etwa durch plötzliches Zerstreuen der Gruppe und ein späteres Treffen an einer vereinbarten Stelle. Um euch darüber in kritischen Situationen schnell verständigen zu können, solltet ihr vorher ein Signal vereinbaren. Innerhalb der Gruppe solltet ihr zumindest Namen und Geburtsdaten austauschen, um sie im Fall einer Festnahme an einen Rechtsbeistand weiterleiten zu können. Die Polizei kann aber zur Klärung der Identität zum Beispiel die “Anhaltung” verfügen.

Das Recht zu demonstrieren an sich, ebenso wie das Recht sich im öffentlichen Raum zu bewegen ist unverzichtbar und kann auch von den Behörden nur begründet unterbunden werden. Die Gründe, warum Demos oder Aktionen vorab oder während ihrer Durchführung untersagt werden, sind aber nicht immer durchsichtig. Auf zivilen Ungehorsam, der sich nicht nur aus Untersagungen von Demos sondern auch aus Einzelaktionen ergeben kann, gibt es verschiedene Antworten der Behörden. Bei der Aktion selbst kann es sein, dass Ausweisen kontrolliert, Leute aufgeschrieben werden, wenn sie der Polizei als “tatverdächtig” erscheinen. Was mit diesen Daten passiert bleibt oftmals unklar.

Auf Demonstrationen und bei größeren Aktionen gibt es häufig eine Rechtshilfe (in Deutschland Ermittlungsausschuss), an die ihr euch wenden könnt. Solltest du festgenommen, hast du das Recht auf Aussageverweigerung. Mach davon unbedingt Gebrauch! Die Aufgabe der Polizei ist es grundsätzlich, Schuldige zu finden, und nicht, dich zu entlasten. Selbst, wenn du dich mit einer Aussage selber nicht belastest, könntest du damit deine Mitstreiter_innen gefährden. Im deutschsprachigen Raum ist mensch nicht verpflichtet einen Ausweis mit sich herumzutragen. Sollte es zu einem gerichtlichen Verfahren kommen, kannst du dort – nach eingehender Beratung mit einem Rechtsbeistand – ohnehin noch Stellung nehmen.

RECHTSHILFE ORGANISIEREN

So unineressant es auf den ersten Blick scheint, zum Selbstschutz gehört auch eine rechtliche Planung. Ist die geplante Aktion eine Demo? Gehört sie angemeldet? Oder kann sie als sponane Demo qualifiziert werden und bedarf keiner Anmeldung? Die Anmeldeprozeduren sind überall ein bisschen anders, ebenso die Persönlichkeiten mit denen mensch bei den Anmeldungen zu tun hat. Manchmal jedoch gibt es Verwaltungsstrafen oder gar strafrechtliche Anzeigen. Die Verwaltungstrafe (bei

unangemeldeten Demos oder reiner Menschen-Blockade von Straßen) hat rein bestrafenden Charakter und hat – abgesehen von der Unbill des finanziellen Verlustes – keine weiteren Folgen. Strafrechtliche Anzeigen sind da weit unangenehmer: ein Eintrag in den Strafregisterauszug kann bei der Jobsuche hinderlich werden, ein auch nur drohender Kurzurlaub hinter schwedischen Gardinen für Sachbeschädigung, Körperverletzung oder Widerstand gegen die Staatsgewalt kann sich auszahlen, kann aber auch unnötiges Nachspiel einer sonst gelungenen Aktion sein. Zur Vorbeireitung einer größeren oder riskanteren Aktion kann auch eine Rechtshilfe gehören. Dafür benötigt mensch nicht mehr als eine Person, die abseits der Aktion per Handy erreichbar ist und Daten von Menschen aufnimmt, die verhaftet worden sind oder sonst Rechtshilfe suchen. Nehmt dafür kein privates sondern ein eigenes Rechtshilfe-Handy und verteilt die Nummer unter den Aktivist_innen, bevor ihr startet. Optimalerweise hat die Rechtshilfe noch ein zweites Handy über das sie die Kontakte zu den Behörden herstellt.

Bei manchen Aktionsformen, wie etwa dem Rebel Clowning, ist es schwierig, immer die ganze Gruppe im Blick zu behalten. Hier bietet es sich an, innerhalb der Bezugsgruppe nochmals Zweier-Teams zu bilden, die aufeinander aufpassen. Keine Panik! Diese Tipps sollen dir keine Angst vor dem Durchführen einer Aktion machen, aber eine gute Vorbereitung schützt dich und deine Gruppe.

REGIE: NICHT NUR DER AKTION, AUCH DES FILMS

Für die erfolgreiche Protestaktion mit Witz, Biss und längeranhaltender Wirkung gibt es vier Aspekte, die jeder für sich besondere Aufmerksamkeit verdienen. Erstens gilt es die Konzeption so auszuarbeiten, dass die Aktion tatsächlich das anspricht und aufzeigt, was als Missstand sichtbar gemacht werden soll. Zweitens hängt viel an der Gruppe, am Vertrauen aller Beteiligten zueinander, an Arbeitsaufteilung und Hilfestellung untereinander. Drittens hilft die Vorbereitung von Kostümen und Materialien oftmals die Aktion sowohl lustiger als auch einfacher und flüssiger in der Durchführung zu machen. Viertens, das Aufwärmen nicht vergessen!

- Investiere in Planungsarbeit! Diskutiere mit anderen das Thema, die Motivation und Ziel jeder Aktion. Thematisiere die Zielgruppe und versuche sie in allen Facetten vorab zu visualisieren.
- Training, Training, Training! Körperarbeit machen, Lockerungsübungen, Generalproben. Vorbereitungsarbeiten und Trainings mobilisieren auch schon die Gruppe und machen Spass, etwa das basteln von Kostümen und Utensilien.
- Klärt eure Zuständigkeiten und Ausstiegsszenarien, diskutiert eure Befürchtungen und Ängste. Es ist wichtig, vor allem aber hilfreich, wenn alle Beteiligten die Schwächen und Stärken der Mitstreiter_innen kennen und wissen, dass sie sich auf die anderen verlassen können.
- Lerne von Beispielen und den Erfahrungen anderer, sei es um neue Protestformen zu entdecken oder um die Risiken von zivilen Ungehorsam und Aktionismus besser einschätzen zu können. Kümmere dich um Rechtshilfe-Unterstützung.

- Eine tolle Aktion durchgeführt zu haben, die funktioniert hat, alle Teilnehmenden euphorisiert und Leute moblisiert hat und dann aber keine Bilder und Videomaterial von der Aktion zu haben. Das ist nicht nur bitter sondern auch ein Zeichen ungenügender Planung.
- Du darfst dich durch Security-Kräfte, die Polizei oder aggressive Reaktionen nicht aus dem Konzept bringen lassen. Werde nicht persönlich, werde nicht wütend, verlier nicht die Selbstbeherrschung. Du hast geplant, antizipiert und trainiert, um auch in schwierigen Situationen kontrolliert und für deine Mitstreiter_innen berechenbar und verlässlich zu agieren.

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen:

http://experimentselbstversorgung.net/utopischer-aktivismus/

Utopischer Aktivismus

Wie ein Aktivist*innen-Netzwerk utopischen Aktivismus ermöglicht…

VON TOBI ROSSWOG
27. APRIL 2016

Wir leben in einer Zeit der Herausforderungen und des damit einhergehenden notwendigen Wandels. Warum Zeit für Veränderung ist und genau jetzt Zeit die Utopien zu leben, habe ich in einem Artikelvor gut einem Jahr geschrieben und ganz aktuell auch auf unseremVideo-Blog in drei Minuten kurz skizziert.

Ein Jahr später möchte ich versuchen anhand der Erfahrungen und Perspektiven unseres utopischen Aktivismus zu motivieren, inspirieren und drei Schritte zu skizzieren, wie auch Du utopische*r Aktivist*in werden kannst. Dazu stelle ich jeweils kurz ein praktisches Projekt von uns vor, das Dich dabei unterstützen kann.

Utopischer Aktivismus – Schritt für Schritt

Mit unserem Netzwerk living utopia organisieren und verwirklichen wir alle Projekte geldfrei, vegan, ökologisch und solidarisch. Nicht zufällig nannten und nennen wir uns: living utopia – also gelebte Utopie oder auch lebendige Utopie. Unser Verständnis von Utopie lässt sich oberflächlich mit dem Gedicht des argentinischen Regisseurs Fernando Birri zusammen fassen. Vielleicht hast Du es bei uns schon an

der ein oder anderen Stelle gelesen

„Die Utopie, sie steht am Horizont.
Ich bewege mich zwei Schritte auf sie zu

und sie entfernt sich um zwei Schritte.
Ich mache weitere 10 Schritte
und sie entfernt sich um 10 Schritte.
Wofür ist sie also da, die Utopie?
Dafür ist sie da:
um zu gehen!“

Schritt 1: Träume groß!

Donnerstag, der 24. Dezember: Pia und ich sitzen mit heißer Schokolade zusammen und quatschen. Es entsteht – wie nebenbei – die Idee, 2016 eine Konferenz zu organisieren. Mit 300 Menschen. Vollkommen geldfrei. Erst nur ein absurd klingender Gedanke. Doch dann fragen wir uns: Warum eigentlich nicht?

Neben anderen Projekten organisieren wir dieses Jahr also auch die UTOPIKON, eine Utopie-Ökonomie-Konferenz . Mit 300 Menschen möchten wir uns an drei Tagen in der Berliner FORUM Factory zur Frage nach Herausforderungen und Wegen in eine geldfreiere Gesellschaft austauschen. Es wird vier Keynotes und 20 Workshops sowie ein kreatives Rahmenprogramm geben, um zu inspirieren, Alternativen aufzuzeigen und Austausch zu ermöglichen.

Warum erzähle ich davon an der Stelle? Zum einen, weil ich Dich natürlich gerne einladen möchte dabei zu sein. Zum anderen, um ein Beispiel dafür zu geben, was alles möglich ist. Denn entgegen einiger Stimmen in unserem Umfeld läuft alles im Flow.

Für uns ist das der erste wichtige Schritt Richtung utopischem Aktivismus:

Begreife die Utopie als Freiraum, in dem Bedenken wie ‚Das kann ich mir nicht vorstellen!‘ oder ‚Das hat noch nie funktioniert‘ keinen Platz finden.

Träume groß, denn wie heißt es so schön: Wenn eine*r träumt, ist es nur ein Traum. Doch wenn viele träumen, ist das der Beginn einer neuen Wirklichkeit.

Nur, weil etwas bisher nicht gedacht wurde, heißt das nicht, dass es unmöglich ist!

Schritt 2: Vernetze Dich

Dein Traum, Deine Idee, kann allein vermutlich schwer umgesetzt werden. Und es macht auch nur halb so viel Freude. Trau Dich, Deine Träume auszusprechen und erzähle anderen davon! Dazu laden wir Dich zum dritten Mitmachkongress utopivalein, um Dich mit 130 anderen motivierten und interessierten Menschen ganze sechs Tage zu der Frage „Wie stellen wir uns eine zukunftsfähige Gesellschaft von Morgen vor?“ auszutauschen. In den Bereichen Bildung, Wirtschaft, Ernährung, soziales Miteinander und künstlerisches Tun gibt es jeweils fünf spannende Workshops, die zum Austausch und Utopien spinnen

anregen. Michael war letztes Jahr auch mit dabei und schreibt in seinem Artikel „Von Utopien und lieben Menschen“ dazu:

„Auf dem Kongress wurde wenig bis garnicht über die Übernutzung der natürlichen Ressourcen oder den Klimawandel diskutiert. Oder darüber, wie man die Wirtschaft grüner machen könnte. Es ging eben nicht darum, Schminke auf die Symptome aufzutragen. Viel mehr geht es beim utopival darum, sich die Ursachen anzusehen und gemeinsam zu überlegen, wie wir hier fundamental etwas verändern können.“

Und er schreibt weiter:

„Ja, das utopival hat es vorgemacht: Nicht mehr verkäufliche Lebensmittel wurden gerettet, die Location „Findhof“ war ohne Gegenleistung zur Verfügung gestellt worden, die Vortragenden waren ohne Honorar oder Spesen angereist. Ein Stück gelebter Utopie! Danke für die Erfahrungen – and now: let’s spread the ideas!“

Durchs Vernetzen und Ideen verbreiten, finden sich sicherlich Menschen, die ähnliche Visionen haben wie Du. Und dann, wie geht’s weiter?

Schritt 3: Werde aktiv!

Na klar: Jetzts geht’s los! NOT JUST TALKING ABOUT UTOPIA, BUT: living utopia!

Nicht nur schnacken, nicht nur über Träume austauschen, sondern auch los legen. An einem bestimmten Punkt beim Träumen, kann es helfen, sich die Frage zu stellen: Und jetzt? Warum setzen wir unsere Ideen nicht in die Tat um? Was fehlt uns dazu noch?

Manchmal fehlt nichts bestimmtes, sondern das Mut und Kraft gebende Gefühl, dass alles umsetzbar ist. An der Stelle kann es auch helfen, zunächst mit kleinen Aktionen in einem sicheren Rahmen zu beginnen. Diese Möglichkeit möchten wir beim Utopie-Aktionstag geben. Da kannst Du mit Deiner Idee dabei sein:

Am 25. Juni 2016 stellen wir an 100 Orten im deutschsprachigen Raum mit kreativen Aktionen die Frage nach einer zukunftsfähigen Gesellschaft von Morgen und möchten dadurch zum Austausch anregen. Denn: 500 Jahre nach Thomas Morus‘ Roman UTOPIA brauchen wir neue Perspektiven und sollten Schritte in Richtung Utopie gehen.

Es gibt viele Aktionsideen:

- mach ein interaktives Utopie-Straßentheater
- verschenke Utopie-Botschaften an Passant*innen
- sammel Zukunftswünsche auf Kärtchen mitten in der Stadt
- organisere einen veganen Mitmachbrunch und tausch Dich aus
- baue im Kleinen utopietaugliche Alternativen, bspw. einen Solarofen
- werde selbst kreativ und finde Deine Aktionsidee!

Warum das Ganze?

Wenn viele kleine Leute
an vielen kleinen Orten
viele kleine Dinge tun,
wird sich das Gesicht der Welt verändern!

Also: Werde aktiv: Organisiere einen Utopie-Aktionstag bei Dir vor Ort! Wir begleiten Dich dabei gerne.

Realpolitik ist Illusionspolitik und Utopismus ist Realismus

Als abschließender feiner und passender Impuls zu utopischem Handeln möchte ich den Sozialpsychologen Harald Welzer zitieren:

„Das heißt, was im Moment Realpolitik ist, ist Illusionspolitik, und was Utopismus ist, ist Realismus – weil utopisches Handeln bzw. eine utopische Handlungsmaxime sind insofern ja realistisch, als sie davon ausgehen, so wie jetzt können wir einfach nicht weitermachen, und es muss einen ganz fundamentalen Wandel geben, und zwar keinen Wandel […] im Kontext bestehender Praktiken, sondern was wir brauchen ist eine Veränderung des Rahmens selber, der Praktiken selber.“

Und nun Du!

Welche Ideen und Projekte hast Du umgesetzt, von denen andere oder Du selbst bis dahin dachten, es sei unmöglich? Oder hast Du momentan genau solche Träume? Erzähl uns davon in den Kommentaren und lasst uns der Utopie ein Stück näher kommen!

WIR sind das Problem & WIR sind die Lösung!

- Wir die kein Problem mit Krieg in fremden Ländern haben.
- Wir die kein Problem mit Hunger in fremden Ländern haben.
- Wir die kein Problem mit dem Einsatz von Uranmunition haben.
- Wir die kein Problem haben mit systematischer US-Folter.
- Wir die kein Problem mit dem US-Drohnen-Terror haben.
- Wir die kein Problem mit völkerrechtswidrigen US-Angriffskriegen haben, die geführt werden für die Beherrschung der Welt durch das US-Kriegsimperium.
- Wir die kein Problem damit haben, dass längst Konzerne die Demokratie übernommen haben und bestimmen.
- Wir die zusehen.
- Wir die wegsehen.

- Wir die schweigen.
- Wir die kein Interesse für das Gemeinwohl aufbringen
- Wir die lieber völlige Egoisten sind.

- Wir die zu faul sind.
- Wir die zu bequem sind.
- Wir die sich nicht um unsere eigenen Rechte kümmern.
- Wir die tatenlos sind.
- Wir die sich alles gefallen lassen.
- Wir die sich handlungsunfähig glauben.
- Wir die sich ohnmächtig glauben.
- Wir die nur unsere eigenen Interessen verfolgen.
- Wir die den Medien gerne alles glauben.
- Wir die denkfaul sind.
- Wir die lese faul sind.
- Wir die nicht wissen wollen was abgeht.
- Wir die gerne ängstlich sind und bleiben wollen.
- Wir die sich nicht getrauen, öffentlich was zu sagen.
- Wir die wir uns viel vornehmen, aber nichts machen.
- Wir die wir glauben nichts ausrichten zu können.
- Wir die wir glauben nichts machen zu können.
- Wir die wir alles für sinnlos erklären.
- Wir die dem Untergang/Verschlechterung gerne zusehen und beiwohnen.
- Wir die keine Kritik anbringen (wollen).
- Wir die gerne unterwürfig sind.
- Wir die Missstände einfach still akzeptieren.
- Wir die wir uns gerne von den Volksvertretern u. Medienvertretern verarschen lassen.
- Wir die wir uns gerne von den Politikern und Medien belügen lassen.
- Wir die lieber Untertan als selbstbestimmt u. unabhängig sind.
- Wir die vom Status Quo profitieren und nichts verändern wollen.
- Wir denen es gut geht und damit zufrieden ist.
- Wir die keine Veränderung wollen.
- Wir die keinen eigenen Handlungsbedarf erkennen.
- Wir die keine Empathie mehr empfinden und verroht sind.
- Wir die glauben einmal zu den Reichen zu gehören und deshalb keine Vermögenssteuern wollen.
- Wir die immer mit allem einverstanden sind.
- Wir die uns unsere Rechte nicht wichtig sind.
- Wir die wir in einer selbstverschuldeten Ohnmacht verharren.
- Wir die wir unseren inneren Schweinhund nicht überwinden möchten.
- Wir die nicht bewusst einkaufen. – Jeder Einkauf zählt. Regional vor internationalem Konzerneinkauf!
- … da gäbe es noch viel mehr, aber lassen wir es wieder gut sein, und TUN was.

Die Lösung sind auch wir. Wir die sich engagieren. Die Tat zählt, nicht das tatenlose Bla, bla, bla. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. (Erich Kästner)

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: http://www.anleitungen-buergerproteste.de/

Hier der Überblick über die Aktionen an Hand des Inhaltsverzeichnisses:

>> Aktion 1 – Zum Aufwärmen: Wechseln Sie zu einem nachhaltigen **Stromanbieter!**

>> Aktion 2 – Per Mausklick demonstrieren: **Onlineproteste** unterschreiben

>> Aktion 3 – Verwischen Sie Ihre **Surfspuren** beim Googeln

>> Aktion 4 – Nutzen Sie ausgiebig **Beschwerdemöglichkeiten**

>> Aktion 5 – Durch **Petitionen** ein bisschen mitregieren

>> Aktion 6 – Nerven Sie datensammelwütige Firmen durch **Selbstauskünfte**

>> Aktion 7 – Treten Sie **NGOs** wie Attac oder Greenpeace bei oder spenden Sie an sie

>> Aktion 8 – Heikle **Behördengänge** nur mit Begleitschutz!

>> Aktion 9 – Bei **Mietproblemen** im Haus: Laden Sie andere Mieter zum Kaffee ein

>> Aktion 10 – In **sozialen Netzwerken** mitdiskutieren

>> Aktion 11 – Melden Sie irreführende Produktangaben an **Lebensmittelklarheit**.de

>> Aktion 12 – Machen Sie von Ihren **Auskunftsrechten** bei Behörden ausgiebig Gebrauch

>> Aktion 13 – Wehren Sie sich mit **Ombudsmännern** und -frauen gegen Ungerechtigkeiten

>> Aktion 14 – **Konsumentenmacht:** Nichts von verantwortungslosen Firmen kaufen!

>> Aktion 15 – Dämmen Sie die **Werbeflut** wenigstens zu Hause ein

>> Aktion 16 – Das **T-Shirt** als politisches Statement

>> Aktion 17 – Schicken Sie's zurück! Firmen, die es verdienen, mit **Retouren** abstrafen

>> Aktion 18 – **Abgeordneten** sagen, was Sache ist

>> Aktion 19 – Per **Aufkleber** protestieren

Aktion 20 – Demnächst im **Supermarkt:** Einkaufskorb mit unfair hergestellten Waren stehenlassen

>> Aktion 21 – Veröffentlichen Sie Ihren Protest in **Leserbriefen**

>> Aktion 22 – **Demonstrieren** ist gesund

Aktion 23 – Konto kündigen und zu einer verantwortungsvollen **Bank** wechseln

>> Aktion 24 – Zahlen Sie mit **Regionalgeld**

>> Aktion 25 – **Konsumieren** ohne zu kaufen: tauschen, leihen oder gemeinsam nutzen

Aktion 26 – Im **Alltag** Flagge zeigen

Aktion 27 – Starten Sie Ihre eigene Kampagne im **Internet**

>> Aktion 28 – Kein **Kita-Platz?** Nicht jammern – klagen!

>> Aktion 29 – **Whistleblowing:** betriebliche Missstände ans Licht bringen

Aktion 30 – **Hartz-IV**-Eingliederungsvereinbarung nicht oder nur unter Vorbehalt unterschreiben

Aktion 31 – Aktion **Hundehaufen**

Aktion 32 – Protestieren Sie mit Filzstift oder **Spraydose**

>> Aktion 33 – **Unterschriften** sammeln

Aktion 34 – Lassen Sie sich auf der Bank ausführlich über eine fiktive **Erbschaft** beraten

>> Aktion 35 – **Adbusting**: Plakate umfunktionieren

>> Aktion 36 – **Spritfressern** den Spaß verderben

Aktion 37 – Mit **Denkmälern** und Ortstafeln zum Nachdenken anregen

>> Aktion 38 – **Fairtrade**-Einkauf in Firmenkantinen, Kindergärten oder Schulen einführen

Aktion 39 – **Mahnwachen** und Ein-Mann-/ Ein-Frau-Demos

>> Aktion 40 – Schlagen Sie Ihren Protest wie **Martin Luther** an

>> Aktion 41 – Mit **Flugblättern** gezielt und persönlich informieren

Aktion 42 – **Kleinaktie** kaufen und auf Hauptversammlungen gehen

Aktion 43 – Vorbildliche Geschäfte mit einem **Carrotmob** belohnen!

>> Aktion 44 – Einen **Smart Mob** organisieren

Aktion 45 – **Luxussanierungen?** Nein danke!

>> Aktion 46 – Stellen Sie Ihr Depot auf **ethische Anlagen** um

Aktion 47 – **Guerilla Gardening** gegen hässliche öffentliche Räume!

Aktion 48 – **Sitzblockaden** gegen Zwangsräumungen in der Nachbarschaft

Aktion 49 – Wenn eine Schließung droht: Jugendtreffs, Seniorenklubs, Schwimmbäder oder Büchereien **besetzen**

Aktion 50 – Die Krönung des Bürgerprotests: eine **Bürgerinitiative** gründen

---

Das Projekt Bürgerproteste

„Jetzt reicht´s!

Was jeder gegen Missstände tun kann. Ein zivilgesellschaftliches Projekt“

Das Treiben der Banken, unakzeptable Großprojekte, Hungerlöhne, Datenmissbrauch, Mietenexplosion, Verbrauchertäuschung, Steuerflucht, fehlende Kindertagesstätten, Waffenlieferungen an Unterdrückerstaaten – immer mehr Bürgern fühlen sich ohnmächtig. Zu Unrecht, denn jeder kann etwas gegen solche Missstände tun, ohne bis zur nächsten Wahl zu warten!

Im Buch „50 Anleitungen…“ werden Aktionen beschrieben, die jeder selber ausführen kann. Eine Übersicht über alle Aktionen gibt es hier. Jede Woche stellen wir eine vollständige Aktionsbeschreibung aus dem Buch als Aktion der Woche im Blog vor.

Ziel des Projektes ist der Aufbau zivilgesellschaftlicher Gegenmacht, um dem überbordenden Einfluss internationaler Konzerne und ihrer willfähriger (oder ohnmächtigen) Politiker etwas entgegenzusetzen. Genaueres zu den Zielen des Projektes in der Einleitung des Buches.

Die 50 in diesem Buch beschriebenen Aktionen genügen dazu natürlich nicht. Sie sind nur ein erster Schritt. Das Projekt lebt davon, dass Bürger und Bürgerinnen weitere widerständige Aktionen finden!

Was jeder tun kann und soll:

- Die im Buch beschriebenen Aktionen ausprobieren
- seine Erfahrungen auf dieser Webseite berichten >> Erfahrungsberichte
- >> neue Aktionsideen entwickeln und an das Projekt schicken

- Seine Meinung zum Projekt oder zu einzelnen Aktionen als Kommentar äußern

Die Printversion des Buches, in dem alle 50 Aktionen detailliert beschrieben werden kostet 14,90, die ebook-Version 8,99. Der Autor wird den Gewinn aus dem Buchprojekt zivilgesellschaftlichen Organisationen (z.B. an greenpeace, attac, Amnesty international, Lobby Control, Saubere Kleidung) spenden.

Das Projekt in den Medien

- *eine Rezension aus der Zeitschrift „Demo – Monatszeitschrift für Kommunalpolitik„*
- *Buchtipp: „Jetzt reicht`s!: 50 Anleitungen zum Bürgerprotest“, ein Beitrag auf Radio Lora*
- *Harro Honolkas Tipps zum Widerstand im ORF*
- *Interview mit Harro Honolka auf WDR5, leider inzwischen online depubliziert*
- *Mensch ärgere Dich nicht – tu etwas! Eine Rezension im Ze!tpunkt Magazin*
- *Wenn der Onkel von Attac den lieben Kindern mal erklärt, wie Bürgerprotest funktioniert,… eine KurzKritik im KulturSpiegel*
- *Interview für den Blog „Für eine Bessere Welt“*
- *Ein Interview mit Harro Honolka bei Radio Lora München*

Aus dieser Quelle zur weiteren Verbreitung entnommen: http://oe1.orf.at/artikel/348248

Jetzt reicht’s!

Harro Honolkas Tipps zum Widerstand

Was man tun kann, wie man etwas tun kann, wie man das Gefühl der Ohnmacht überwinden, auf Missstände aufmerksam und Politiker, Behörden oder Firmen unter Druck setzen kann, das beschreibt Harro Honolka in seinem Buch „Jetzt reicht’s!“.

Zeit des Protests

Selten war so viel Protest wie heute. Protestiert wird gegen Sparprogramme, Massenarbeitslosigkeit und korrupte Politiker, gegen Unfreiheit und Diskriminierung. Omnipräsent sind die Bilder aus Kairo, Athen oder Istanbul.

Doch auch andernorts üben Menschen Widerstand. In Spanien weigern sich Feuerwehrleute und Schlüsseldienste, sich an der Zwangsräumung von Wohnungen zu beteiligen und damit jenen Banken zu dienen, die erst mit Steuermilliarden gerettet wurden und nun die Schuldner auf die Straße setzen wollen. In Deutschland wird gegen neue Bahnhöfe und Startbahnen demonstriert, gegen Neonazis, Vorratsdatenspeicherung und Überwachungswahn.

In Österreich gibt es Proteste gegen die Abschiebung von Flüchtlingen, gegen Kürzungen in der Entwicklungszusammenarbeit und der humanitären Hilfe, gegen das Acta-Handelsabkommen und den Semmeringtunnel. Wo die Politik versagt, bleibt allein der Protest – der Bürgerprotest als Bürgerpflicht, so Harro Honolka:

„Da sagen die Politiker, ja, die Banken müssen reguliert werden. Und sie spekulieren nach Jahren munter weiter mit gefährlichen Papieren. Oder Sie lesen in der Zeitung, dass die Kommune billige Wohnungen an private Investoren verhökert. Oder Sie hören, dass eine Firma Riesengewinne macht und inzwischen fast die Hälfte ihres Personals auf Billiglohnbasis anstellt. Da fühlt man sich ohnmächtig. Und daraus kommt der Wunsch etwas zu tun."

Legaler bürgerlicher Protest

„Jetzt reichts!" ist keine soziologisch-empirische Studie über Ursache und Wirkungen jüngster Protestkundgebungen, sondern eine knappe Gebrauchsanleitungen für mehr oder weniger simple Protestaktionen. Bevor der Autor seine 50 Vorschläge darlegt, informiert er über Problematik und Wirksamkeit von zivilem Widerstand und „Graswurzelaktionen" und erklärt, was „bürgerlicher Bürgerprotest" für ihn bedeutet:

„Es gibt Proteste, die sehr radikal sind, die in nicht-vertretbarem Ausmaß Gesetze überschreiten, gewalttätig sind. Der bürgerliche Protest bleibt legal – oder wenn er ein bisschen illegal wird, kann er es vertreten moralisch. Beispielsweise eine Sitzblockade nötigt andere Menschen, aber manchmal ist das nötig, um zu verhindern, dass z. B. ein Schwimmbad geschlossen wird. Der bürgerliche Protest ist informiert und wägt das Positive und das Negative ab. Jede Aktion ist ja mehr oder weniger ambivalent. Und die Aktionsbeschreibungen wägen immer das Pro und Contra ab. Ein Gesichtspunkt heißt immer, Risiken und Nebenwirkungen."

Wirtschaft vor Politik vor Bürger

Die Bereitschaft zu protestieren ist rasant gewachsen. Eine für Deutschland repräsentative Studie von 2012 hat ergeben, dass fast 40 Prozent aller Bürger denken, sie selbst könnten durch ihr persönliches Handeln etwas in Politik und Gesellschaft bewirken. Vor zwanzig Jahren war nicht einmal jeder Fünfte dieser Überzeugung. 60 Prozent aller jungen Erwachsenen erklärten, sie würden auf ungenehmigte Demonstrationen gehen oder einem Boykottaufruf folgen. Protestieren – das ist keine Sache von Anarchisten und Chaoten, der „Wutbürger" von heute ist nicht unbedingt radikal, sondern gebildet und verantwortungsbewusst.

„Heutzutage ist Politik schwach geworden gegenüber großen wirtschaftlichen Einheiten, das hängt mit der Globalisierung zusammen. Aber auch der Bürger ist schwach geworden gegenüber der Politik, das sehen wir z.B. an dem Datenmissbrauch. Deswegen meine ich, das Kräftegleichgewicht in der Demokratie stimmt nicht mehr. Es muss eine neue, regulierende Kraft her. Das ist die Zivilgesellschaft, die muss aktiv werden, muss in Übung bleiben, muss in den Sattel kommen und muss auch zwischen den Wahlterminen handeln. Es gibt ja Protestbewegungen, die sagen, man soll nicht zur Wahl gehen. Das meine ich nicht, man soll auch zur Wahl, aber zwischen den Wahlen soll man auch politisch aktiv werden. Und das Buch liefert Anleitungen, was man da alles tun kann."

Anlass, Aktion, Wirkung, Aufwand, Risiken und Spaß

Harro Honolka spannt den Bogen vom Wechsel des Stromanbieters als Aktion des Bürgerprotests bis hin zur Gründung einer Bürgerinitiative und berücksichtigt bei jeder seiner 50 Anleitungen sechs Aspekte: Anlass, Aktion, Wirkung, Aufwand, Risiken und, last not least,

Spaßfaktor. Der kann „ganz nett“ sein, wie beim Unterschreiben eines Onlineprotests, aber auch „groß“ oder „gigantisch“ – oder im „Gefühl diebischer Freude“ liegen, wenn man beispielsweise einen Einkaufskorb mit unfair hergestellten Waren füllt und dann einfach irgendwo im Supermarkt stehenlässt. Auch das eine Protestaktion.

Honolka vertritt einen sehr „weichen“ Begriff von Protest, das Verwischen der Surfspuren im Internet gehört für ihn genauso dazu wie das Mitdiskutieren in sozialen Netzwerken.

„Wir dürfen den Begriff des Protestes nicht zu eng fassen. Ein Protest ist nicht die große Demo mit einem Transparent und Sprechchor. (…) Viele Handlungen drücken Protest aus, den Willen der Bürger, etwas anders zu machen oder gehandhabt zu wissen. Und wenn sie den Stromanbieter wechseln, das ist die ‚Aktion 1‘, eine ganz leichte Aktion, bringen Sie zum Ausdruck, dass sie eine Energiepolitik, die von fünf großen Stromkonzernen dominiert wird, nicht für richtig halten. Wenn 50 Prozent der Bürger den Stromanbieter wechseln, ist das eine eindeutige Aussage. Da brauchen sie kein Plakat mehr dazu.“

Ungewöhnliche Ideen

Honolkas Buch behandelt auch eine Reihe altbekannter Aktionen: Leserbriefe, Flugblatt- und Unterschriften-Aktionen oder Mahnwachen. Darüber hinaus wird aber auch das „Whistleblowing“ empfohlen, das Ans-Licht-Bringen betrieblicher Missstände, das „Adbusting“, das Umfunktionieren von Plakaten, das Firmenreklame konterkariert, das „Guerilla Gardening“, das auf die Hässlichkeit öffentlicher Plätze aufmerksam und mit „Saatbomben“ und Bepflanzungen verkommene Räume schöner machen will.

Aber auch ausführliche Beratungsgespräche mit Bankangestellten über eine Erbschaft, die es gar nicht gibt, sollen subversives Potenzial entfalten, sie sollen dem Bankberater „möglichst viel Zeit rauben“ und seine Bank dazu bringen, ihren „Widerstand gegen bessere Gesetze zur Bankberatung aufzugeben“.

Ungewöhnlich – und für den Rezensenten von eher fragwürdiger Effizienz – ist auch die „Aktion Hundehaufen“, die sich den Trend, den Kot der Vierbeiner in öffentlichen Parks mit Fähnchen zu markieren, zunutze macht, indem sie diese Fähnchen beispielsweise mit dem Logo einer Skandalfirma versieht und damit das hygienische zu einem politischen Signal umfunktioniert. „Etwas für Kommunikationsguerilleros und Anhänger schrägen Humors!“, meint Honolka, der auch Flashmob- oder Smart-Mob-Aktionen beschreibt.

„Das ist eine neue Form, die den Vorteil hat, dass man die Demonstration vermeidet. Die Demo muss angemeldet werden, da gibt es eine Leitung, die immer rechtlich haftbar gemacht werden kann, das kostet viel Zeit. Das ist eine moderne Form, die unter rechtlichen Gesichtspunkten ganz attraktiv ist. (…) Oder auch der sogenannte Smart-Mob, wo man Geschäfte belohnt, die sinnvolle Sachen tun. Beispielsweise ein Geschäft, das in seinem Sortiment faire Waren anbietet. Da verabredet man sich, nächste Woche, Freitag, von 16 bis

19 Uhr, kaufen wir dort ein. Das nennt sich auch CarrotMob, also eine Karotte, die man jemanden vor die Nase hält, um ihn zu belohnen, dass er diesen Weg weitergeht."

Jede/r kann mitmachen

Andere Aktionsformen dagegen bleiben unberücksichtigt: die „Slutwalk"-Teilnahme oder die „Femen"-Aktivistinnen, die barbusig Aufmerksamkeit erregen wollen, die Demo-Camps der Occupy-Bewegung, die Protest-Clowns, die bei den G-8-Gipfeln auftraten. Das Klettern auf Boote und Gebäude durch Greenpeace, das Versenken von Walfangschiffen durch Sea Shepherd, das „Schottern" der Atomkraft-Gegner, die Steine aus dem Gleisbett der Bahn tragen, um den Atommüll-Transport zu stören.

Die Aktionen hingegen, die Honolka in seinem Buch vorstellt, seien Aktionen, die jeder machen könne, meist mit verhältnismäßig geringem Aufwand – ohne eine Organisation im Hintergrund, so der Protestspezialist, der freilich die Arbeit von NGOs, nichtstaatlichen Organisationen, wie Attac, Erklärung von Bern, Clean Clothes, LobbyControl oder Amnesty International und die Wirkung ihrer Kampagnen sehr hochschätzt.

„Aber diese Organisationen sind nur dann stark, wenn im Hintergrund mobilisierbare Bürger sind, die dann tatsächlich so einen Boykott ausführen. Also der organisierte und der nicht-organisierte zivilgesellschaftliche Widerstand müssen sich ergänzen. Man muss das als dauernde Auseinandersetzung betrachten."

Politik der kleinen Nadelstiche

„Ich verfolge mit dem Buch ein doppeltes Anliegen", schreibt Harro Honolka. „Zum einen will ich den Bürgerprotest aus der Ecke des nur Ablehnenden und des Radikalen herausbringen, in der ihn immer noch viele Menschen sehen. Zum anderen ist es meine Absicht, ihn vor einem Abgleiten in nicht legitimierbare Gewalthandlungen zu bewahren", so der Autor, der sein Projekt als „work in progress" versteht.

„Das Buch ist ja auch Zentrum eines Projektes, das eine Webseite hat, und das Ziel ist, über diese 50 Aktionen hinaus noch viel mehr Aktionen in die Welt zu setzen. Aus den 50 sollen 300 werden, und ich bin sicher, dass da vielen Leuten, angeregt hoffentlich durch diese Aktionen, auch noch neue Aktionen einfallen werden. Die ersten habe ich übrigens schon."

Harro Honolkas Buch wird nicht die Bibel der militanten Umweltaktivisten, Finanzmarktgegner oder Großprojektverhinderer. Es zielt nicht auf Revolte oder Umsturz. Diese Zusammenstellung von Gebrauchsanweisungen zu ganz unterschiedlichen, mal eher konventionellen, mal originellen, mal ein bisschen albern wirkenden Aktionen mag von einem etwas naiven Veränderungsglauben zeugen, doch was dahintersteckt, ist grundsympathisch: eine Politik der kleinen Nadelstiche, die nicht großsprecherisch daherkommt und nie den Spaßfaktor vergisst. Wutbürger und „Jetzt reicht's"-Protestler wie Honolka begegnen Missständen nicht mit Fatalismus, sie haben erkannt, dass Kritik ohne Aktion stumpf bleibt –

und Verantwortungsbewusstsein und Engagement nicht nur gefordert, sondern auch gelebt werden müssen.

Wenn Sie eine Aktion durchgeführt haben: Berichten Sie Ihre Erfahrungen, damit die Aktionsbeschreibungen verbessert werden können! Wir freuen uns auch über neue Aktionsideen – aus 50 Aktionen können gerne auch 5000 werden!

So, das war es schon wieder. GLG aus Innsbruck, Klaus