

## 6.21. Acht Wochen und drei Aufgaben, um den eigenen Konsum nachhaltig zu verändern

→ Ein konsumkritischer Mitmach-Blog

„Rhababer-Erdbeer-Crumble“ „Pflücken, Sammeln, Selbermachen?!“ „Waschpulver – ökologisch und günstig!“ „Ist ein Plastikverbot die einzige Lösung?“ ... Neugierig geworden? Judith und Friederike haben sich acht Wochen lang intensiv mit den Themen „nachhaltige Ernährung“ und „kritischer Konsum“ auseinandergesetzt und ihren eigenen Weg in Form eines Mitmach-Blogs festgehalten.

### Motivation und Ziele

„Unsere Motivation besteht darin, unseren eigenen Konsum kritisch zu hinterfragen und direkt in der Praxis Änderungen vorzunehmen. Diesen Prozess möchten wir gerne mit anderen Menschen teilen, da wir glauben, dass viele Personen Lust hätten, nachhaltiger zu konsumieren, wenn sie wüssten wie und warum. Oft sind Bequemlichkeit und Unwissenheit der Hauptgrund. Außerdem haben viele Personen das Gefühl, wenn sie allein ihren Konsum ändern, hat das sowieso keine Auswirkungen. Durch den Blog soll das Gefühl entstehen, gemeinsam mit vielen Menschen etwas zu ändern und das ohne großen Aufwand, um damit dem Klimawandel ein wenig entgegenzuwirken. Der Blog soll informierend und motivierend zugleich sein.“

→ Wer sollte erreicht werden?

Personen, die für das Thema Klimakrise und Klima- und Umweltschäden bereits ein grundlegendes Interesse haben (ca. 30)

### Was ist konkret passiert?

Vorbereitung (Februar–März): ● Informationsbeschaffung und Austausch über nachhaltigen bewussten Konsum ● Festlegung auf veganen/vegetarischen, regionalen, saisonalen und plastik-armen Konsum ● Entscheidung über Zeitraum, das Medium und die konkreten Inhalte ● Blogentwurf

Online gehen (April): ● Am 22. April 2018 ging der Blog „weil, aber-DOCH!“ mit dem ersten Artikel online ● Öffentlichkeitsarbeit zum Projekt auf Facebook, Instagram, dem eFeF-E-Mail-Verteiler und über private E-Mail-Verteiler

„Während des gesamten Zeitraums ist es Ziel, den Blog als Medium zu nutzen, um zum einen unsere eigenen Erfahrungen mit den Teilnehmer\*innen zu teilen und zum anderen dazu anzuregen, dass die Teilnehmer\*innen ihre Erfahrungen mit uns teilen. So soll ein angenehmer Austausch entstehen. Dabei ist es unsere Aufgabe, das Ganze so zu moderieren, dass ein konstruktiver Austausch stattfinden kann. Es soll vermieden werden, dass ein Wettkampf entsteht, wer sich „am besten“ an die Aufgaben hält oder ähnliches. Ziel ist, dass jede\*r so viel macht, wie er/sie kann oder auch möchte.“

Praxisphasen: ● Erste Phase: Umstellung auf vegetarische oder vegane Lebensweise und Veröffentlichung verschiedener Artikel und Rezepte auf dem Blog ● Zweite Phase: Thema: regionaler und saisonaler Konsum ● Dritte Phase: Thema: plastik-ärmer bzw. plastikfreier Konsum

Aus

### ACT and REFLECT!

Praxisprojekte der Fortbildungsreihe  
„Multiplikator\*in für Globales Lernen“  
2016–2018  
Evangelisches Forum entwicklungspolitischer  
Freiwilligendienst (eFeF)  
www.efef-weltwaerts.de

---

## Erfahrungen

→ Besonderheiten: „Unser Projekt hat nur in geringem Maße zu einer gesellschaftlichen Änderung beigetragen. Aber wir konnten immerhin ein paar Menschen dazu bringen, ihren Konsum zu überdenken und ein paar Umstellungen vorzunehmen. Ich merke in meinem Umfeld, dass ich hin und wieder Personen mit meinem Kaufverhalten anstecke. Zum Beispiel durch ein leckeres veganes Rezept oder einen einfachen Trick, um Plastik zu vermeiden.“ „Mir hat am besten gefallen, dass ich durch den Blog mit vielen verschiedenen Personen in Gespräche über bewussten nachhaltigen Konsum verwickelt worden bin.“

→ Do No Harm Check: Um niemanden zu verletzen oder persönlich anzugreifen, wurde auf einen bewussten Sprachgebrauch geachtet. Negative Wirkungen wurden nicht beobachtet.

→ Probleme und ihre Überwindung: „Die größte Herausforderung war die Zeit. So viele Blogartikel zu verfassen und gleichzeitig den eigenen Konsum umzustellen war doch sehr zeitintensiv und die 8 Wochen des Projekts dadurch oft sehr stressig. Aber Frieda und ich haben es meiner Meinung nach ganz gut geschafft, uns gegenseitig zu entlasten, wenn eine von uns gerade nicht so viel Zeit hatte.“

→ Impulse für das nächste Mal: „Wir hätten vielleicht Geld investieren können, um einen professionelleren Blog zu erstellen und wir hätten ebenfalls bei Facebook oder ähnlichen Plattformen etwas Geld für Werbung in die Hand nehmen können. Außerdem hätten wir mehr Artikel vorab schreiben können, um in den 8 Wochen nicht so viel zu tun zu haben.“

---

## Eckdaten

→ Datum und Ort: April bis Juni 2018, Internet

→ Projektkoordinatorinnen: Friederike Graupner (Zentrum für Mission und Ökumene, Nordkirche weltweit (ZMÖ), China); Judith Sander (SCI Deutscher Zweig e.V., Togo)

→ Kontakt: [friederike\\_graupner@gmx.de](mailto:friederike_graupner@gmx.de)

[judith.sander@posteo.de](mailto:judith.sander@posteo.de)

→ Weitere Infos: [weilaberdoch.wordpress.com](http://weilaberdoch.wordpress.com)