

Marco von Münchhausen

MEIN SCHWEINEHUND

GEHT JETZT
zu Fuß



NACHHALTIG LEBEN MIT EINFACHEN MITTELN

campus

Mein Schweinehund geht jetzt zu Fuß

Marco von Münchhausen, ursprünglich Jurist, ist heute Speaker, Trainer und Autor mehrerer Bestseller. Mit den psychologischen Hindernissen auf dem Weg zum Erfolg und zur richtigen Lebensführung beschäftigt er sich seit vielen Jahren. In seinen Vorträgen und Seminaren hat er bereits mehr als einer halben Million Menschen zeigen können, wie sie ihren inneren Schweinehund sogar zum besten Freund machen.

Marco von Münchhausen

MEIN
SCHWEINEHUND
GEHT JETZT
ZU FUSS

Nachhaltig leben
mit einfachen Mitteln

Illustriert von Gisela Aulfes

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51382-9 Print
ISBN 978-3-593-44662-2 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44661-5 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2021. Alle Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Redaktionelle Mitarbeit: Ingo P. Püschel
Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München
Umschlagmotiv: Gisela Aulfes

Layout und Satz: Oliver Schmitt, Mainz

Gesetzt aus der Minion und der Myriad

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Einführung	7
TEIL I: DIE WAHRHEIT UND DIE LÜGENMÄRCHEN	13
1. Wachrütteln mit schockierenden Fakten	15
2. Warum der innere Schweinehund nicht will	32
3. Die Lügenmärchen über Nachhaltigkeit	34
TEIL II: NACHHALTIG PSYCHOLOGISCHE WERKZEUGE	63
1. Wie man den inneren Schweinehund zur Nachhaltigkeit motivieren kann	65
2. Was tun? – Die fünf Ritter der Nachhaltigkeit	82
3. Damit der innere Schweinehund mitmacht – Nachhaltige Tipps zur Umsetzung	90
TEIL III: SCHWEINEHUNDEGERECHTE TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IM LEBEN	117
1. Mobilität	119
2. Strom und Wasser	128
3. Ernährung	141
4. Einkauf und Konsum	153
5. Plaste und Elaste	162
6. Müllvermeidung und Mülltrennung	178
7. Haus und Garten	186
8. Urlaub, Partys, Freizeit und Festet	192
9. Medienkonsum, Informationstechnologie und Papier	198
Mein Nachhaltigkeitsprofil – 11 konkrete Vorhaben aus 111 Tipps	206
Kleines Nachhaltigkeitslexikon für Ihren inneren Schweinehund	214
Anmerkungen	218
Literatur	222

Einführung

Heiß war es auf der diesjährigen Konferenz der Schweinehunde. Sie schwitzten wie lange nicht mehr. Genau genommen war es in den letzten Jahren auf der jährlich Anfang August stattfindenden Konferenz immer wärmer geworden. Eigentlich kamen sie ja zusammen, um zu feiern und sich über ihre besten Tricks und Taktiken auszutauschen, wie sie die Menschen austricksen und von Veränderungen abhalten konnten. Und in den vergangenen Jahren waren viele von ihnen sogar zahmer geworden und hatten sich mit ihren »Herrchen« und »Frauchen« angefreundet, denn infolge eines Anfang des Jahrhunderts erschienen Ratgebers hatten viele Menschen gelernt, ihre Vorhaben »schweinehundegerecht« anzugehen und sich nicht mehr zu überfordern. Die Schweinehunde wiederum hatten die Erfahrung gemacht, dass es ihnen selber besser ging, je gesünder und erfüllter der Mensch war, den sie sonst immer sabotierten. So waren diese mittlerweile fitter geworden, hatten abgenommen, zuhause entrumpelt, ihre Ziele erfolgreich erreicht – und die Schweinehunde hatten sogar mitgemacht.



Doch nun begann die Komfortzone im wahrsten Sinne des Wortes zu schmelzen, es wurde ungemütlich und bedrohlich, das Klima auf der Erde hatte sich verändert, es wurde immer wärmer und stürmischer und die neue Devise war: Man solle lernen, auf vieles zu verzichten und »nachhaltiger« leben. Ein Wort, bei dem etliche der anwesenden Schweinehunde grimmig dreinschauten. Das auch noch! Die junge Generation unter ihnen war von diesem neuen Trend anscheinend schon wie von einem Virus infiziert, viele aber hielten das ganze Gerede vom Klimawandel und der notwendigen Nachhaltigkeit für

Unsinn (obwohl sie sich immer wieder den Schweiß vom Maul wischen mussten). Heftige Diskussionen füllten den Raum, doch plötzlich wurde es still. Ihr Sonderkundschafter, der sie schon seinerzeit vor dem ersten Schweinehundebuch aus Menschenhand gewarnt hatte, hatte das Podium betreten und verkündete: »Es gibt mittlerweile ein neues Buch über uns und nachhaltiges Leben« – ein Raunen ging durch den Raum – »Doch seid unbesorgt, ich habe das Manuskript dabei und jeder bekommt ein Exemplar. Der Autor scheint uns gut zu kennen – und er versteht uns. Zwar enttarnt er skrupellos die Lügenmärchen, die wir unseren Herrchen und Frauchen gerne erzählen, damit wir nichts ändern müssen, doch zeigt er auch, warum es für uns sinnvoll sein könnte, doch mitzumachen, und wie das in kleinen Schritten so gehen könnte, dass es nicht zu schwierig und unbequem wird. Bildet euch selber euer Urteil und entscheidet, ob ihr weiter sabotieren oder doch kooperieren wollt. Es könnte auch im Interesse eures eigenen Wohlbefindens sein. Denn eines ist sicher: Es ist verdammt heiß hier und es könnte noch viel heißer werden. Vielleicht müssen auch wir umdenken und was tun! – Vielleicht!« Dann ließ er das Manuskript an alle verteilen. Wie die Schweinehunde wohl darauf reagieren?

Und nun halten Sie das Buch in den Händen und haben angefangen, es zu lesen! – Als ich selber noch in der Planungs- und Konzeptionsphase dieses Buches war, musste ich immer wieder an eine Geschichte denken, die ich vor Jahren mal gelesen hatte und die mich gedanklich zum Thema Nachhaltigkeit ständig begleitete:

König Anoschirwan, den das Volk auch »den Gerechten« nannte, wandelte einst zu der Zeit, als der Prophet Mohammed geboren wurde, durch sein Reich. Auf einem sonnenbeschienenen Hang sah er einen ehrwürdigen alten Mann mit gekrümmtem Rücken arbeiten. Gefolgt von seinem Hofstaat trat der König näher und sah, dass der Alte kleine, gerade ein Jahr alte Stecklinge pflanzte.

»Was machst du da?«, fragte der König. »Ich pflanze Nussbäume«, antwortete der Greis. Der König wunderte sich: »Du bist schon so alt. Wozu pflanzt du dann noch Stecklinge? Du kannst ihr Laub nicht mehr sehen. Du kannst in ihrem Schatten nicht mehr ruhen. Auch ihre Früchte wirst du nicht mehr essen.« Der Alte richtete sich auf, schaute dem

König in die Augen und sprach mit großem Ernst: »Die vor uns kamen, haben gepflanzt, und wir konnten ernten. Wir pflanzen nun, damit die, die nach uns kommen, auch ernten können.« – Sprach's und pflanzte weiter seine Stecklinge.

Diese Haltung bezeichnet man heute oft auch als »enkelgerecht« leben. Wir sollten uns so verhalten, dass der Planet auch noch für unsere Enkelkinder (und die folgenden Generationen) lebenswert und bewohnbar ist. Doch leider sieht es nach allen Prognosen anders aus! Der Klimawandel und die Umweltverschmutzung sind schon so weit vorangeschritten, dass möglicherweise schon die nächste Generation nur noch mit schweren Beeinträchtigungen auf der Erde leben kann. Allerdings ist es wahrscheinlich noch nicht *zu spät*. Noch können wir Etliches tun, um das Schlimmste zu verhindern und – so wie der alte Mann in der Geschichte seine Setzlinge pflanzt – durch ein nachhaltiges Leben dazu beitragen, dass hoffentlich auch noch unsere Enkel sich auf diesem Planeten wohlfühlen und sicher leben können.

Ein hohes und sinnvolles Ziel, doch leider nicht ohne Einsatz und Veränderungen zu erreichen. Und genau da meldet sich ein Teil unserer Persönlichkeit, der Veränderungen und Mühen scheut, und kommt uns in die Quere: der innere Schweinehund. Wer das ist? Nun, das ist eigentlich nichts als eine Metapher, ein sprachliches Bild, für unsere inneren Widerstände gegen jede Anstrengung oder Veränderung, unsere Unlust, uns aufzuraffen und zu überwinden, unser Phlegma und unsere Neigung, Unbequemes zu vermeiden und aufzuschieben. Und wenn es nun darum geht, nachhaltig zu leben, steht der innere Schweinehund leider als Widersacher und Saboteur sofort auf der Matte. Wie können wir, wie können Sie es schaffen, dass er Sie dabei nicht wieder aufs Kreuz legt und alle Vorsätze und Bemühungen in Richtung Nachhaltigkeit verhindert? Nun: Sie müssen ihn mit an Bord nehmen, so dass er schließlich mitmacht. Dazu müssen Sie zunächst verstehen, warum er Widerstand leistet, und ihn dann überzeugen und motivieren, mitzumachen.

Wie das gehen kann, will dieses Buch Ihnen zeigen. Schritt für Schritt, so dass auch Sie dann in kleinen Schritten ein nachhaltiges Leben führen können ... und damit dazu beitragen, diesen Planeten

zu retten! – Ein großes Wort, aber genau darum geht es: Denn Sie können nicht nur dazu beitragen, sondern werden sogar dazu gebraucht. Der Planet (und die nächsten Generationen) brauchen SIE! ... und die Mitwirkung Ihres Schweinehundes.

Damit Ihnen das leichter gelingt, bietet Ihnen dieses Buch folgende Hilfestellungen und Tipps:

In Teil I erfahren Sie nach einigen wachrüttelnden **Informationen** zum Klimawandel und zur Geschichte der Nachhaltigkeit, **warum** der innere Schweinehund nicht mitmachen will, wie er versucht, uns mit **Lügenmärchen** abzuhalten, nachhaltig zu leben, und was man darauf erwidern kann.

In Teil II geht es zunächst um die wichtigen **psychologischen Tools**, die Ihnen helfen können, Ihren Schweinehund zu überzeugen und zu motivieren, mitzumachen. Sie erfahren, *was* Sie tun können und *wie* sie es so in die Tat **umsetzen** können, dass Sie dabei nicht sabotiert werden.

Teil III enthält schließlich eine Fülle von **praktischen Tipps** für ein nachhaltiges Leben. Meist mit wissenschaftlicher Begründung und Hinweisen, was Sie konkret machen können. Keine Sorge: Sie müssen keineswegs all das umsetzen und befolgen, es sind Möglichkeiten, die Sie haben und von denen Sie nur die umsetzen sollten, die zu Ihrer Lebenssituation und Ihren Bedürfnissen passen. Dazu helfen Ihnen nach der **Zusammenfassung** der Tipps eine **Checkliste** und die Erstellung Ihres **persönlichen Nachhaltigkeitsprofils**. – Alles so ausgerichtet, dass Sie es nicht alleine gegen ihren Schweinehund angehen müssen, sondern Hand in Hand mit ihm in die Tat umsetzen. Ja, auch der innere Schweinehund kann lernen, Nachhaltigkeit zu schätzen!

Und hier noch zwei wichtige Informationen für Ihren inneren Schweinehund (und auch für Sie):

- **Sie müssen keinesfalls das ganze Buch lesen!** Vergleichen Sie das Buch gerne mit einem Buffet, bestehend aus psychologischen und praktischen Tools. Und so, wie Sie (im Regelfall zumindest)

bei einem Buffet ja auch nicht alles abräumen, was der Gastgeber aufgetischt hat, sondern lediglich das nehmen, worauf Sie Appetit haben, so machen Sie es bitte auch bei diesem Buch: Lesen Sie nur das, was Sie persönlich betrifft, was zu Ihnen passt ... dann können Sie es auch leichter umsetzen.

- **Sie müssen das Buch auch nicht notwendigerweise von vorne nach hinten lesen.** Orientieren Sie sich am besten am Inhaltsverzeichnis oder lesen Sie (soweit vorhanden) immer erst die Zusammenfassungen am Ende eines Kapitels und dann die Inhalte, die Sie ansprechen. Was Sie nicht betrifft (oder was Sie schon kennen), das lassen Sie getrost weg.

Auf diese Weise macht auch Ihr Schweinehund bereitwillig mit. Geben Sie sich und ihm eine Chance – und dem Planeten!

Teil I

DIE WAHRHEIT UND DIE LÜGENMÄRCHEN



1.

Wachrütteln mit schockierenden Fakten

Die Ist-Situation

Wie gravierend die Situation ist, wie drängend und wichtig alle Nachhaltigkeitsmaßnahmen sind, wurde mir selbst erst in vollem Umfang bewusst, als ich begonnen hatte, für dieses Buch zu recherchieren. Auch im Laufe der sechsmonatigen Schreibzeit gab es kaum eine Zeitung, die ich las, in der ich nicht auf einen Artikel über den Klimawandel und seine Folgen stieß. Ein wahrlich düsteres Bild, das einem Angst machen, ja sogar entmutigen könnte. »I want you to panic«, hatte Greta Thunberg noch Anfang 2019 beim Weltwirtschaftsforum in Davos deklamiert: »Ich möchte, dass Sie in Panik geraten!« Wenn sie uns damit wachrütteln wollte, dann ist das sicherlich bei vielen gelungen (zumindest was unsere Schweinehunde betrifft), allerdings kann daraus auch eine »Klimaangst« werden, die eher lähmt als aktiviert. Und das ist weder sinnvoll noch förderlich. Aufwachen ja, entmutigen nein! Was Sie nun im Folgenden lesen werden, soll auch Ihrem Schweinehund zeigen, wie die Situation auf diesem Planeten in puncto Klimawandel und Umweltschäden ist, aber nur, damit er den Ernst der Lage begreift und die Notwendigkeit sieht, zu handeln, ohne sich entmutigen zu lassen. Später wird er auch erfahren, wie er in kleinen Schritten – ohne sich zu überfordern – zur Nachhaltigkeit beitragen kann. – Doch nun lassen Sie uns zuerst den Tatsachen ins Auge sehen:

Das Hauptproblem ist der Anstieg des CO₂-Gehaltes in der Atmosphäre und seine Folgen: der Temperaturanstieg, die Eis- und Gletscherschmelze, wetterbedingte Naturkatastrophen (Hitze- und Trockenperioden, Waldbrände, Wirbelstürme, Flutkatastrophen),



weltweit zunehmender Wassermangel, Übersäuerung der Ozeane. Hinzu kommen Unmengen an Plastikmüll in den Ozeanen und das kontinuierliche Aussterben der Tier- und Pflanzenarten.

Der Kohlendioxidgehalt der Atmosphäre hat sich seit dem 19. Jahrhundert um etwa 40 Prozent erhöht, wodurch weltweit die Temperaturen gestiegen sind. Nie war es wärmer als in den ersten 20 Jahren des 21. Jahrhunderts, und die Jahre 2016 bis 2020 waren der wärmste Fünf-Jahres-Zeitraum seit Beginn der Temperaturaufzeichnungen. Die Durchschnittstemperatur liegt bereits jetzt bei 1,1 Grad über dem Niveau vor der Industrialisierung. Auch die wirtschaftlichen Beschränkungen infolge der Corona-Pandemie im Jahre 2020 konnten die Erderwärmung kaum bremsen. Zwar lagen die weltweiten Emissionen infolge der Corona-Eindämmungsmaßnahmen um 4 bis 7 Prozent unter denen von 2019, dennoch ist die Konzentration der Treibhausgase laut UN-Berichten weiter gestiegen¹. Um das Ziel zu

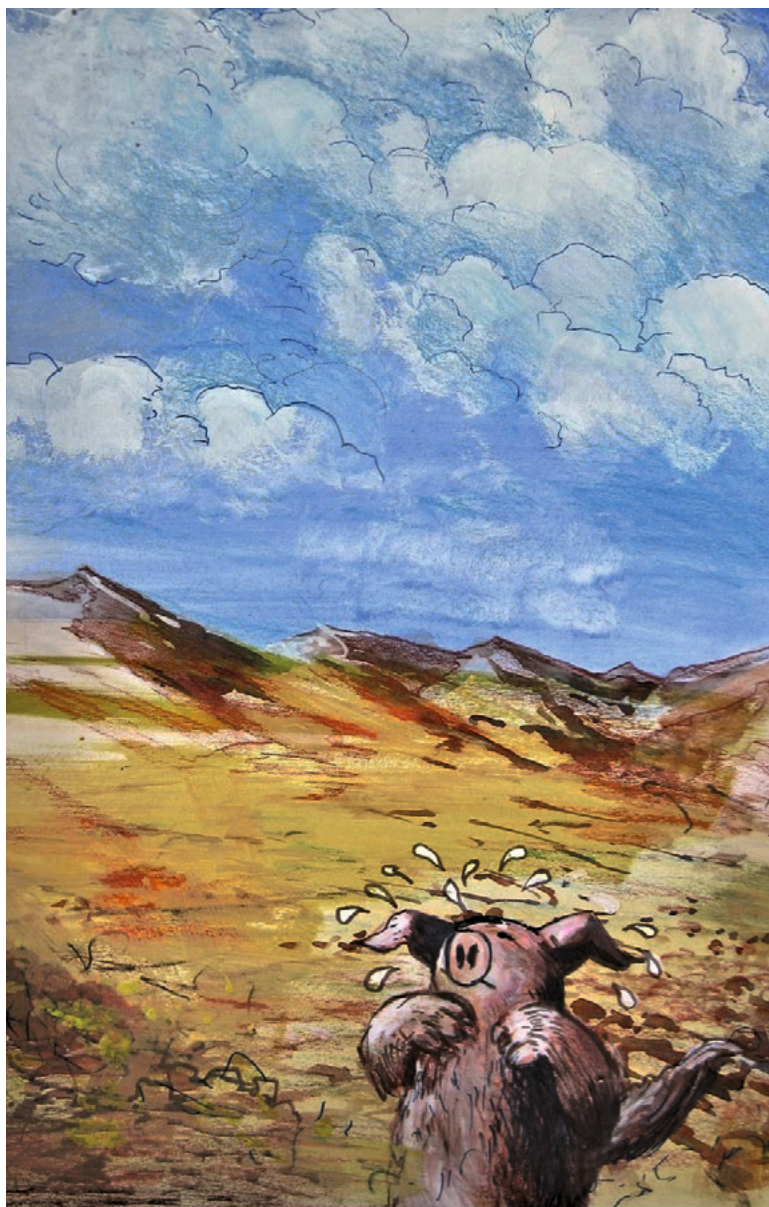
erreichen, die Erderwärmung auf 2 Grad zu begrenzen, müssten die Emissionen allein zwischen 2020 und 2030 jährlich um 3 Prozent fallen. Um das ambitionierte Ziel von nur 1,5 Prozent Temperaturanstieg noch zu erreichen, wäre sogar eine jährliche Reduktion um 7 Prozent erforderlich. – Sollte es dagegen in den nächsten 40 bis 50 Jahren zu einer Verdoppelung der CO₂-Konzentration kommen, hätte dies nach neuesten Forschungen eine Erderwärmung von 2,6 bis 3,9 Grad zur Folge². Dramatisch sind die schon eingetretenen und weiterhin zu erwartenden Folgen:

Eisschmelze und Anstieg des Meeresspiegels

Infolge der gestiegenen Temperaturen schmelzen die Gletscher in den Bergen, das Grönlandeis und das Eis der Arktis und Antarktis. So ist allein von 1979 bis 2019 das Meereis der Arktis im Schnitt um 13 Prozent geschrumpft. Und die Schmelze des Grönlandeises hat sich seit dem Jahr 2000 so beschleunigt, dass nach neuesten Messungen ein vollständiges Abtauen des grönländischen Eisschildes möglicherweise nicht mehr aufzuhalten ist.³ Infolgedessen ist der Meeresspiegel im vergangenen Jahrhundert durchschnittlich um 1,7 Millimeter pro Jahr gestiegen, mit einer deutlichen Beschleunigung gegen Ende des Jahrhunderts. Im Zeitraum von 1901 bis 2010 sind so insgesamt rund 19 Zentimeter zusammengekommen, bis Ende des 21. Jahrhunderts wird ein weiterer Anstieg um zusätzliche 40 bis 80 Zentimeter prognostiziert. Dass unsere Enkel dann eine Welt fast ohne Strände erleben, weil diese vom ansteigenden Meeresspiegel einfach verschlungen werden, ist noch eine der harmloseren Folgen. Weltweit werden viele Siedlungsgebiete und Inseln unter Wasser verschwinden.

Klimabedingte Naturkatastrophen

Die wetterbedingten Naturkatastrophen haben sich seit 1980 verdreifacht, ihre Intensität sowie die durch sie verursachten Schäden haben dramatisch zugenommen. Insbesondere sind dies:



Schweinehunde sind Fellträger – auch
ihnen wird nach und nach immer heißer

Hitzewellen und Trockenperioden Langanhaltende *Hitzewellen* wie beispielsweise im Westen der USA, mit Rekordwerten, die im Mittel um 15 Grad über dem langjährigen Durchschnitt lagen, verursachten den Tod von mehr Menschen als durch irgendwelche anderen Naturkatastrophen (wie Tornados oder Hurrikans).⁴ Auch in Sibirien hat der Klimawandel nie dagewesene Hitzewellen verursacht: In Jakutien erreichten die Temperaturen im Juni 2020 sogar 38 Grad Celsius, so heiß war es noch nie in der Polarregion. – *Trockenperioden* führen weltweit zu Rekordverlusten und Schäden in der Landwirtschaft und (nicht nur) in Deutschland stirbt der Wald, während die Wissenschaftler ratlos danebenstehen, weil auch hier die ökologische Krise schneller voranschreitet, als die Wissenschaft hinterherforschen kann.⁵ Viele Regionen auf der Erde, die bisher gut bewohnbar waren, versteppen mehr und mehr und werden langfristig zu Wüstenzonen.

Waldbrände Nicht nur die menschenverursachten *Brandrodungen* im Amazonas bedrohen die »grüne Lunge« des Planeten. Auch fehlender Regen in Teilen der Tropen wirkt sich dort wie ein Brandbeschleuniger aus.⁶ In den USA stehen, wie schon in den vergangenen Jahren, auch 2020 die *Wälder in Flammen*: in Washington State, Oregon und Kalifornien brannten Millionen Hektar Wald. Sechs der größten Waldbrände, die es in der jüngsten Geschichte Kaliforniens gegeben hat, haben im Jahr 2020 gewütet. Wegen der Dürren und Hitzewellen ist die Vegetation trocken wie Zunder und in vielen Wäldern stehen Bäume, die wegen des Wassermangels abgestorben sind und ebenfalls als Brandbeschleuniger wirken. Und je heißer es ist, desto mehr Strom verbrauchen die Bewohner für ihre Klimaanlage, und desto höher ist die Gefahr, dass ein Trafo durchbrennt und einen Brand verursacht: ein Teufelskreis!⁷ Auch in Australien, Europa und anderen Regionen brannten in den vergangenen Jahren Wälder in historisch neuen Ausmaßen. Und mit den Wäldern verbrennt der natürliche CO₂-Transformator auf unserem Planeten. Auch wenn Ende des 20. Jahrhunderts die Waldflächen in Europa und Asien sogar gewachsen sind, so hat sich dieser Effekt im 21. Jahrhundert deutlich abgeschwächt und die Urwälder schrumpfen in rasanter Geschwindigkeit. Zwischen



Waldbrände und schmelzende Eisberge machen auch den Schweinehunden Sorgen

1990 und 2020 sind laut Daten der FAO, der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, etwa 9 Prozent aller Urwälder verschwunden.⁸

Wirbelstürme und Flutkatastrophen Seit Jahren mehren sich extreme Wirbelstürme wie Hurrikans und Tornados, deren Intensität immer mehr zunimmt. Allein im Jahr 2020 ist die Anzahl der Hurrikans über dem Atlantik von Anfang Juni bis Ende November um 50 Prozent gestiegen und diese waren auch überdurchschnittlich stark. Inzwischen herrschen immer häufiger Bedingungen, die die Bildung von Hurrikans begünstigen. Und je mehr Hurrikans, desto vernichtender ist die Kraft der Stürme. Viele verwüsten nicht nur die Küstenregion, sondern verursachen gleichzeitig Flutkatastrophen. Doch auch ohne Wirbelstürme nehmen weltweit Flutkatastrophen zu, nicht nur in Amerika und Asien, sondern auch in Deutschland und Europa.



Vor Sturmböen und Flutwellen sind innere Schweinehunde machtlos

Versauerte, überhitzte und vermüllte Ozeane

Die Ozeane sind durch die Aufnahme von etwa 30 Prozent des CO_2 sauer geworden. Durch den Anstieg der Wassertemperatur stehen viele Korallenriffe kurz vor dem Absterben, vor allem das australische Great Barrier Reef, eines der sieben Weltwunder der Natur, ist wahrscheinlich nicht mehr zu retten. Da die riffbildenden Nesseltiere nur in einem bestimmten Temperaturbereich überleben können, werden 99 Prozent der Korallenriffe endgültig absterben, wenn der Temperaturanstieg bei 2 Grad angelangt ist.⁹ Und da seit Jahrzehnten pro Jahr geschätzt mindestens acht Millionen Tonnen Plastik ins Meer gelangen, sind diese völlig vermüllt. Nach neuesten Studien ist die Menge an Mikroplastik im Atlantik viel höher als bisher vermutet. Britische Biogeochemiker schätzen, dass 12 bis 21 Millionen Tonnen Mikroplastik in den oberen 200 Metern des Ozeans treiben, etwa zehn Mal so