

Ich frage mich, wie Thoreau und seine Freunde in der heutigen Zeit miteinander kommunizieren würden. Würde er heute eine WhatsApp-Gruppe gründen? Wie viele Follower hätten seine Ideen und Gedanken zu Natur und Nachhaltigkeit auf seinem Instagram- oder Facebook-Account?

Ich glaube, dass wir Menschen so sehr mit uns selbst beschäftigt sind, dass wir nicht mehr über den Rand unseres Smartphones hinausschauen. Wir sehen durchaus, was unser Handeln auslöst. Wir klagen »wie schrecklich«, ändern aber nichts. Wir fliegen mit Billigairlines in den Urlaub oder machen die zehnte Kreuzfahrt. Wir kaufen den neuesten SUV, mit dem wir unsere Kinder zur Schule um die Ecke fahren. Wir tun das alles, obwohl wir wissen, dass wir es nicht tun sollten. Es ist uns egal. Hauptsache, uns geht es gut. Wir ersticken an unserem Egoismus und leiden unter einem massiven Mangel an Menschlichkeit. Und unsere eigenen klugen Kinder schwänzen die Schule, um uns darauf aufmerksam zu machen, dass das, was wir tun, falsch ist.

Kann ich als Einzelner überhaupt etwas verändern, wenn Millionen andere so weitermachen wie bisher? Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt. Mehr Nachhaltigkeit in das eigene Leben zu bringen, ist eine Option, die jeder von uns hat. Wir

müssen uns nur auf die wahren Werte des Lebens besinnen und darauf, worauf es für uns ankommt.

Genügsamkeit ist ein fortlaufender Prozess. Wer einmal damit begonnen hat, wird merken, wie befreiend es ist, Dinge wegzugeben. Über das Ausmisten und Simplifying sind zahlreiche Bestseller geschrieben worden. Es gibt keine Allgemeinregel, jeder muss für sich alleine herausfinden, auf was er verzichten kann und wie viel er braucht. Wie kann ich in meinem deutschen Alltagsleben bescheidener leben und dabei noch der Umwelt etwas Gutes tun?

Mein persönliches Genügsamkeitsrezept ist einfach: Meine Prioritäten entsprechen meinen Werten und Wünschen. Ich umgebe mich mit Dingen, die ich liebe, und lehne jeden überflüssigen, sinnlosen Kram ab. Ich entscheide bei jedem Gegenstand, den ich kaufe oder besitze, ob er mein Leben reicher, glücklicher macht.

Ich kaufe keine Billigkleidung mehr, sondern gute Qualität Made in Germany, damit die Sachen lange halten. Alternativ shoppe ich in Secondhand-Läden oder tausche Kleider mit Freundinnen.

Jedes meiner sechs Paar Schuhe trage ich so lange wie möglich. Wenn die Sohlen abgelaufen sind, bringe ich sie zum Schuster – und ja, den gibt es noch. Oder ich verwende meine alten Schuhe für Hundespaziergänge und zuletzt als Gartenschuhe. Muss ich die lieb gewordenen Begleiter dann entsorgen, tue ich das mit einem Schuss Wehmut – und Dankbarkeit. Zu Lesungen und den meisten Veranstaltungen trage ich inzwischen immer dasselbe Outfit, in dem ich mich wohlfühle. Das erspart mir Zeit und Geld fürs Shoppen. Die meisten Bücher kaufe ich gebraucht. Neue Bücher erwerbe ich in meiner kleinen Lieblingsbuchhandlung. Für jedes neu angeschaffte Buch verkaufe oder verschenke ich ein altes. Nur wenige Lieblingsbücher behalte ich.

Die Einrichtung meines Hauses stammt größtenteils vom schwedischen Möbelhaus. Das mag vielleicht nicht nachhaltig

sein, aber dafür sind meine Billy-Regale schon über zwanzig Jahre alt. Einige wenige neue Möbelstücke, die ich mir geleistet habe, sind hochwertig und halten hoffentlich bis an mein Lebensende. Meine letzte Anschaffung war ein Esstisch aus unbehandelten Schwerholz-Paletten, den mir ein Schreiner nach meinen Wünschen angefertigt hat. Nachhaltiger geht es kaum.

In meinem zwölf Jahre alten Hyundai Atos kann ich die Hundekiste für Shira nur transportieren, weil ich die Rückbank ausgebaut habe. Zu Lesungen fahre ich mit dem Zug, zum Einkaufen mit dem Fahrrad.

Und ja, natürlich gönne ich mir auch etwas. Das gehört dazu. Durch mein bescheidenes Leben spare ich viel Geld, das ich gerne ausbebe: für ein gutes Restaurant mit Essen aus nachhaltigen, lokalen Produkten. Oder ich nehme mir Auszeiten in schönen kleinen Hotels und Pensionen, abgeschieden und in herrlicher Natur, wo ich mit meiner Hündin wandern kann.

Wandern ist für mich die schönste und nachhaltigste Art, Urlaub zu machen. Es kostet nichts und verschwendet keine Ressourcen. Wer offen und achtsam durch die Natur geht, wird sich automatisch mit Nachhaltigkeit beschäftigen und sich mit dem eigenen Lebensstil auseinandersetzen. Hier wurde ein Grillfeuer angezündet, dort Müll hinterlassen. Ich habe immer eine Mülltüte dabei und sammle ein, was ich unterwegs finde – sofern ich es tragen kann. Leider wird immer mehr Hausrat und Elektroschrott im Wald entsorgt. Niemand, der längere Zeit in der Natur ist, kommt unverändert zurück.

Von Thoreau habe ich gelernt, die Kosten einer jeden Anschaffung auf Lebenszeit umzurechnen. Wenn es also um die Dinge geht, ohne die ich auskommen kann, dann fühle ich mich mächtig reich.

Aber es geht nicht nur um mich, sondern um diesen wunderbaren Planeten, den wir durch unsere immer größere Gier zerstören.

Wir leiden unter dem Irrglauben, dass es immer genug Wasser, Land oder Holz geben wird und dass Öl immer billig sein wird. Wir setzen Wohlbefinden mit Wachstum gleich. Wir vergrößern unsere Bevölkerungszahl und dehnen unsere Herrschaft über jeden einzelnen Zentimeter der Erde aus. Wenn wir überleben wollen, müssen wir Zurückhaltung lernen und anderen Lebewesen Raum zum Atmen lassen. Wir müssen uns für ein einfacheres und nachhaltigeres Leben entscheiden.

In der Natur zerstören Tiere niemals ihren eigenen Lebensraum. Und wir? Extensive Landwirtschaft vergiftet unsere Nahrungsgrundlage, wir legen Feuchtgebiete trocken und betonieren Wälder für Straßen und Wohnraum zu. Für jede Stimme, die ruft: »Simplify! Vereinfache! Reduziere!«, rufen Dutzend andere: »Erweitere! Verstärke! Vergrößere!«

Was können wir tun? Wir könnten drastisch unseren Konsum an Nahrung, Benzin, unseren Gebrauch von Holz und Metall, die Größe unserer Häuser und Autos und die Menge unserer Kleidung reduzieren und würden erkennen, dass wir keinen Mangel erleiden. Und wir könnten den Überschuss für andere Dinge verwenden und das teilen, was wir haben.

Weniger belastet durch Besitz, weniger in den Wahnsinn getrieben durch Aktivitäten, könnten wir mehr mit unseren Kindern spielen, uns um unsere Alten kümmern, Blumen pflanzen, Bücher lesen, Musik machen, die Vögel im Garten beobachten. Wir könnten uns besser um unser Land kümmern.

Thoreaus Frage, was im Leben wirklich von Bedeutung ist, und sein leidenschaftliches Plädoyer für Verantwortung, Selbstbestimmung und ein naturnahes, ressourcenschonendes Leben haben dazu geführt, dass ich mein eigenes Leben überdacht und geändert habe.

In der Wildnis habe ich erfahren, dass ein einfaches, bescheidenes Leben uns glücklich machen kann. Man braucht sich nicht

den Kopf zu zerbrechen. Es reicht, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, sich ganz dem Alltag zu überlassen. Glück finde ich nicht in Äußerlichkeiten. Es kommt von innen.

Genügsamkeit ist ein Geschenk, das nicht nur gut ist für uns, sondern auch für unsere Umwelt.