5. Fachthemen-Forum von SuCoNetwork e.V.

Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!

Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.)

8. September 2025

Zusammenfassung

Beim Fachthemen-Forum vom 8. September 2025 beleuchtete Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.) unter dem Titel „Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!“ ganz praktische Hebel für mehr Klima- und Ressourcenschutz. Ausgangspunkt ist der Blick auf die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele und die Frage, wie wir die Lücke zwischen Wissen und Handeln im Alltag verkleinern können.

Im Mittelpunkt standen alltägliche Entscheidungen zu Konsum, Ernährung, Mobilität, Energie, Abfall, Reparatur, Investitionen und bürgerschaftlichem Engagement. Anhand konkreter Beispiele – von Butter und Avocados über Fast Fashion bis hin zu Repair Cafés, Elektromobilität und kommunalen Initiativen – zeigte der Vortrag, wie bereits kleine Verhaltensänderungen Wirkung entfalten können.

Zentrale Erkenntnisse:

- Nachhaltigkeit ist die „Blaupause“ für unsere Zukunft; größte Emissionstreiber im Haushalt sind Mobilität und Heizen (SDG 7, 11, 13).
- Zwischen Umweltbewusstsein und tatsächlichem Handeln klafft eine Lücke – Emotionen wie Angst, Wut und Überforderung führen oft zu Verdrängung oder Fatalismus.
- Starke Alltagshebel: bewusster Konsum, weniger tierische Produkte, regionale Ernährung, Müllvermeidung, Second-Hand, Wassersparen (SDG 6, 12, 13).
- Reparieren statt Wegwerfen, richtig entsorgte Elektrogeräte und Batterien sowie das neue „Recht auf Reparatur“ stärken eine zirkuläre Wirtschaft (SDG 11, 12).
- Kinder, Kommunen, Vereine und nachhaltige Geldanlagen wirken als Multiplikatoren für Veränderung und machen Nachhaltigkeit konkret erlebbar (SDG 4, 11, 17).

Der Vortrag macht deutlich: Viele kleine, konsequente Schritte im Alltag können gemeinsam einen messbaren Beitrag zu Klimaschutz und nachhaltiger Transformation leisten – ohne dass es sich nach „Verzicht“ anfühlen muss.

Nachhaltigkeit im Alltag – was können wir ohne Anstrengungen tun!

Beim Fachthemen-Forum am 8. September 2025 teilte Friedhelm Brandau (SuCoNetwork e.V.) seine Erfahrungen und praktische Impulse zu einem Thema, das alle betrifft: Wie können wir im Alltag einen Beitrag zu Klimaschutz und nachhaltiger Entwicklung leisten – ohne dass es sich nach ständiger Anstrengung anfühlt? Grundlage ist der Rahmen der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele (SDGs). Sie machen deutlich: Es geht nicht nur um CO_2, sondern auch um Wasser, Biodiversität, soziale Gerechtigkeit, Bildung und starke Partnerschaften.

Brandau beschreibt Nachhaltigkeit als „Blaupause, wie wir unsere Zukunft gestalten". Die größten Hebel liegen im privaten Bereich oft bei Mobilität und Heizen. Gleichzeitig zeigen Studien zum Umweltbewusstsein, dass viele Menschen Nachhaltigkeit wichtig finden, im Alltag aber wenig ändern. Psychologische Faktoren wie Angst, Wut, Überforderung oder der Eindruck, allein nichts bewirken zu können („bystander effect"), führen leicht zu Verdrängung oder Resignation. Umso wichtiger sind positive Beispiele, niedrigschwellige Einstiege und gemeinsames Lernen.

Ein erster großer Hebel ist unser Konsum (SDG 12).

„Weniger ist mehr – bewusst statt schnell, gemeinsam statt allein", bringt es Brandau auf den Punkt. Wer sorgfältig einkauft, Überflüssiges weglässt, auf langlebige Produkte achtet und Second Hand nutzt, spart Ressourcen, Energie und Geld. Gerade bei Lebensmitteln wird der ökologische Fußabdruck greifbar: Butter gehört zu den Klimakillern, weil für ein Kilogramm rund 20 Liter Milch benötigt werden. Mit pflanzlichen Alternativen lässt sich der Ausstoß von Treibhausgasen deutlich senken. Auch importierte Avocados, Erdbeeren aus wasserarmen Regionen oder Rosen aus Ostafrika stehen exemplarisch für hohen Wasserverbrauch, Pestizideinsatz und Transportemissionen. Die Botschaft lautet nicht „verbieten", sondern: bewusster auswählen, regionale Angebote nutzen und Mengen besser planen, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Ein zweiter Hebel ist der Umgang mit Energie und Mobilität (SDG 7, 11, 13).

Viele Wege lassen sich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder per ÖPNV zurücklegen. Positive Erfahrungen mit Elektromobilität zeigen: Reichweite, Ladeinfrastruktur und Kosten sind oft besser als befürchtet – insbesondere, wenn erneuerbare Energien genutzt werden. Im Haushalt helfen einfache Maßnahmen: Geräte wirklich ausschalten statt im Stand-by lassen, beim Neukauf auf Energieeffizienz und Lebensdauer achten, auf echten Ökostrom umsteigen und den Gefrierschrank sinnvoll dimensionieren. So werden abstrakte Klimaziele zu konkreten Entscheidungen im Alltag.

Eng damit verknüpft ist das Thema Abfall, Reparatur und Kreislaufwirtschaft (SDG 11, 12).

Mülltrennung ist komplex, aber bereits ein „grob richtig" ist besser als Resignation. Entscheidend ist, Abfall von vornherein zu vermeiden: weniger Verpackung, Mehrweg statt Einweg, Textilien länger nutzen. Fast Fashion und ultra-billige Online-Mode stehen für enorme Textilabfälle und problematische Produktionsbedingungen. Repair Cafés, das neue Recht auf Reparatur in der EU und lokale Initiativen helfen, Defektes zu reparieren und damit erhalten statt zu entsorgen. Richtig entsorgte Elektrogeräte und Batterien sind zudem ein Beitrag zur Sicherheit, weil sie Brände in Abfallanlagen verhindern.

Nachhaltigkeit endet nicht an der eigenen Wohnungstür.

Kinder und Jugendliche sind wichtige Multiplikatoren (SDG 4): Wer mit ihnen Mülltrennung übt, regionale Ernährung ausprobiert oder insektenfreundliche Gärten gestaltet, verankert nachhaltiges Verhalten früh. Kommunen und Vereine schaffen den Rahmen – etwa durch Begrünung von Innenstädten, Solaranlagen auf Parkplätzen oder lokale Klimaschutzinitiativen. Hinzu kommt die

finanzielle Dimension: Nachhaltige Geldanlagen und Banken, die transparente Umwelt- und Sozialkriterien beachten, lenken Kapital in zukunftsfähige Geschäftsmodelle (SDG 8, 13, 17).

Zum Abschluss erinnert Brandau an ein oft zitiertes Sprichwort: *„Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“*

Der rote Faden des Fachthemen-Forums: Es geht nicht um Perfektion, sondern um stetige, machbare Schritte. Wer heute eine bewusste Entscheidung trifft – beim Einkauf, bei der Mobilität, beim Umgang mit Technik oder beim Engagement vor Ort – gestaltet die nachhaltige Transformation aktiv mit.