

## **Das kann weg! Wie weniger gleich mehr sein kann**

**SDGs: 3 / 12 / 14 / 15**

Ob Lebensmittel, Kleidung, Alltagsgegenstände oder Technik – wir leben hier bei uns im Überfluss und konsumieren ohne ein Ende zu finden. Wir haben von allem zu viel. Nur nicht genug Zeit. Diese Ressource scheint absolute Mangelware zu sein. In diesem Workshop lernen wir bewusster auf unser Konsumverhalten und unsere Ernährung weltweit zu schauen – und nehmen dabei die endlichen Ressourcen unserer Natur ins Visier. Um weniger zu konsumieren und ein mehr an Zeit zu haben, nehmen wir uns dabei ein Beispiel an der Natur und anderen Völkern und deren Kultur.

### **Ziele:**

- Wir schauen uns gemeinsam an, was wir in welchem Maße konsumieren und welche natürlichen Ressourcen in den jeweiligen Produkten stecken
- Wir reflektieren über die Ressource Zeit und versuchen Zeit in Einklang mit weniger Konsum zu bringen
- Achtsamkeit uns, der Umwelt und unserem Konsumverhalten gegenüber zu üben
- Was können wir vom Wald in Bezug auf „Das kann weg!“ lernen? Wie geht das Ökosystem Wald mit Konsum und Zeit um?
- Genügsamkeit üben – Loslassen praktizieren

### **Methoden:**

- Kennenlernen / gruppendedynamische Übungen
- Gruppen – und Einzelarbeiten zur Kommunikationsverbesserung mit uns selber
- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen
- Arbeiten mit Naturmaterialien
- Kreative Lösungen finden und gestalten

**Tag und Uhrzeit der Durchführung:**

10.10.2022 / 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Teilnehmendenzahl:**

10

**Durchführung:**

An der Kneispermühle angekommen trafen wir uns mit den teilnehmenden Jugendlichen. Nach einer kurzen Kennenlernen-Runde starteten wir ins Thema. Als Leitfragen ging es darum, was die Jugendlichen zu Hause z.B. zum Frühstück konsumieren, ob sie sich und wieviel Zeit sie sich dabei lassen bzw. nehmen.

- Unterschiedlicher Müll. Um zu veranschaulichen, wie viel und welchen unterschiedlichen Müll wir beim Konsumieren von Lebensmittel erzeugen, haben wir Müll auf einem bunten Tuch ausgebreitet und darüber gesprochen. Zusammen haben wir erörtert wieviel Müll wir pro Kopf im Jahr schaffen. Ebenso haben wir über die unterschiedlichen Optionen der Müllvermeidung erörtert (unverpackt, Baumwolltaschen etc.).
- Walderkundung. Durch eine geführte Walderkundung haben wir untersucht, was der Wald an „Müll“ produziert (Altholz, Laub, tote Krabbeltiere, abgestorbene Pilze) und wie er sich recycelt (Abbau durch Bakterien, Totholz, Zersetzung, Verrottung).
- Achtsamkeitsübung. Recycling im Wald braucht Jahreszeiten und Zeit. Sich Zeit nehmen, Achtsamkeit mit Zeit umgehen und mit Impulsgefühlen wie „Ich will – ich möchte – ich wünsche mir...“.
- Miteinander Essen. Wir haben im Anschluss einen kleinen Snack eingenommen – unverpackt und verpackt, bio / saisonal / regional und konventionell in Plastik verpackt und importiert. Der Abfall wurde wiederum gesammelt. Wir tauschten uns darüber aus, warum z.B. Tomaten aus Polen importiert werden, wie sie dort wachsen (große Gewächshäuser, die Heizkosten also Energie kosten und viel Wasser verbrauchen) anstatt sie bei uns im eigenen Hochbeet / Garten anzubauen. Ebenso reflektierten wir über unser Konsumverhalten bei Essen, was und warum bei uns so viel Essen weggeworfen wird (MHD, keinen Überblick über Vorräte etc.).
- Bilder von Klimabrennpunkten auf dieser Welt. Am Ende nahmen wir die Weltkarte und Bilder von Klimabrennpunkten dieser Erde ins Visier. Wir haben die Fotos den Regionen zugeteilt und erörtert, wie unser Konsumverhalten im Hinblick auf unser Essverhalten zum Klimawandel beitragen.

**Änderungen:**

Wie geplant konnte der Workshop umgesetzt werden, jedoch änderte sich das Durchführungsdatum wegen mangelnder Anmeldungen.

**Fazit:**

Das Zusammenspiel von Konsumverhalten, Essverhalten und Klimawandel ist vielen Jugendlichen nicht bekannt. Der Workshop konnte dazu beitragen, dass die Teilnehmenden sich Handlungsoptionen erarbeitet haben und zu einer guten Reflektion zum Thema angeregt wurden.

**Fotos:**





