

»LIEBER EIN PAAR SÜNDEN ALS STILLSTAND«

Nachhaltigkeitscoach Kerstin Mayer möchte Menschen dazu bewegen, ihre Öko-Bilanz zu verbessern – aber ohne Perfektionismus oder moralischen Zeigefinger. Sie weiß, warum.

Protokoll Claudia Minner Foto Annette Cardinale

Manchmal, wenn ich mit dem Auto in unseren Schrebergarten fahre, denke ich: »Das geht eigentlich gar nicht, Kerstin!« Das Auto zu nehmen, wenn man die Strecke auch mit dem Rad fahren könnte, ist ein Luxus, auf den man angesichts der Klimakrise heutzutage verzichten sollte. Ich bin Nachhaltigkeitscoach, mein Leben müsste idealerweise frei von solchen Öko-Sünden sein. Und doch erlaube auch ich mir ab und zu Verhaltensweisen oder Dinge, die mit meinem Umweltbewusstsein grundsätzlich nicht in Einklang stehen, aber meine Lebensqualität bereichern. Zum Beispiel, weil ich den Komfort genieße, wenn ich für meinen Tag im Garten einfach alles ins Auto laden kann und nicht so viel schleppen muss.

Schon als Kind war ich eine Öko-Tante, habe Müll aus dem Bach gefischt und Unterschriften gesammelt für Greenpeace. Auch später im Studium und vor allem, als ich Mutter wurde, blieb der Umweltschutz mein großes Thema. Ich habe viel gelesen, wie man nachhaltig leben kann. Immer häufiger fragten mich Freunde und Bekannte nach Tipps: Wo finde ich Bio-Klamotten für Kinder? Welcher Ökostrom ist wirklich gut? Wie schaffst du es, weniger Müll zu produzieren?

So entstand 2014 die Idee, mein Wissen online mit anderen zu teilen. Ich startete einen Blog, spürte immer mehr, wie sehr ich für dieses Thema brenne, und beschloss 2018, mich als Nachhaltigkeitscoach selbstständig zu machen. Seitdem berate ich Einzelpersonen und Unternehmen, wie sie ihre Öko-Bilanz verbessern können.

Meine persönliche Bilanz sieht gut aus: Ich belaste die Umwelt deutlich weniger als der Durchschnitt in Deutschland. Ich ernähre mich mit meiner Familie vor allem pflanzlich, regional, saisonal und bio. Unser Gemüse und Brot bekommen wir von einer solidarischen Landwirtschaft,

und wenn wir im Laden einkaufen, kaufen wir möglichst unverpackt oder Dinge, die in Glas und Papier verkauft werden. Unser Müll hat sich dadurch extrem reduziert, teilweise haben wir nur noch einen halben Wertstoffsack pro Monat. Wir leben ziemlich minimalistisch, kaufen wenig Klamotten und achten auf Öko-Siegel. Wir haben kein Auto, bewegen uns zu Fuß, mit dem Rad und öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn wir doch mal ein Auto brauchen, leihen wir uns eins. Wir sind in den letzten zwölf Jahren nur einmal in den Urlaub geflogen, alle anderen Urlaubsziele haben wir mit Bus und Bahn oder Auto erreicht.

SELBSTKASTEIUNG IST KEINE LÖSUNG

Gleichzeitig erlaube ich mir ein paar Öko-Sünden. Wir haben einen Trockner, auf den ich nicht verzichten möchte. Unsere Kinder besitzen Plastikspielzeug und nicht alles davon ist gebraucht gekauft. Wir haben unser Sofa von IKEA. Ich besitze kein Fairtrade-Telefon, sondern ein iPhone, weil ich es so schön finde. Ich habe deswegen in manchen Momenten durchaus ein schlechtes Gewissen. Aber ich trage das Schuldgefühl nicht lange mit mir herum. Weil ich davon überzeugt bin, dass ein gutes ökologisches Leben nicht in Selbstkasteiung enden darf. Ich darf mein Leben auch genießen, mir etwas gönnen. Mittlerweile gibt es für jede Freizeitbeschäftigung eine Berechnung, wie klimaschädlich sie ist. Aber ich will auch mal

»Komplett klimaneutral leben könnte ich nur, wenn ich nicht leben würde.«

KERSTIN MAYER, NACHHALTIGKEITSBERATERIN



SCHRITT FÜR SCHRITT

Kerstin Mayer setzt auf kleine Verhaltensänderungen bei vielen.

Netflix gucken, obwohl ich weiß, dass 30 Minuten netflixen so viel CO₂ freisetzt wie eine sechs Kilometer lange Autofahrt!

Komplett klimaneutral leben könnte ich nur, wenn ich nicht leben würde. Und das kann ja nicht die Lösung sein.

UNREALISTISCHE ZIELE ENT MUTIGEN

In meiner Arbeit als Nachhaltigkeitscoach stehe ich dazu, Fehler zu machen, weil ich glaube, dass man als zu perfektes Vorbild abschreckt. Es gibt ja Bilder von Menschen, die ein Einweckglas mit Müll in die Kamera halten, um zu zeigen, dass der von ihnen in einem Jahr produzierte Müll in ein großes Glas passt. Für manche Menschen mag das ein Ansporn sein. Die meisten aber fühlen sich durch so einen Zero-Waste-Ansatz total unter

Druck gesetzt und entmutigt. Weil sie dann ihren Mülleimer, der sich alle paar Tage füllt, vor Augen haben und denken: »Das schaffe ich doch nie!«

Es bringt nichts, unrealistische Ziele einzufordern oder als Ideal darzustellen. Das führt nur zur Resignation. Und gegen die will ich ankämpfen. Als Kind habe ich in einem Greenpeace-Magazin mal einen Spruch gelesen, der mich sehr beeindruckt hat: »Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern.« Das ist mein Antrieb. Wenn viele ein bisschen nachhaltiger leben, bewirken wir deutlich mehr, als wenn einige vermeintlich perfekt sind. Oder anders ausgedrückt: lieber eine Öko-Bewegung, in der Einzelne auch mal ein paar Fehler machen, als dieser »Es macht ja eh alles keinen Sinn«-Stillstand.