

Es gibt Menschen, die schreiben Lisa Albrecht, das sei doch alles nur ein Tropfen auf einem heißen Stein. Lisa versucht, möglichst nachhaltig, vegan und fair zu leben, und berichtet darüber in ihrem Blog »Ich lebe grün«. Ja, es stimmt schon irgendwie: Sie schreibt über kleine Tropfen. Sie rettet nicht die Welt, weil sie sich die Haare mit Roggenmehl statt Silikon-Shampoo aus der Plastikflasche wäscht. Weil sie auf tierische Produkte verzichtet und die Milch fürs Müsli aus eingelegten Mandeln und Wasser mixt. Oder weil sie Bambus- statt Plastikzahnbürsten benutzt.

Aber: »Wenn jeder ein bisschen bewusster leben würde, hätten wir deutlich weniger Probleme auf dieser Welt«, davon ist die 34-jährige Kommunikationsdesignerin aus der Nähe von Gießen überzeugt. Sie bloggt, weil sie Menschen erreichen und inspirieren will. Jeder noch so kleine Tropfen zählt. Denn viele Tropfen ergeben irgendwann ein Meer.

#### VOM ICH ZUM WIR

Gestartet hat Lisa ihren Blog vor neun Jahren. Damals war sie bereits einige Jahre lang Vegetarierin und berichtete vor allem über gesunde Ernährung und Bio-Lebensmittel. Sie hat mit ihrem Mann zusammen eine eigene kleine Werbeagentur, viel Stress und gesundheitliche Probleme: Magen-Darm-Beschwerden, Haarausfall, Blasenentzündungen. Das Bloggen ist für Lisa ein öffentlicher Selbsterfahrungsbericht, eine Suche nach Antworten: Welche Ernährung ist gesund? Welche tut mir gut? Über ihre Erfolge und Misserfolge schreibt sie ehrlich und selbstkritisch, ihre Leserschaft wächst.

Im Laufe der Zeit weitet sich Lisas Blick vom Ich zum Wir, von

## »WER STÄNDIG NACH FEHLERN SUCHT, KOMMT VOM WEG AB«

*Lisa Albrecht will mit ihrem Blog »ichlebegruen.de« Menschen inspirieren, gut im Sinne von nachhaltig zu leben. Manche finden das beschwerlich. Sie findet das befreiend.*

Autorin Claudia Minner

der Ernährung zur Umwelt. Sie entdeckt Zusammenhänge, über die sie sich vorher nie Gedanken gemacht hat. Ein langsamer, aber stetiger Prozess. »Ich lese und lerne. Wenn ich irgendwann wieder etwas kaufen muss, frage ich mich plötzlich: Woher kommt das eigentlich? Was steckt da drin? Dann recherchiere ich und stelle fest, dass ich das so nicht mehr kaufen möchte.«

Seit 2013 ernähren sich Lisa und ihr Mann vegan. Schritt für Schritt verändert Lisa weitere Gewohnheiten. Sie hinterfragt ihren Konsum. Verzichtet auf viele unnötige Produkte. Kauft Naturkosmetik und fair gehandelte Organic-Kleidung. Fängt an, Plastik und Müll zu vermeiden. Nahezu

*»Ich lebe heute viel bewusster. Als ob man mir die Brille geputzt hätte.«*

LISA ALBRECHT ÜBER IHREN ALLTAG

alle Lebensbereiche hat sie mittlerweile auf den Kopf gestellt. »Ich lebe heute viel bewusster. Als ob man mir die Brille geputzt hätte«, sagt sie mit einem Lächeln. Früher hat sie oft spontan irgendetwas gekauft, ohne darüber nachzudenken. Heute überlegt sie dreimal, ob sie es wirklich braucht. Manche mögen das beschwerlich finden, Lisa empfindet es als befreiend. Sie braucht heute weniger, um glücklich zu sein – und fühlt sich dadurch selbstbestimmter.

Vor fünf Jahren ist Lisa Mutter geworden, auch das ist ein Grund, warum sie sich heute anders verhält als früher. Sie möchte sich später nicht schämen müssen, wenn ihre Tochter fragt, was sie denn für ihre Zukunft und die Zukunft ihrer Kinder getan habe. Sie möchte einen möglichst kleinen Fußabdruck auf dieser Welt hinterlassen und andere damit inspirieren.

»Mein Blog ist mein Beitrag für eine bessere Welt«, sagt Lisa. Mittlerweile ist er zu ihrem Beruf geworden, über 100 000 Leser erreicht sie pro Monat. Eigentlich eine stolze Zahl – und jedes neue Feedback motiviert sie. Wenn Menschen Lisa schreiben, dass sie durch ihre Tipps ihr Leben verän-

dert haben, auf Fleisch verzichten oder bewusster einkaufen, findet Lisa das wundervoll: »Das gibt mir total viel Energie.«

#### PERFEKTION GIBT ES NICHT

Dennoch hat sie immer wieder Zweifel an ihrem Projekt und dem, was sie bewirkt. Zum Beispiel, wenn sie darüber nachdenkt, wie viele Menschen sich überhaupt nicht für grüne Alternativen interessieren. Dann wird sie traurig und wütend. Weltschmerz nennt sie das. »In solchen Momenten habe ich das Gefühl, nicht genug zu tun, nicht gut genug zu sein.«

Das grüne Leben ist nicht immer einfach, wirft viele Fragen auf: eingeschweißtes Bio-Gemüse oder nicht bio, aber ohne Plastikhülle? Bio-Obst aus fernen Ländern oder nicht bio aus Deutschland? Schuhe aus Leder oder aus Synthetik? Es gibt keine Antwort,

die für alle richtig ist. Man kann nicht alles perfekt machen. Manche Leser werfen Lisa vor, dass sie Naturkosmetik verwendet und bewirbt, obwohl diese in Plastikflaschen abgepackt ist. »Die sind dann halt schon einen Schritt weiter und können darauf gut verzichten. Andere Leser aber inspiriere ich damit vielleicht erstmals, Produkte mit umweltschädlichen Inhaltsstoffen und Hersteller, die Tierversuche durchführen, infrage zu stellen.«

Lisa ist pragmatisch, macht Kompromisse und steht dazu. Wenn sich ihre Tochter sehnlichst Plastikspielzeug wünscht, lehnt sie das nicht kategorisch ab, aber sie kauft es dann nur gebraucht. Und wenn sie keine Zeit hat, sich ihren Mandeldrink selbst zu machen, kauft sie ihn auch mal fertig abgefüllt im Tetrapack. »Wer ständig nach Fehlern sucht, kommt

#### NATUR- VERBUNDEN,

*gerecht und positiv – nach diesen Kriterien prüft Lisa Albrecht die Inhalte für ihren Blog, den sie aus Mittelhessen betreibt.*

vom Weg ab. Nur weil ich heute etwas in Plastik verpackt gekauft habe, heißt das nicht, dass ich es morgen wieder tue. Wichtig ist, dass man dranbleibt.«

Sie will ihre Leser nicht belehren, sie sucht den Austausch, lässt sich umgekehrt gerne inspirieren. Und manchmal hält sie einfach den Mund. Zum Beispiel, wenn Freunde fröhlich Schaschlik-Spieße aus dem Discounter auf den Grill legen. Sie will in dem Moment keine Spielverderberin sein. Sie weiß ja selbst noch genau, wie wenig Gedanken sie sich früher gemacht hat.

Als Kind hat Lisa beim Zähneputzen den Wasserhahn laufen lassen, die Heizung bollerte auf Hochtouren, Fleisch stand fast täglich auf dem Tisch. Als sie mit 16 hörte, dass Menschen komplett auf tierische Produkte verzichten, fand sie das noch total verrückt.



FOTO: PAUL ALBRECHT