

Leitfaden

Vom Wissen zum Handeln
Selbstexperimente für mehr Nachhaltigkeit

Leitfaden

Vom Wissen zum Handeln
Selbstexperimente für mehr Nachhaltigkeit

Über den Leitfaden

Du möchtest mehr Nachhaltigkeit und Klimaschutz in die Welt bringen?

Dann ist dieser Leitfaden für dich gedacht!

Der Leitfaden richtet sich an Multiplikator:innen, wie beispielsweise Klimaschutzmanager:innen, Nachhaltigkeitsmanager:innen sowie an Mitarbeiter:innen in Kommunen, Kirchen, Schulen oder Jugendzentren.

Wir stellen hier ein Set-up vor, mit dem durch zeitlich begrenzte Selbstexperimente Alltagsroutinen hinterfragt und in nachhaltigeren Varianten geändert werden können. Das Set-up wurde im Projekt „Klimaschutz gemeinsam wagen!“ am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) entwickelt und umgesetzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

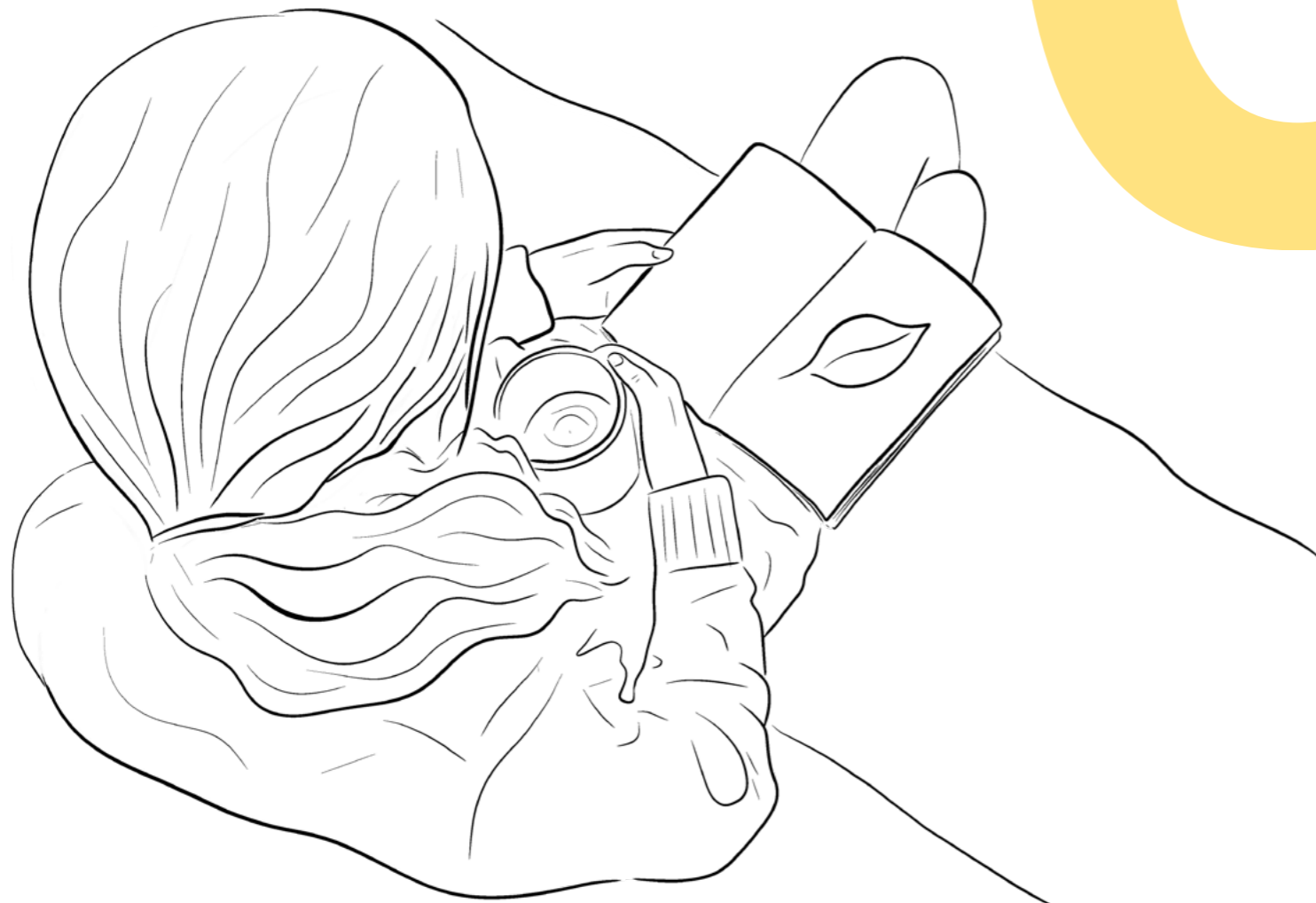
dieser Leitfaden soll dir zeigen, wie das Format der Selbstexperimente und die Ausbildung von Klimacoaches als Multiplikator:innen, zu mehr Nachhaltigkeit und Klimaschutz im Alltag führen können. Vorgestellt wird ein Set-up, das Multiplikator:innen hilft, Nachhaltigkeit und Klimaschutz in ihrem Umfeld zu thematisieren und greifbar zu machen. Es geht um Inspiration, Ausprobieren und Reflexion.

Unser Alltag besteht zu einem nicht unerheblichen Teil aus automatisierten Handlungen und viele davon haben das Potenzial, nachhaltiger gestaltet zu werden. Das vorgestellte Set-up bezieht sich auf CO₂-Einsparungen und zielt, neben Bewusstseinsbildung, vor allem auf Klimaschutz ab. Es kann jedoch auf andere Nachhaltigkeitsthemen übertragen werden und damit eine große Bandbreite an Themen abdecken.

Entwickelt und getestet wurde die Idee am Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse in Karlsruhe (ITAS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), innerhalb des Projekts „Klimaschutz gemeinsam wagen!“, das vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Nukleare Sicherheit im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) gefördert wurde. Mit diesem Leitfaden möchten wir das Konzept gerne mit anderen Nachhaltigkeitsakteur:innen teilen und damit weiter in die Welt tragen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Nachhaltigkeit Spaß machen und durchaus gelingen kann, und möchten mehr Menschen dazu inspirieren, ihren Alltag zu hinterfragen und Routinen für die Zeit eines Selbstexperiments – und vielleicht darüber hinaus – zu ändern.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Experimentieren!

Die Autorinnen und Macherinnen von „Klimaschutz gemeinsam wagen!“



Eine kurze Übersicht

Über den Leitfaden: Was gibt es zu lesen?



1 **Warum experimentieren? (S.9)**

Wir beschreiben, warum Selbstexperimente in Bezug auf Nachhaltigkeit eine gute Idee sind und was sie mit Selbstwirksamkeit zu tun haben.

2 **Die Selbstexperimente und das Drumherum (S.15)**

Weiter geht es mit der Vorstellung von und der Anleitung zu unserem Set-up für mehr Klimaschutz im Alltag. Wie sieht ein Selbstexperiment aus? Wie gewinne ich Menschen zum Mitmachen? Was muss ich als Organisator:in alles beachten?

3 **Klimacoaching (S.25)**

Wir stellen das Konzept "Klimacoaches" vor.

4 **So war's bei uns (S.29)**

Ein Einblick in die Ergebnisse von "Klimaschutz gemeinsam wagen!". Wie viele Selbstexperimente wurden durchgeführt? Wieviel CO₂ eingespart? Was sagen die Teilnehmer:innen?

5 **Do's and Dont's (S.35)**

Wir teilen, was wir gelernt haben.

6 **Über den Tellerrand (S.39)**

Wir werfen einen Blick auf die Übertragbarkeit des Set-ups.

7 **Über uns (S.43)**

Wir stellen uns vor.

Warum experimentieren?

Wir beschreiben, warum Selbstexperimente in Bezug auf Nachhaltigkeit eine gute Idee sind und was sie mit Selbstwirksamkeit und Ermächtigung zu tun haben.

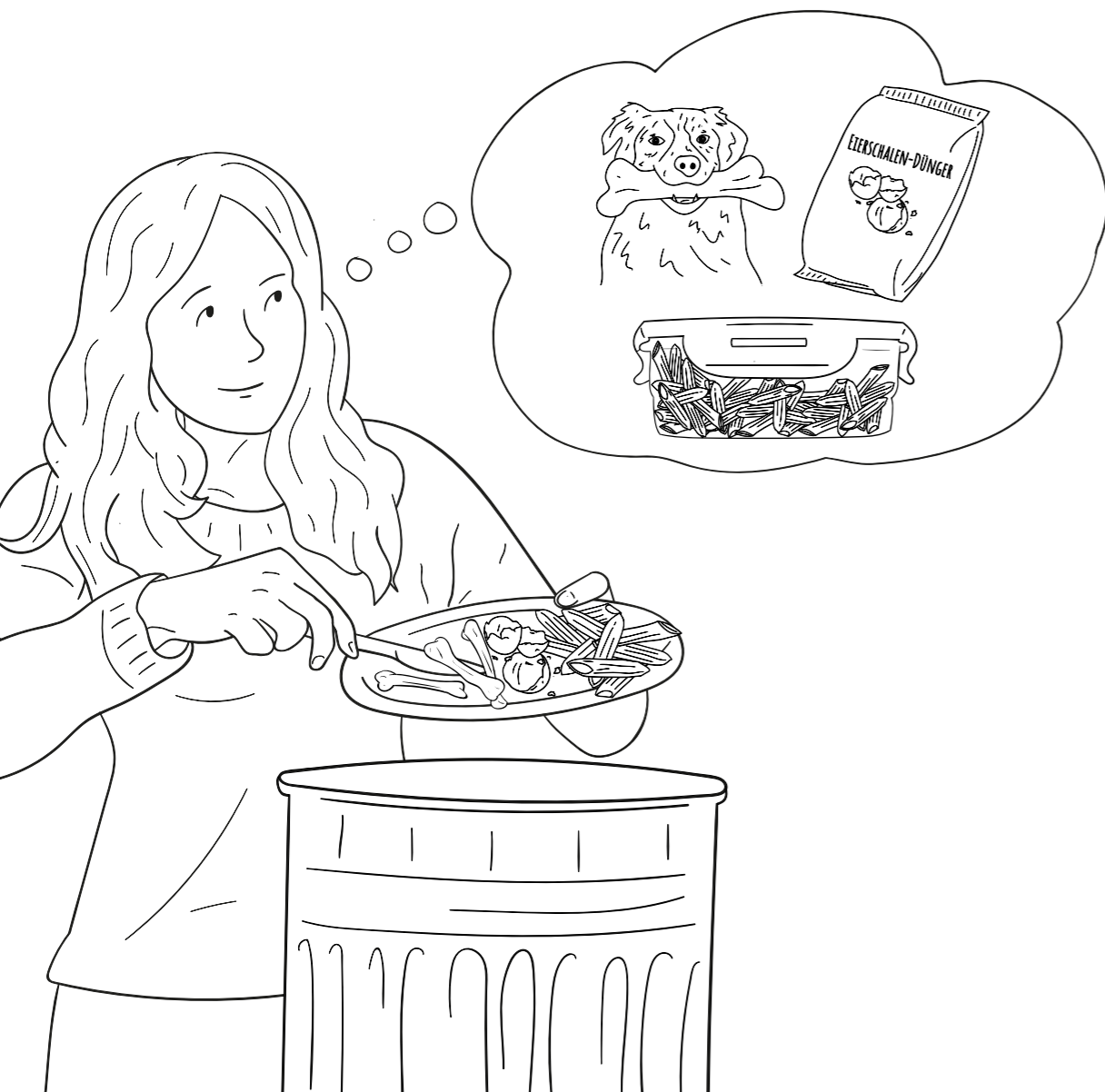
Nachhaltigkeit und Gesellschaft

Nachhaltigkeit beziehungsweise Nicht-Nachhaltigkeit sind eng mit unserem Lebensstil verknüpft – und damit mit unseren alltäglichen Handlungen und Routinen. Wie wir leben, hinterlässt Spuren und als Gesellschaft können wir bestimmen, wie diese Spuren aussehen. Das tun wir, indem wir unsere Handlungen reflektieren und gegebenenfalls nachhaltigere Alternativen finden. Allerdings haben wir hier eine Art Henne-Ei-Problem. Denn strukturell betrachtet sind nachhaltigere Handlungsweisen oft benachteiligt. Was muss sich also zuerst ändern, damit die Welt nachhaltiger wird? Wer muss aktiv werden? Die Politik, die Wirtschaft, das Individuum? Hierüber kann man viel diskutieren, aber darum soll es hier nicht unbedingt gehen.

Wir wollen vielmehr dazu inspirieren, einfach anzufangen und den Spielraum zu nutzen, den wir haben: unseren Alltag. Wir wollen zum Reflektieren und Ausprobieren einladen – Nachhaltigkeit will gelebt werden. Denn darauf kann dieser allumfassende Begriff heruntergebrochen werden – auf Handlungen.

Speziell neue Lebenssituationen bringen oft große Änderungen mit sich und bieten sich an, Gewohnheiten neu auszurichten. Zum Beispiel ein Umzug, ein neuer Job, eine Partnerschaft oder Kinder. Gelegentliche Reflexion bietet hier die Chance, flexibel zu bleiben und gleichzeitig die eigenen Routinen mit Rücksicht auf Nachhaltigkeit neu zu betrachten. Folgende Fragen können dabei als Hilfestellung dienen: Was ist in meinem Alltag möglich? Was passt zu mir/uns? Wie kann ich Nachhaltigkeit umsetzen, ohne meinen Alltag allzu kompliziert zu machen? Welchen Unterschied kann ich dadurch erreichen? Was möchte ich anderen vorleben?

Mit oder ohne neuer Lebenssituation möchten wir die Gelegenheit bieten und dazu inspirieren, sich diese oder ähnliche Fragen zu stellen. Deswegen haben wir ein Set-up mit Selbstexperimenten erarbeitet. Dieses möchten wir gerne weiter in die Welt tragen.



Was ist ein Selbstexperiment?

Selbstexperimente im Rahmen von Nachhaltigkeit und Klimaschutz dienen dazu, neue Erfahrungen im eigenen Alltag zu machen und Routinen zu reflektieren. Es geht darum, Nachhaltigkeit auf die Handlungsebene zu bringen und damit greif- und erfahrbar zu machen. Das Ziel ist es, sich eine nachhaltigere Handlungsweise auszuschauen, die man gerne ausprobieren möchte – und zwar bewusst als Experiment, das heißt ohne Grundsatzentscheidung, diese Routine für immer ändern zu müssen (beispielsweise sich vegetarisch zu ernähren oder kein Auto mehr zu fahren). Damit werden sozialer und individueller Druck reduziert und bewusst Raum für ein spielerisches Ausprobieren, Reflektieren und Lernen eröffnet.

Eingebettet in ein Set-up mit Austausch, Begleitung, Information und Ansprechpartner:innen, also einen Rahmen der Inspiration und Unterstützung, können Selbstexperimente dazu führen, dass nachhaltigere Handlungsweisen in deinen Alltag einziehen, dass Hürden entdeckt, erlebt und eventuell abgebaut werden oder aber auch die Erkenntnis hervorrufen, dass manche nachhaltigeren Handlungsweisen nicht für dich geeignet sind und du lieber woanders ansetzen möchtest.

Der große Vorteil, den das Experimentieren in unseren Augen bringt, ist das Lebendigwerdenlassen eines sonst sehr abstrakten und "erschlagenden" Themas. Es macht Nachhaltigkeit in Handlungen, Gedanken und Gefühlen sichtbar und konkret umsetzbar und ermächtigt uns damit, es selbst in die Hand zu nehmen.

Das Experimentieren bringt damit mehr Bewusstsein für das eigene Handeln, das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die Reflexion der Auswirkungen unseres Alltags mit sich. Dinge also, die wir für mehr Nachhaltigkeit dringend brauchen.

Psychologie, Selbstwirksamkeit und Nachhaltigkeit

Wir haben uns gefragt, wie wir unserem Ziel, mehr nachhaltiges, klimaschonendes Handeln im Alltag zu etablieren, näherkommen können. Dazu gibt es nun etwas theoretischen Hintergrund, der unserer Arbeit zugrunde liegt. Wir versuchen damit zu verstehen, was Psychologie mit Nachhaltigkeit zu tun hat und warum unter anderem Selbstwirksamkeit ein Schlüssel auf individueller Ebene dazu sein kann. Die folgenden Ausführungen basieren vorwiegend auf Marcel Hunecke, Professor für Allgemeine Psychologie, Organisations- und Umweltpsychologie an der Fachhochschule Dortmund (2022)¹.

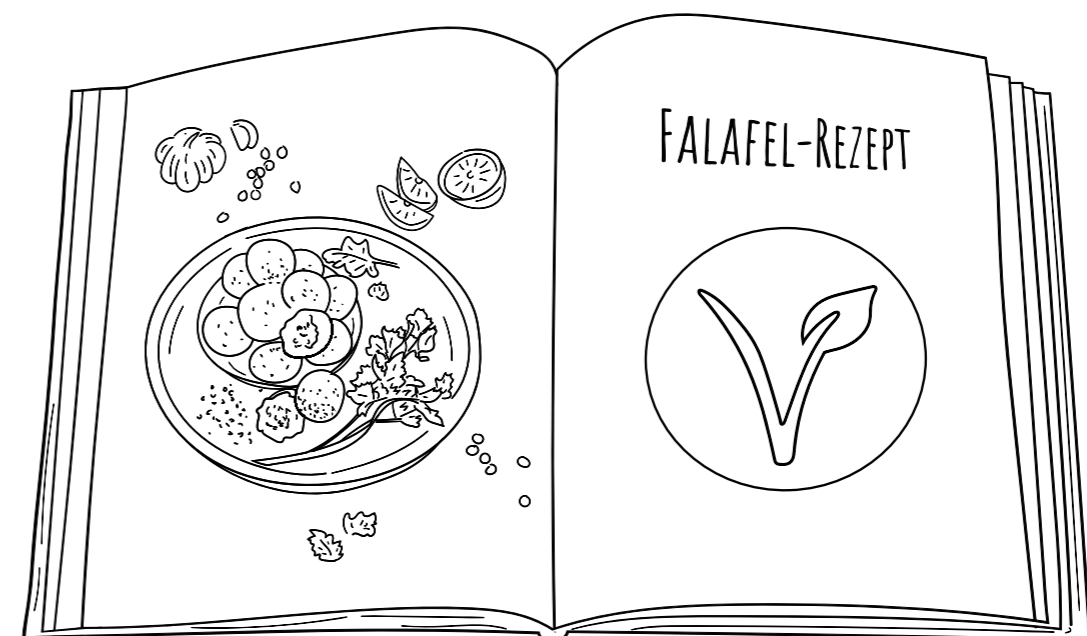
Die Psychologie bietet verschiedene Erkenntnisse für eine nachhaltige Entwicklung. So gibt es beispielsweise Aspekte, die dazu inspirieren können, das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu verändern. Einige davon haben wir aufgegriffen, um zu nachhaltigerem Verhalten zu inspirieren.

¹ Hunecke, Marcel (2022): Psychologie der Nachhaltigkeit
Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur sozial-ökologischen Transformation. Oekom Verlag

Über Verhaltensangebote, in unserem Fall die Selbstexperimente, schaffen wir die Möglichkeit und vor allem Gelegenheit, etwas ganz konkret zu ändern. Die Selbstexperimente eröffnen den Raum, etwas auszuprobieren und dienen als Handlungsanreize. Sie laden dazu ein, etwas zu tun, das man entweder schon lange vorhatte aber noch nicht angegangen ist oder inspirieren zu etwas, an das man zuvor noch nicht gedacht hat. Über die Begleitung des Set-ups durch ein Team und die (optionale) Dokumentation erhält man direkte Verhaltensrückmeldungen, also Feedback zur Wirksamkeit des geänderten Verhaltens. Über die inhaltliche Begleitung und die Angebote zum gegenseitigen Austausch, wird ebenfalls umweltrelevantes Wissen vermittelt.

Weiterhin beinhalten die Selbstexperimente die Unterscheidung in Ziel- und Implementationsintention. Die Zielintention bezieht sich auf ein übergeordnetes Handlungsziel (zum Beispiel vegetarisch essen), während die Implementationsintention Mittel und Strategien beinhaltet, wie sich das Ziel erreichen lässt (zum Beispiel ein Kochbuch ausleihen und einen Essensplan erstellen).

Besonders die Implementationsintention kann als Ergebnis eines innerpsychischen Prozesses verstanden werden. Das bedeutet, dass ein Handlungsplan für die gewünschten Ziele erdacht und ausgeführt wurde. Die Psychologie spielt also eine entscheidende Rolle dabei, welche Handlungen wir in unserem Alltag tatsächlich umsetzen. Ein Ziel allein reicht nicht aus, ich brauche auch Wege und Ideen, wie ich dorthin komme. In unserem Set-up sind diese Elemente in Steckbriefen zusammengefasst.



Wenn es um Verhaltensänderungen geht, stehen kognitiv-emotionale Prozesse im Zentrum. Das bedeutet, dass Vor- und Nachteile der gewünschten neuen Handlung neu bewertet werden und die Selbstwirksamkeit gesteigert wird.

Hunecke nennt **Selbstwirksamkeit** als eine von sechs psychischen Ressourcen für einen nachhaltigen Lebensstil. Die anderen fünf sind **Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Sinnkonstruktion** und **Solidarität**. Psychische Ressourcen wirken vor allem indirekt, indem sie dazu motivieren, „[...] sich auf längerfristige Reflexions- und Erfahrungsprozesse dauerhaft einzulassen, die nachhaltige Werte und Zielsetzungen im Individuum aktivieren.“ (Hunecke 2022)² Insbesondere in ihrem Zusammenspiel können sie den Veränderungsprozess positiv beeinflussen.

Wir stufen unser Set-up als einen solchen Reflexions- und Erfahrungsprozess ein, der, je nach Umsetzung, alle sechs psychischen Ressourcen für nachhaltiges Verhalten adressieren und stärken kann. Insbesondere und beispielhaft möchten wir hier kurz auf die Ressource Selbstwirksamkeit eingehen.

Wenn wir etwas ändern, mit anderen Worten „in unserem Alltag neu leben“, spüren wir Resonanz. Die Änderung kann Gefühle in uns auslösen – Herausforderungen werden spürbar, aber auch positive Gefühle, wie beispielsweise Erfolg können präsent sein. Sie „wirkt“ in diesem Sinne und gibt uns eine persönliche Rückmeldung von innen.

Selbstwirksamkeit stärkt dabei die Überzeugung, dass wir mit unserem Handeln einen Unterschied machen und damit einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Gesellschaft leisten können. Diese Haltung kann die individuelle Sicht des ‚Ich werde es schaffen‘ ebenso beinhalten, wie das Gruppengefühl von ‚Wir schaffen das‘, womit das kollektive Denken gestärkt werden kann.

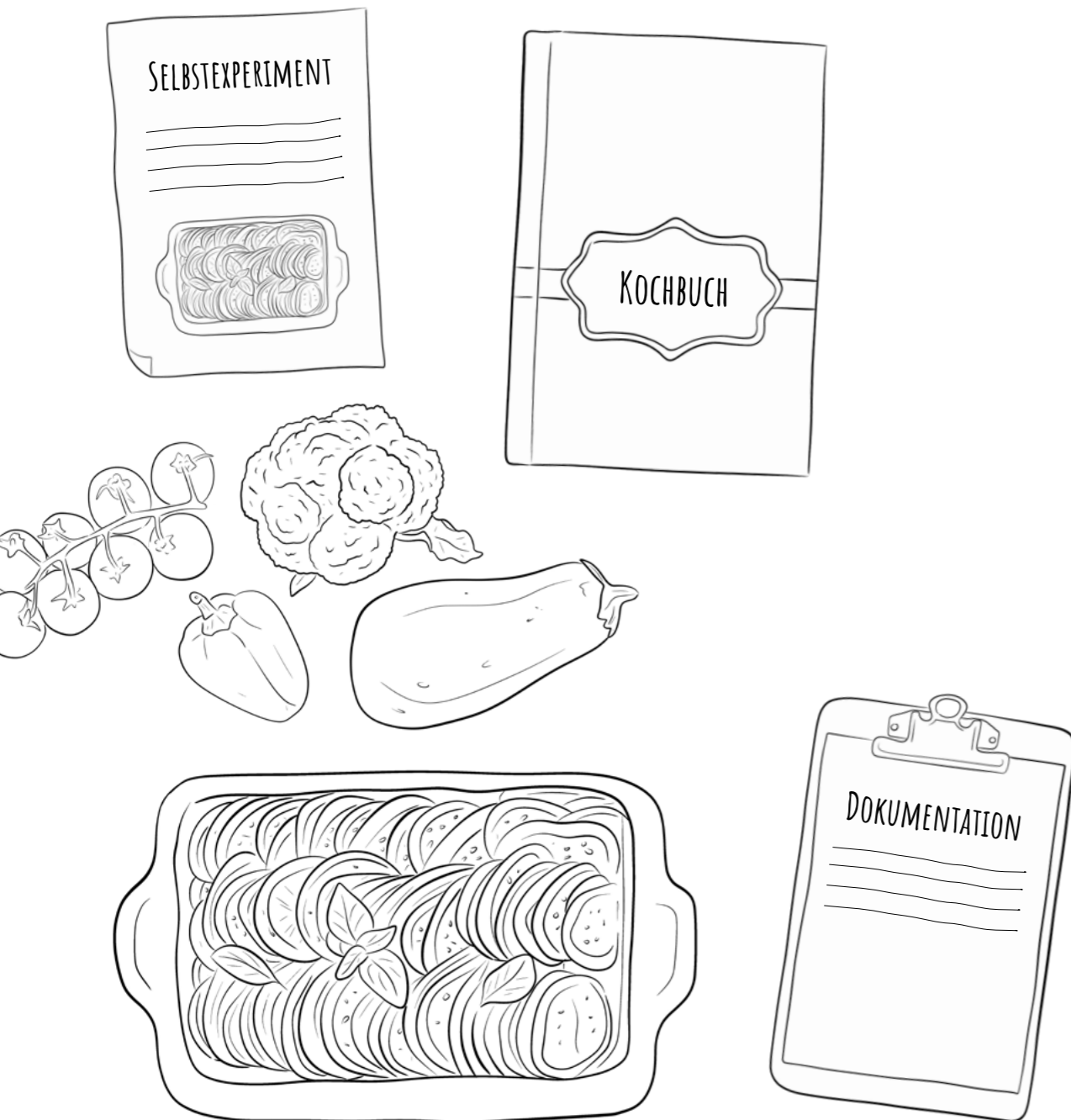
Eigene Erfolgserfahrungen steigern die Selbstwirksamkeit. Die erfolgreiche Umsetzung eines Selbstexperiments lässt uns also im positiven Sinne spüren, was wir tun. In einem Set-up wie unserem ist dabei wichtig, entsprechendes Handlungswissen vor dem Hintergrund eines übergeordneten Ziels, hier Klimaschutz und Nachhaltigkeit, zu vermitteln.

Da wir ein gesellschaftliches Umdenken und Handeln in Richtung Nachhaltigkeit stärken möchten, ist es uns wichtig, Selbstwirksamkeit und damit den individuellen Beitrag zu gesellschaftlichen Problemen zu thematisieren und zu stärken.

² Hunecke, Marcel (2022): Psychologie der Nachhaltigkeit
Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur sozial-ökologischen Transformation. Oekom Verlag



Die Selbstexperimente und das Drumherum



Was gehört zu unserem Set-up alles dazu?
Wie sieht ein Selbstexperiment aus?
Wie gewinne ich Menschen zum Mitmachen?
Was muss ich als Organisator:in alles beachten?

All das wird im Folgenden thematisiert und beschrieben. Wir versuchen das Ganze als eine Art Anleitung zu formulieren, die das Nachmachen leicht macht.

Organisationsteam

Als Erstes braucht es ein Team, das das ganze Set-up organisiert, begleitet und als Ansprechpartner:in zur Verfügung steht. Kurz: jemand, die die Fäden in der Hand hält. Die Arbeit der Organisator:innen umfasst sowohl die Planung im Hintergrund, als auch aktive Arbeit ‚nach außen‘, vor allem Kommunikation und Moderation. Unserer Erfahrung nach ist es wichtig, dass das Organisationsteam barrierearm, erreichbar und ansprechbar ist und gerne in Kontakt mit Menschen tritt. Der direkte Kontakt per E-Mail, Telefon und auch persönlich spielt eine zentrale Rolle.

Außerdem haben wir beobachtet, dass diese Arbeit mindestens eine Vollzeitstelle füllen kann, je nachdem wie umfangreich man das Set-up gestaltet (lies dazu mehr im Folgenden.) Natürlich hat es Vorteile, zu zweit zu sein, besonders da die Kommunikation ‚nach außen‘ so wichtig ist und auch in Urlaubszeiten möglich sein sollte.

Experimentauswahl und -kreation

Die Selbstexperimente werden, gerne in Ko-Kreation mit potenziellen Teilnehmer:innen und Praxisakteur:innen aus dem Bereich Nachhaltigkeit, ausgearbeitet und in Form von Steckbriefen verfasst. Diese fungieren als Anleitung zum Experimentieren und liefern Hintergrundwissen zum jeweiligen Experiment.

Mit 14 Selbstexperimenten hatten wir eine große Auswahl. Wir können uns auch ein Set-up mit beispielsweise drei Selbstexperimenten gut vorstellen. Hier ist es wichtig, die eigenen Zeitressourcen zu berücksichtigen und den Umfang dementsprechend zu wählen.



Eine weitere Kategorisierung, die wir vorgenommen haben, ist die Einteilung in Selbstexperimente und Klimaknaller. Der Hauptunterschied liegt im Aufwand und der Zeitdauer. Diese Kategorisierung kann sinnvoll sein, um die Zielgruppe zu vergrößern, da unterschiedliche zeitliche Kapazitäten mitgedacht werden.

Selbstexperimente

In Selbstexperimenten wird über einen bestimmten Zeitraum, in der Regel täglich, experimentiert und dokumentiert, was zeitlich aufwendig ist. Es geht um die Änderung von Routinen, wie beispielsweise den Weg zur Arbeit oder das Einkaufsverhalten.



Klimaknaller

Klimaknaller erfordern eine einmalige Handlung, wie beispielsweise den Wechsel zu einer nachhaltigen Bank. Hierfür benötigt man Zeit, sich umfassend zu informieren. Die eigentliche Handlung ist aber schnell umgesetzt. Die von uns kreierte Klimaknaller sparen auf einmal eine größere Menge CO₂ ein und sind in der Regel langfristig wirksam.



Ein weiteres zentrales Element in den Steckbriefen stellt die Beschreibung der Dokumentation des Experiments dar. Dazu mehr im nächsten Abschnitt.

Die von uns entwickelten Steckbriefe stehen zur freien Verfügung. Sie können gerne verwendet und auf den eigenen Bedarf angepasst werden. In Abbildung 1 ist als Beispiel der Steckbrief für das Experiment „Einmal vegan, bitte!“ abgebildet.

Die Idee der Steckbriefe ist, das Experiment kurz, verständlich und ansprechend zu beschreiben und Lust dazu zu machen. Es soll einfach sein, ein Selbstexperiment zu starten – und Spaß machen! Der Steckbrief dient als Anleitung, was zu tun ist und kann gerne um regionale Informationen (zum Beispiel wo kann man sich ein Lastenrad ausleihen, wo kann ich unverpackt einkaufen...) ergänzt werden.

Wir haben uns in unserem Set-up für drei übergeordnete Handlungsfelder – Ernährung, Mobilität und Konsum – entschieden. Diese dienen dazu, die Selbstexperimente zu kategorisieren und übersichtlich darzustellen. Mit der Wahl der Handlungsfelder haben wir einen Großteil an alltäglichen Handlungen abgedeckt und konnten damit viele Selbstexperimentthemen abdecken.

Einmal vegan, bitte!

KLIMASCHUTZ GEMEINSAM WAGEN!

Das Experiment

Du ernährst dich vegan, Fleisch, Wurst, Fisch und auch Eier und Milchprodukte kommen nicht mehr auf den Teller. Einfach gesagt: tierische Produkte – nein danke!, pflanzliche Produkte – ja, bitte!

Was muss ich genau tun?

- Finde Informationen, Inspirationen und Rezepte.
- Schau beim Einkaufen genau hin. Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft Milchprodukte oder z.B. Gelatine.
- Hab Spaß am Kochen mit neuen Ideen und Zutaten!

Die Dokumentation

Damit wir die CO₂-Einsparungen deines Experiments berechnen können, musst du dokumentieren was du genau gemacht hast. Und das geht so:

Vor dem Experiment (zwei Vergleichswochen)

- Du wiegst zwei Wochen lang die Menge an tierischen Produkten, die du konsumierst (in g). Hierfür nutzt du folgende neun Kategorien:
 - Fleisch: Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wurst, Fisch
 - Milchprodukte: Milch/Joghurt/Quark/Frischkäse/Eier, Sahne/Käse, Butter
- Deine Werte trägst du direkt auf unserer online Dokumentationsplattform www.selbstexperimente.de ein.
- Erfasse diese Vergleichswerte möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen. Iss also zwei Wochen lang, wie du immer isst.

Während des Experiments (1-9 Monate)

- Du trägst wöchentlich auf unserer online Dokumentationsplattform www.selbstexperimente.de deine Werte (in g) ein. Wenn du keine tierischen Produkte gegessen hast, trägst du eine Null ein. Und wenn du z.B. doch bei der Käsetheke oder dem Bratwurststand schwach geworden bist, trägst du das Gewicht des Produkts ein.

Der Hintergrund

Warum führt das Experiment zu weniger CO₂-Emissionen und damit zu mehr Klimaschutz?

Sich vegan zu ernähren bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte kommen nicht mehr auf den Teller. Stattdessen: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Getreide in voller Vielfalt.

CO₂-intensiv im Zusammenhang mit Ernährung ist vor allem die Tierhaltung: und der damit in Verbindung stehende Flächenverbrauch, sowohl für die Tierhaltung selbst, aber vor allem auch für den Futtermittelanbau. Dieser findet häufig auf gerodeten Regenwaldflächen statt, was bedeutet, dass wertvolle Wälder als CO₂-Speicher verloren gehen.

* www.umweltbundesamt.de/themen/klimawandel/klimawandel-und-erzeugung-ermissionen-aus-der-landwirtschaft

Abbildung 1: Steckbrief für das Selbstexperiment „Einmal vegan, bitte!“

und der Boden dieser Flächen dann weniger CO₂ speichern kann.² Und Tierhaltung ist nicht nur zur Fleischproduktion, sondern auch für Milchprodukte und Eier nötig. Für eine pflanzliche Ernährungsweise gibt es darüber hinaus viele gute Gründe: schlechte Bedingungen in der Tierhaltung, der ethische Aspekt des Tötens, negative Auswirkungen auf die Umwelt, schlechte Arbeitsbedingungen in der Schlachtindustrie, die eigene Gesundheit.

In Deutschland bezeichnen sich im Jahr 2019 knapp 1 Mio. Menschen als Veganer³ – vegan sein ist im Trend. Der Anteil von veganen Lebensmitteln an den gesamten Produktneueinführungen der Lebensmittelbranche in Deutschland betrug im Jahr 2018 14 % (im Vergleich: 2013 waren es 4 %).⁴ Aber: viele Lebensmittel sind von sich aus schon vegan. Wer auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Getreide setzt, ist schon vorne mit dabei. Eine vegane Ernährung bedeutet aber auch Umdenken. Weg vom klassischen Teller mit Fleisch, Gemüse und Beilage⁵ hin zu kreativem Kochen. Eine vegane Ernährungsweise eröffnet dir neue Sichtweisen und du kannst viel dabei lernen. Entdecke neue Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Produkte. Und wenn du möchtest, probiere dich durch das Angebot an Ersatzprodukten – Tofu und Co. gibt es mittlerweile in etlichen Varianten. Achtung: Der Teufel steckt dabei manchmal im Detail. Säften und Wein werden beispielsweise zur Klärung häufig Gelatine zugesetzt, die später wieder herausgefiltert wird.

Infolinks

- www.eat-this.org
- www.zuckerundjagdwurst.de

² www.fut.de/veg-combent/vegetable-fuel-veg-mitbericht-2021.pdf, S. 53ff
³ de.statista.com/statistik/daten/6272766/04/verbreitung-vegetarismus-und-vegane-ernahrung-statista-daten/, S. 38
⁴ de.statista.com/statistik/daten/6272766/04/verbreitung-vegetarismus-und-vegane-ernahrung-statista-daten/, S. 38

www.klimaschutzgemeinschaftsamwagen.de

Fragen: sarah.meyer@kit.edu

Eine Übersicht unserer 8 Selbstexperimente und 6 Klimaknaller findest du in Abbildung 2 und auf unserer Webseite www.klimaschutzgemeinsamwagen.de.

Klimaschutz GEMEINSAM WAGEN!

Experimentieren fürs Klima

Du möchtest gerne mehr Klimaschutz in dein Leben einziehen lassen? Hier kommt deine Gelegenheit!
Mit unseren Selbstexperimenten und Klimaknallern in den Bereichen **Ernährung**, **Mobilität** und **Konsum** kannst du im Austausch mit anderen deine alltäglichen Routinen spielerisch ändern oder durch eine einmalige Entscheidung und Aktion ziemlich viel CO₂ einsparen. Wir freuen uns, wenn du mitmachst!

Selbstexperimente: Ändere deine Routinen und spare CO₂ im Alltag.

- Einmal vegetarisch, bitte!
- Essensabfall hab ich nicht
- Einmal vegan, bitte!
- Regional und Saisonal
- Mein Auto hat Pause
- Kluger Kleiderkonsum
- Zero Waste
- Ich spare Strom & Wärme!

Klimaknaller: Einmal erledigt, große Wirkung fürs Klima!

- Tschüss Auto!
- Klimafreundlich reisen
- Meine Energie ist grün
- Versicherungswechsel
- Ich produziere Strom
- Mein Geld fürs Klima

Lust zu starten?
Dann melde dich bei:
Sarah Meyer-Soylu, sarah.meyer@kit.edu
Mehr Infos findest du unter:
www.klimaschutzgemeinsamwagen.de

Abbildung 2: Poster zur Bewerbung unserer Selbstexperimente und Klimaknaller

Dokumentation

Eine strategische Dokumentation während der Durchführung der Selbstexperimente kann sein, muss aber nicht. Hier kommt es ganz auf den Kontext an, in dem das Set-up umgesetzt wird und welche Interessen damit verfolgt werden. Was ist das Ziel? Sollen Daten erhoben werden? Wenn ja, welche – qualitativ oder quantitativ? Ist es wichtig zu wissen, wie viel CO₂ oder Treibhausgase¹ eingespart wurden? Oder geht es rein darum, einen Raum für Erfahrungen zu öffnen?

Neben der Datenerhebung aus wissenschaftlichem Interesse, kann eine Dokumentation jedoch auch als Motivation und Feedback für die Teilnehmer:innen während des Experimentierens dienen und sinnvoll sein. Macht das, was ich tue, beziehungsweise nicht tue einen Unterschied? Wieviel CO₂ konnte ich durch die Änderung meiner Routine einsparen? Was hat mich während des Experimentierens persönlich bewegt? Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

Bei der Frage, ob eine Dokumentation stattfinden soll, muss der Aufwand und die Kompetenz zur Auswertung der qualitativen und oder quantitativen Daten mitgedacht werden. Wird eine Dokumentation ins Set-up integriert, erhöht sich der Aufwand für die Menschen, die Selbstexperimente durchführen; das sollte mitbedacht werden. Auf der anderen Seite kann eine Dokumentation jedoch auch als Motivation dienen, überhaupt zu experimentieren, nämlich weil man wissen möchte, welchen Unterschied die eigene Handlung macht oder weil eine Kommune, Schule oder Firma diese Daten benötigt, um ihr Handeln zu belegen oder Förderungen zu bekommen.

Einblick



Einblick: Wir haben die CO₂äq-Einsparungen auf Basis der Methode Lebenszyklusanalyse bilanziert. Dies schließt alle CO₂äq-Emissionen ein, die auf dem gesamten Lebensweg eines Produktes inkl. den Vorketten entstehen.

Des Weiteren unterstützt die Dokumentation dabei, weiterzumachen; sie dient quasi als stetige Erinnerung. Das hilft, denn die Kunst eines Selbstexperiments liegt unter anderem im „Dranbleiben“. Die Dokumentation kann auch dazu dienen bereits Erreichtes sichtbar zu machen oder zu überlegen, warum man in einer Woche seine Ziele vielleicht nicht erreicht hat. Dann kann man überlegen welche Optionen noch bestehen und was man gegebenenfalls anpassen muss, um das Selbstexperiment weiter umzusetzen.

Die Anleitung zur Dokumentation ist in den Steckbriefen enthalten und hat bei uns, für den quantitativen Teil, über ein Online-Dokumentationstool funktioniert.

² Wenn weitere Treibhausgase wie Methan (CH₄), Lachgas (N₂O), Wasserdampf in der Bilanzierung berücksichtigt werden sollen, können diese in der Maßeinheit CO₂-Äquivalente (CO₂äq) angegeben werden. Dies berücksichtigt die unterschiedliche Klimawirkung der einzelnen Treibhausgase.

Für qualitative Aspekte haben wir zwei Fragebögen entwickelt, die jeweils zu Beginn und Ende des Selbstexperiments ausgefüllt wurden. Beides findest du auf unserer Webseite www.klimaschutzgemeinsamwagen.de.

Wenn du dich für eine Dokumentation entscheidest, solltest du diese direkt bei der Experimententwicklung mitdenken. Die Art und Weise, wie das Selbstexperiment dokumentiert werden muss, ist mitentscheidend für seine Attraktivität. Ebenso wichtig ist es mitzudenken, wie du die Dokumentation im Hintergrund organisierst. Wie kommen die Daten der Teilnehmer:innen zu dir? Digital, analog? Was brauchst du dazu? Auf welche Weise gibst du den Experimentierenden Rückmeldung? Wie werden die Daten im Anschluss ausgewertet?

Einblick



Öffentlichkeitsarbeit: Menschen gewinnen

Das Wichtigste am Set-up? Menschen, die Selbstexperimente machen möchten! Es geht also darum, möglichst viele Menschen mit dem Angebot zu erreichen. Und das funktioniert über Öffentlichkeitsarbeit.

Unsere erste Empfehlung lautet hier die **Kanäle** zu nutzen, die dem Organisationsteam bereits zur Verfügung stehen. Vielleicht gibt es einen Newsletter, Mailverteiler, Schaukasten oder ähnliches, der genutzt werden kann. Je diverser die Kanäle sind, über die das Set-up beworben wird, desto mehr Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen und Altersklassen werden erreicht. Beispiele hierfür sind Zeitungsartikel, Plakate, Postkarten, direkte Ansprache auf Veranstaltungen oder an Infoständen sowie Social Media.

Wichtig ist es, die Kosten für die Werbung einzuplanen – der Druck und vor allem die Verteilung von beispielsweise Plakaten kann teuer sein. Natürlich kann man auch selbst losziehen und verteilen. Sowohl bei Druckprodukten, als auch bei der Werbung über Zeitungen, sind zudem Deadlines zu beachten.

Ein paar Worte zur **Gestaltung**: Unserer Erfahrung nach spielen sowohl die verwendete Sprache als auch die Grafik eine große Rolle. Die **Sprache** sollte nahbar und motivierend sein. Sie soll die Menschen abholen, sie inspirieren und Lust machen, etwas Neues auszuprobieren. Die **grafische Gestaltung** hilft Aufmerksamkeit und Wiedererkennung zu erreichen. Alle Produkte für die Öffentlichkeitsarbeit sollten daher im gleichen Stil gestaltet werden.

Ebenfalls wichtig erscheint uns die **Einfachheit** der Darstellung und Beschreibung des Set-Ups. Die Produkte der Öffentlichkeitsarbeit sollten klar und einfach begreiflich machen, worum es geht. Die Fragen „Was?“, „Wie?“, „Wann?“ und „Wer?“ sollten beantwortet werden, ohne zu überladen.

Einblick



Es ist schwer, verschiedene Altersklassen und Gruppen gleichermaßen anzusprechen. Deswegen ist es hilfreich und zu empfehlen, die Zielgruppe vorher genau zu definieren, eventuell auch einzugrenzen, um dann die Öffentlichkeitsarbeit gezielt abstimmen zu können.

Als Beispiel haben wir in Abbildung 3 die Vorder- und Rückseite einer unserer Postkarten eingefügt, die wir zur Bewerbung unserer Selbstexperimente eingesetzt haben.

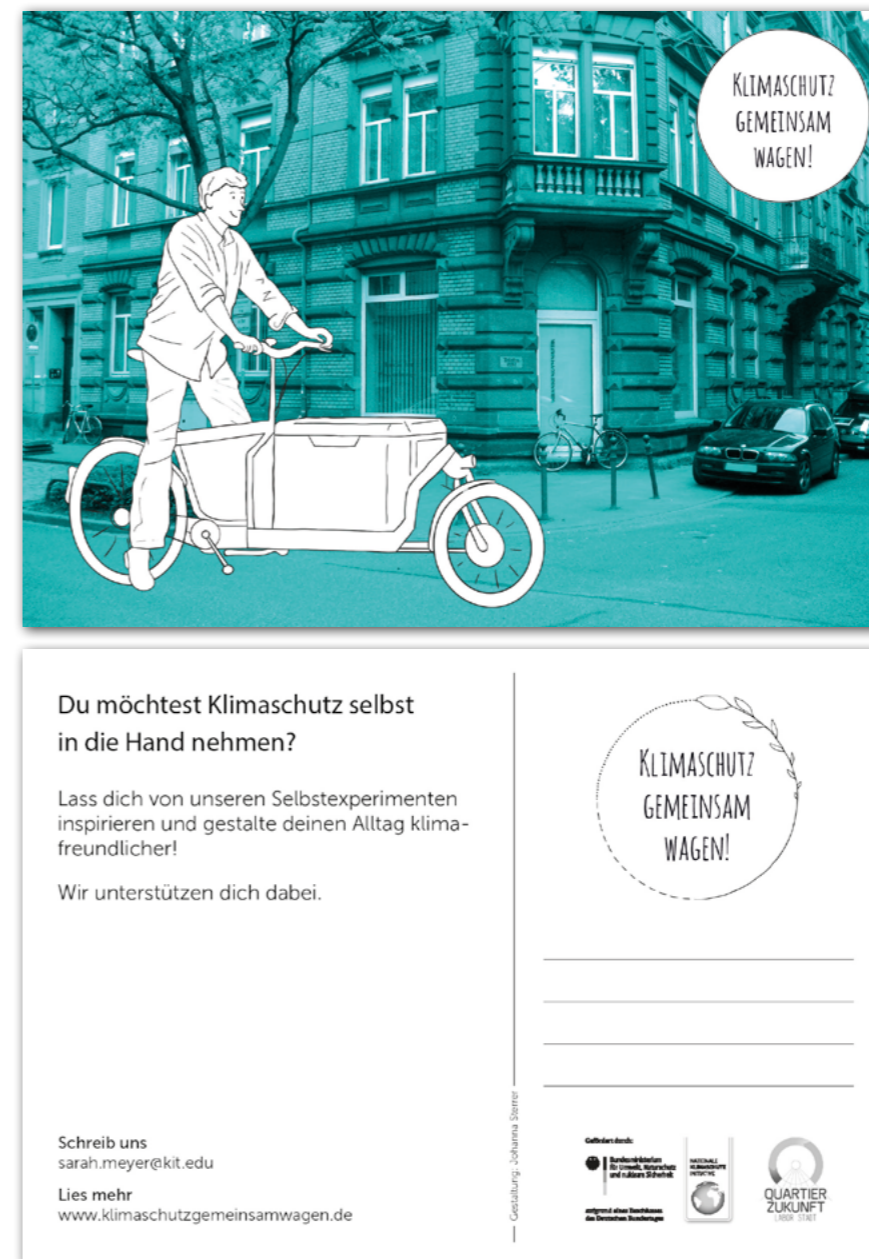


Abbildung 3: Postkarte zum Thema Mobilität zur Bewerbung der Selbstexperimente

Austausch und Begleitung

Zusammen macht es mehr Spaß! Inspiration, Motivation und Erfahrungsaustausch. Der Austausch zwischen Experimentierenden und mit Expert:innen kann super wertvoll sein. Deswegen ist es sinnvoll, Gelegenheiten und Möglichkeiten dazu anzubieten.

Vorstellbar sind hier beispielsweise Stammtische oder Gesprächsrunden im Café oder Park. Es macht Sinn, das Format zum Austausch ganz frei an die Umstände, Möglichkeiten und Bedürfnisse anzupassen.

Außerdem gehören zum Set-up sogenannte Klimacoaches. Das sind Menschen, die ihr Klimaschutzwissen und ihre Erfahrung zur Verfügung stellen, sich gerne mit Experimentierenden austauschen und eigene Projekte erarbeiten. Aber dazu mehr ab [Seite 25](#).

Wir haben das in Form von Vortragsabenden zum Thema Klimaschutz gemacht, die ganz bewusst auch Zeit zum offenen Gespräch ermöglicht haben.

Außerdem gab es bei uns einmal im Monat die Möglichkeit, zu einer Klimarunde zu kommen. Dies war eine Art Stammtisch, der von den Klimacoaches organisiert wurde.

Das Buddy-System und dessen Mehrwert

Gemeinsam geht's besser! Bei Veränderungsprozessen kann es schwierig sein, motiviert zu bleiben und die geplante Veränderung durchzuziehen. Obwohl die Selbstexperimente einen spielerischen und entdeckungsfreudigen Charakter haben und die neue Verhaltensweise nur über einen bestimmten Zeitraum erprobt wird, können auch hier Herausforderungen auftauchen.

Dann kann es hilfreich sein, eine:n Partner:in zu haben, der/die dabei unterstützt, neue Motivation aufzubringen und dranzubleiben. Wenn zwei Menschen das gleiche Selbstexperiment durchführen, können sie sich dazu austauschen und gegenseitig unterstützen. Im Bereich Ernährung kann man beispielsweise Rezepte austauschen oder gemeinsam kochen.

Wir haben zahlreiche Selbstexperiment-Workshops mit Studierenden durchgeführt. In diesem Rahmen haben wir die Teilnehmer:innen mit gleichen Selbstexperimenten jeweils zu zweit oder zu dritt eingeteilt. So konnten sie sich regelmäßig mit jemandem austauschen, der/die das gleiche Experiment über denselben Zeitraum durchgeführt hat.

Einblick



Einblick



Auswertung und Reflexion

Wenn du dich für eine Dokumentation entscheidest, wollen die Daten auch ausgewertet werden. Auf quantitativer Ebene geschieht das am besten zeitnah nach Abschluss des jeweiligen Selbstexperiments, sodass die Person schnell eine Rückmeldung erhält, was die Handlungsänderung gebracht hat, sprich, wieviel CO₂ sie eingespart hat. Auf qualitativer Ebene ergibt es oft mehr Sinn, die Daten aus Fragebögen und Interviews kumuliert zu betrachten, um Trends und Tendenzen herauslesen zu können. Auch hier sollte der Abstand zum Experimentende nicht allzu lang sein.

Einblick



Am Ende einer Experimentierphase haben wir Urkunden für die Teilnehmer:innen erstellt, in denen wir ihnen ihre CO₂-Einsparung während des Experimentierens und im Vergleich zum deutschen Durchschnittsbürger mitgeteilt haben.

Mach dir vorher Gedanken dazu, was du mit den Daten tun möchtest. Wie kommunizierst du sie an die Experimentierenden? Sollen sie veröffentlicht werden? Findet ein gemeinsamer Austausch mit den Experimentierenden statt?

Besonders in Bezug auf Bewusstseinsbildung und Erfahrungsaustausch kann es eine gute Idee sein, die Ergebnisse zu besprechen. Vielleicht organisierst du ein öffentliches Event, sodass auch Menschen dazukommen können, die kein Selbstexperiment in deinem Set-up gemacht haben. Sozusagen als „rückwirkende Öffentlichkeitsarbeit“ die immer noch Menschen inspirieren kann.

Dieser Austausch mit Experimentierenden kann auch dazu dienen, das Set-up anzupassen und zu verbessern.

Einblick



Am Ende der Experimentierphase einer Gruppe haben wir immer einen Abschluss- und Reflexionsworkshop angeboten. Dabei war es sehr bereichernd, von den Teilnehmer:innen zu hören, wie es ihnen in der Experimentierzeit ergangen ist und welche Erfahrungen sie sammeln konnten. Insgesamt hat sich das Format mit einem Einführungs-Workshop zu Beginn des Selbstexperimentierens und einem Abschluss-Workshop nach der Experimentierzeit als gute Struktur erwiesen.

Klimacoaching

In diesem Kapitel erklären wir, wer oder was genau ein Klimacoach ist und wie wertvoll es ist, Veränderungen gemeinsam anzugehen.

3

Die Klimacoaches und ihre Aufgaben

Die Klimacoaches sind ein Kernelement des Set-ups. Mit der gemeinsamen Vision, mehr Nachhaltigkeit in unseren Alltag zu bringen, bereichern sie dieses auf verschiedenen Ebenen. Durch ihre eigenen Erfahrungen in verschiedenen Handlungsfeldern, zum Beispiel veganer Ernährung, sind sie Expert:innen des Alltags und können eine wertvolle Hilfe für die Experimentierenden sein.

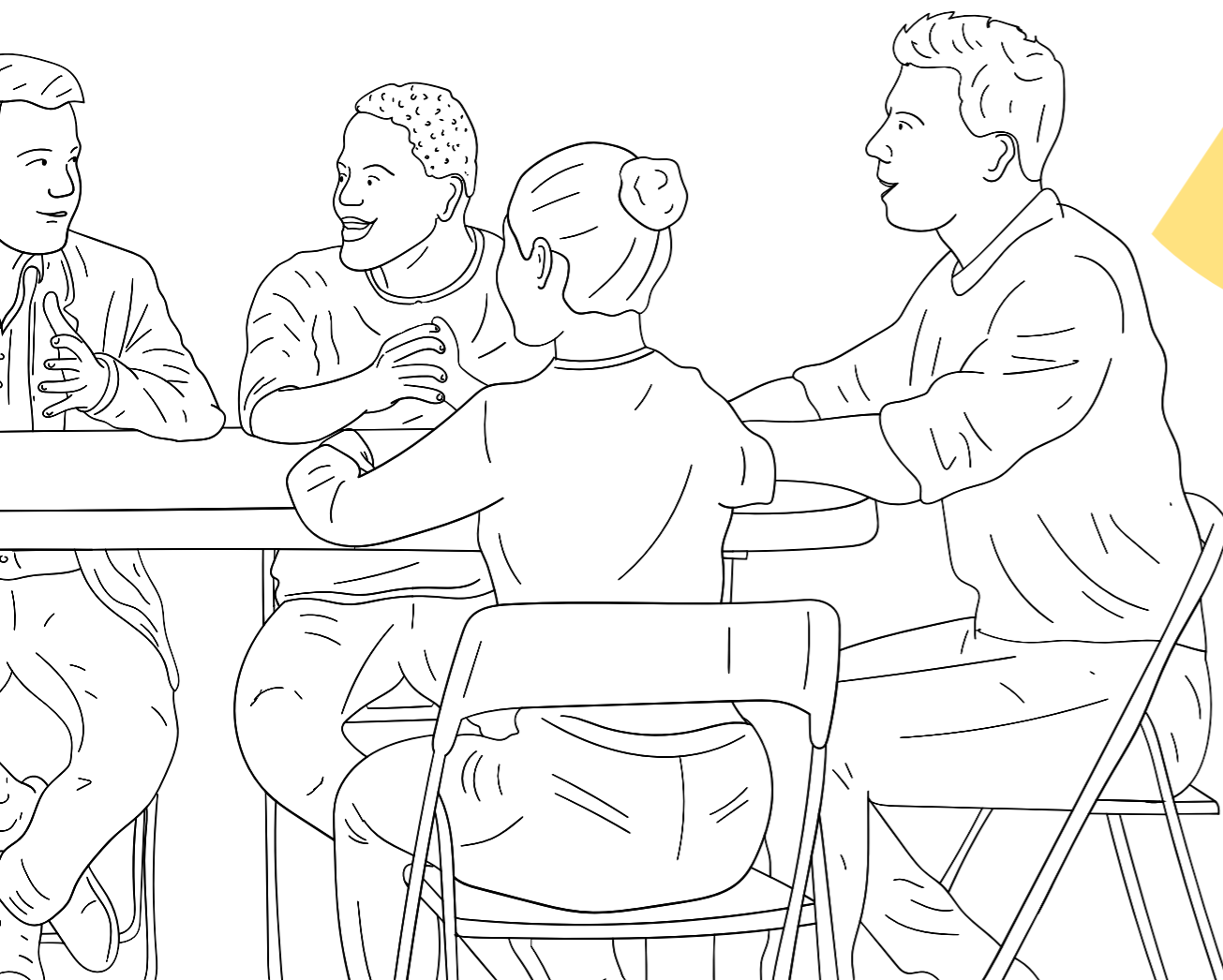
Zentrale Aufgabe der Klimacoaches ist es also, die Umsetzung der Selbstexperimente zu unterstützen und zu begleiten. Für die Teilnehmer:innen der Selbstexperimente stehen die Klimacoaches bei Fragen und mit Tipps und Tricks zur Verfügung. Gleichzeitig dienen sie als mentale Stütze und Mutmacher:innen. Sie motivieren die Experimentierenden dranzubleiben und ihr Selbstexperiment durchzuführen.

In ihrer Rolle als Multiplikator:innen unterstützen sie das Organisationsteam dabei, die Problematik und Dringlichkeit der Klimakrise in die Gesellschaft zu bringen und Menschen zum Mitmachen anzuregen. Sie gehen zu Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz und bringen dort eigene Ideen ein. Außerdem sind sie Botschafter:innen für das Set-up und die Selbstexperimente und wirken damit an der Verstärkung der Idee mit.

Einblick



Durch die Eigeninitiative unserer Klimacoaches wurden diverse Projekte umgesetzt. Es entstanden beispielsweise ein Podcast zum Thema „Klimaschutz und Achtsamkeit“, eine ‚Free Vegan Tour‘ (ein Stadtspaziergang zum Thema Veganismus), es wurden Ernte-Events auf Streuobstwiesen angeboten oder ein Infoabend zum Thema Lastenräder organisiert. Auf unserem Blog und Instagram-Kanal (@quartier_zukunft) kannst du mehr über die verschiedenen Aktionen der Klimacoaches nachlesen.

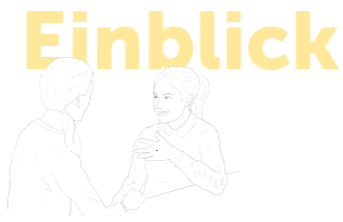


Gruppenfindung und Vernetzung

Das Programm ‚Klimacoaching‘ ist für Menschen gedacht, die genauso überzeugt davon sind wie wir, dass wir durch das Erfahren unserer Selbstwirksamkeit einen großen Beitrag in der Gesellschaft zu mehr Nachhaltigkeit leisten können. Durch Öffentlichkeitsarbeit und Gespräche auf diversen Veranstaltungen fanden wir rasch erstaunlich viele Menschen, die gerne Klimacoach werden wollten. Wir haben für sie ein Programm erarbeitet, das sie zu einer Gruppe wachsen ließ und Wissen zu Klimaschutz vermittelte.

Gemeinsam mit unserem Projektpartner, der Energie- und Klimaschutzagentur Karlsruhe KEK, haben wir zehn Input-Abende organisiert, die die Klimacoaches mit dem Set-up vertraut machten und untereinander vernetzten.

Es wurden Themen wie Projektmanagement und Kommunikation behandelt, sowie Themen des Klimaschutzes, vor allem in den drei Themenfeldern Ernährung, Mobilität und Konsum. In Abbildung 4 ist unser Poster zur Bewerbung der Klimacoach-Ausbildung, inklusive der behandelten Themen zu sehen. Und in Abbildung 5 die Teilnahmebestätigung, die die Klimacoaches nach Absolvieren der Ausbildung erhalten haben.



Das Organisationsteam sollte den Klimacoaches für Fragen und Austausch zur Verfügung stehen und sie regelmäßig über die Aktivitäten im Set-up informieren. Wir haben sie darüber hinaus halbjährlich an Projekttreffen und auch an der weiteren Planung beteiligt.

Zur Kommunikation untereinander empfehlen wir, dass die Klimacoaches sich über eine digitale Kommunikationsplattform vernetzen, sodass zum Beispiel gemeinsame Veranstaltungen geplant werden können und die allgemeine Kommunikation untereinander einfacher funktioniert.

Insgesamt ziehen wir aus dem Format Klimacoaches ein sehr positives Fazit. Die zur Personen- und Gruppenfindung benötigte Zeit und intensive Betreuung zahlt sich für die Umsetzung des Set-ups aus. Die Klimacoaches haben sich in unserem Fall in der Regel stark mit Ihrer Rolle identifiziert.

Auch für andere Nachhaltigkeitsthemen können wir uns ein derartiges Coachingformat gut vorstellen.

Auf unserer Website findest du eine Übersicht, wer als Klimacoach bei uns mit dabei war.

Coaching für den Klimaschutz

Im Rahmen unseres in der Oststadt ansässigen Klimaschutz-Projektes „Klimaschutz gemeinsam wagen!“ bilden wir im Zeitraum von Oktober – Dezember 2019 interessierte Bürgerinnen zu Klimacoaches aus. Den Klimacoaches kommt dabei die Aufgabe zu, die Umsetzung und Etablierung von klimafreundlichen Maßnahmen in der Oststadt zu unterstützen und zu begleiten. Einige Klimacoaches stehen bereits fest – wer jedoch noch dazustoßen möchte, kann sich gerne bei uns melden!

KOMMT VORBEI!

Datum	Thema
Sa., 12.10. 9:30-11:00 Uhr	Der Einstieg in meine CO ₂ -Bilanz
Sa., 12.10. 11:15-14:00 Uhr	Wie kommuniziere ich für das Klima (und nicht dagegen)
Sa., 12.10. 14:15-15:45 Uhr	Klimaschutz in Karlsruhe
Do., 17.10. 18:00-20:00 Uhr	Netzwerke aufbauen und gestalten
Do., 24.10. 18:00-20:00 Uhr	Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Do., 7.11. 18:00-20:00 Uhr	Projekt- und Veranstaltungsmanagement
Do., 14.11. 18:00-20:00 Uhr	Von A nach B: nachhaltige Mobilität
Do., 21.11. 18:00-20:00 Uhr	Nachhaltig konsumieren: Plastikverzicht, Upcycling und Co.
Do., 28.11. 18:00-20:00 Uhr	Ernährung: Was unser Essen mit dem Klimawandel zu tun hat
Do., 5.12. 18:00-20:00 Uhr	Klimaschutzszenarien

Die Veranstaltungen sind auch für alle Interessierten/Besucherinnen offen, die nicht an der gesamten Ausbildung zum Klimacoach teilnehmen möchten, sondern sich lediglich für einzelne Termine interessieren. In diesem Fall bitten wir jedoch um vorherige Anmeldung unter: sarah.meyer@kit.edu, damit wir gegebenenfalls auf einen größeren Raum ausweichen können.

Weitere Informationen unter:
www.quartierzukunft.de/forschung/klimaschutz-wagen/klimacoachs
www.quartierzukunft.de/forschung/klimaschutz-wagen/klimacoachs

Kontakt und Anmeldung:
 Sarah Meyer
 sarah.meyer@kit.edu

Abbildung 4: Poster zur Bewerbung der Klimacoach-Ausbildung

Teilnahmebestätigung

hat an der Klimacoach Ausbildung im Rahmen des Projekts
 „Klimaschutz gemeinsam wagen!“
 vom 12.10. bis 05.12.2019 teilgenommen. Die Ausbildung
 wurde durchgeführt von der KEK, dem ITAS und KlimAktiv.

Hannah Rapp

Inhalte

- CO₂-Bilanzierung
- Kommunikation für das Klima
- Klimaschutz in Karlsruhe
- Netzwerkarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Nachhaltige Mobilität
- Nachhaltig konsumieren
- Ernährung und Klimawandel
- Klimaschutzszenarien

Colette Waitz

Abbildung 5: Teilnahmebestätigung für die Klimacoaches nach absolvierter Ausbildung

So war's bei uns: Ein Blick in die Ergebnisse

In diesem Kapitel geben wir einen Einblick in die CO₂-Einsparungen und die Erfahrungen unserer Selbstexperimentier-Teilnehmer:innen.

Wie viel CO₂ konnte eingespart werden?

Insgesamt haben an unseren Selbstexperimenten und Klimaknallern 134 Menschen erfolgreich teilgenommen. Manche Teilnehmer:innen haben sogar mehr als ein Selbstexperiment durchgeführt, sodass wir 152 abgeschlossene Selbstexperimente bzw. Klimaknaller zählen dürfen. Es konnten dabei insgesamt – TROMMELWIRBEL – ca. 322 t CO₂-Äquivalente (CO₂äq) eingespart werden. Die meisten CO₂äq-Einsparung sind im Handlungsfeld Konsum entstanden, was vor allem an den Klimaknallern liegt, die in kurzer Zeit ein hohes Einsparpotenzial bieten. Vor allem der Klimaknaller „Mein Geld fürs Klima“, an dem 19 Menschen teilgenommen haben, konnte einen großen Beitrag zur CO₂äq-Einsparung leisten.

Ernährung	Mobilität	Konsum
878 kg CO ₂ äq	7.702 kg CO ₂ äq	313.723 kg CO ₂ äq

Am Ende ihres Experiments haben die Teilnehmer:innen eine Urkunde erhalten, in der sie ihre eingesparten CO₂äq-Emissionen und ihren Experimentverlauf nochmal sehen können. Damit die Zahl besser greifbar wird, haben wir sie in Vergleich zu einer in Deutschland lebenden Person und eines weiteren Beispiels (zum Beispiel gefahrene Kilometer mit einem PKW) gesetzt.

Wie wurde dokumentiert?

Unsere Experimentier-Teilnehmer:innen haben im Schnitt sechs Wochen lang experimentiert. Gestartet sind sie jeweils mit ein bis zwei Referenzwochen, in denen sie ihren Ist-Zustand dokumentiert haben, also noch alles „beim Alten“ belassen haben.



Wenn man zum Beispiel als Selbstexperiment eine vegane Ernährungsweise ausprobieren möchte, dann isst man in diesen Referenzwochen noch weiter wie bisher (also auch Fleisch- und Milchprodukte). Die Dokumentation dieses Ausgangszustandes ist notwendig, um nach Abschluss des Experiments eine individuelle CO₂-Einsparung überhaupt berechnen zu können. Personen die vor dem Experiment sehr viel Fleisch gegessen haben und dann vier Wochen lang gar keines, kommen so natürlich auf eine höhere individuelle CO₂-Einsparung, als Menschen die bereits zuvor wenig Fleisch konsumiert haben.

Wir empfehlen für unsere Selbstexperimente eine mindestens vierwöchige Umsetzungsphase (plus die Referenzwoche/n), damit man Zeit hat, neue Routinen aufzubauen. Für die Dokumentation des Ausgangszustandes sind zwei Wochen besser als eine Woche, da hier sonst die Gefahr besteht, eine „unübliche Woche“ (zum Beispiel Urlaub, Geburtstage, Feiertage) zu erwischen, in der das Alltagsverhalten deutlich vom üblichen Zustand/Konsumverhalten abweicht.

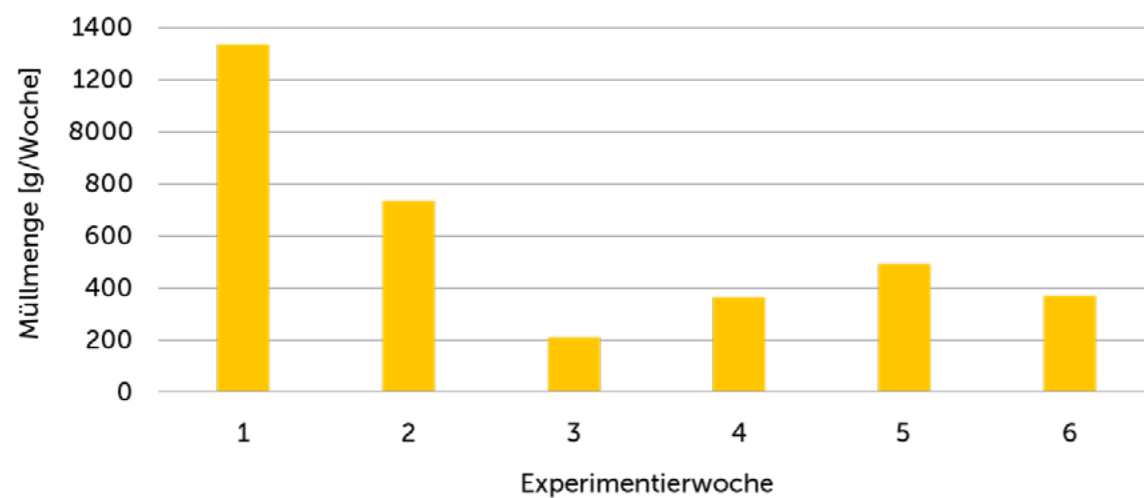


Abbildung 6: Verlauf des Selbstexperiments „Zero Waste“ eines Teilnehmers als Beispiel

In der obigen Abbildung 6 ist ein Verlauf des Selbstexperiments „Zero Waste“ für sechs Wochen als Beispiel zu sehen. Hier sieht man deutlich, dass die Müllmenge in den beiden Referenzwochen höher liegt als im darauf folgenden Experimentverlauf.

Das Experiment hat also zu einer positiven Verhaltensänderung (in diesem Fall ‚weniger Verpackungsmüll‘) geführt. Die Person hat vermutlich – schon wissend, dass das Experiment startet - ihr Verhalten in der zweiten Woche etwas verändert und eventuell verpackungsärmer eingekauft.

Man sieht aber auch, dass in der fünften Woche wieder etwas mehr Müll anfällt. Das kann vielleicht darauf zurückgeführt werden, dass bereits gekaufte Lebensmittel und Produkte erst teilweise Wochen später zu „Müll“ werden (zum Beispiel Shampoobehälter) oder auch die Aufmerksamkeit auf das Selbstexperiment oder die Motivation nachlassen können.



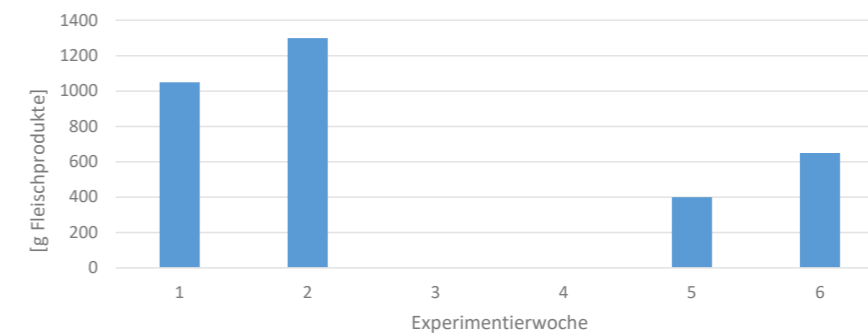
Glückwunsch!

Zum erfolgreichen Abschluss deines Selbstexperiments
„Einmal vegetarisch, bitte!“

im Rahmen des BMU Projektes „Klimaschutz gemeinsam wagen!“

Deine CO₂-Einsparung beträgt: **18,02 kg CO₂-äq**

Der Verlauf deines Experiments (Fleischprodukte in g pro Woche)



Wenn du das Selbstexperiment weiterführen würdest, wäre dein CO₂-Einsparpotenzial **234 kg CO₂-äq pro Jahr**.

Verglichen mit dem Fleisch- und Milchkonsum einer Deutschen könntest du **218 kg CO₂-äq pro Jahr** einsparen, da du weniger Fleisch- und Milchprodukte konsumierst als der Durchschnitt.

Die Vermeidung von **218 kg CO₂-äq** entspricht dem CO₂ Ausstoß von ca. **1325 km** Autofahren.

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Das Team von „Klimaschutz gemeinsam wagen!“

Abbildung 7: Urkunde einer Teilnehmer:in zum erfolgreichen Abschluss des Selbstexperiments „Einmal vegetarisch, bitte!“

Erfahrungen beim Experimentieren

Während ihrer Experimentierzeit konnten unsere Selbstexperimentier-Teilnehmer:innen verschiedenste Erfahrungen sammeln. Zum Beispiel haben sie neue Dinge kennengelernt, wie zum ersten Mal mit einem Lastenfahrrad fahren, in einen Unverpacktladen gehen, eigene Kleidung reparieren, mit neuen Zutaten ihnen bislang unbekannte Gerichte kochen. So hat uns eine Teilnehmerin im Fragebogen berichtet:

„Ich habe neue Sachen gelernt und ausprobiert. Zum Beispiel: Ich habe fünf Wochen lang meinen eigenen Haferdrink selber gemacht. Früher habe ich das nie geschafft.“

Teilweise haben die Teilnehmer:innen mit ihrem Selbstexperiment aber auch Aufmerksamkeit in ihrem privaten Umfeld erregt oder bislang geltende Traditionen („bei Oma gibt es Schnitzel“) in Frage gestellt.

Diese Aufmerksamkeit kann vielleicht auch mal nerven, nicht jeder möchte ständig sich erklären müssen oder etwas ausdiskutieren. Teilweise wurden dann hier auch Ausnahmen vom Selbstexperiment gemacht (zum Beispiel bei der Familienfeier Fleisch gegessen). Dazu berichtete ein anderer Teilnehmer:

„Ich war erstaunt, wie schnell die Zeit vergeht und wie leicht es mir fiel, auf Fleisch zu verzichten. Ich muss aber gestehen, zwei Ausnahmen gemacht zu haben. Beide Male war ich eingeladen und hatte vergessen, meinen Gastgebern mitzuteilen, dass ich mich nun vegetarisch ernähre. Sie hatten jeweils tolle Gerichte zubereitet, denen ich dann nicht widerstehen konnte.“

Neben den greifbaren Erfahrungen im jeweiligen Themenfeld haben die Teilnehmer:innen auch Erkenntnisse auf Gefühls- und Bewusstseins-ebene wahrnehmen können. Von diesen konnten wir teilweise in den qualitativen Fragebögen, Erfahrungsberichten und bei Erzählungen in den Abschluss-Workshops erfahren. Positive Gefühle, die sie zum Beispiel während ihres Experiments begleitet haben und in den Fragebögen öfters genannt wurden, sind „Stolz“, „Verantwortungsbewusstsein“ und „Spaß“.

Als negative Gefühle wurden dabei „Unsicherheit“, „Überforderung“ und „genervt sein“ beobachtet.

So, wie oben in der Abbildung 7 sichtbar, zeigt dies, dass es im Experimentverlauf sowohl Höhen als auch Tiefen gab, was total verständlich ist. Hinter jeder Veränderung im Leben befindet sich ein ganz individueller Prozess, den unsere Teilnehmer:innen durch das Experimentieren erfahren durften.

Eine weitere Teilnehmerin berichtete:

„So nahm ich die vier Wochen Durchführungsphase nicht als Verzicht, sondern als Chance wahr, ganz bewusst zu konsumieren und meinen zuvor ermittelten CO₂-Fußabdruck durch kürzere und transparentere Wertschöpfungsketten zu verringern. Die einzige Hürde dabei war die geringe Diversität an erntereifem Obst und Gemüse im Monat April.“

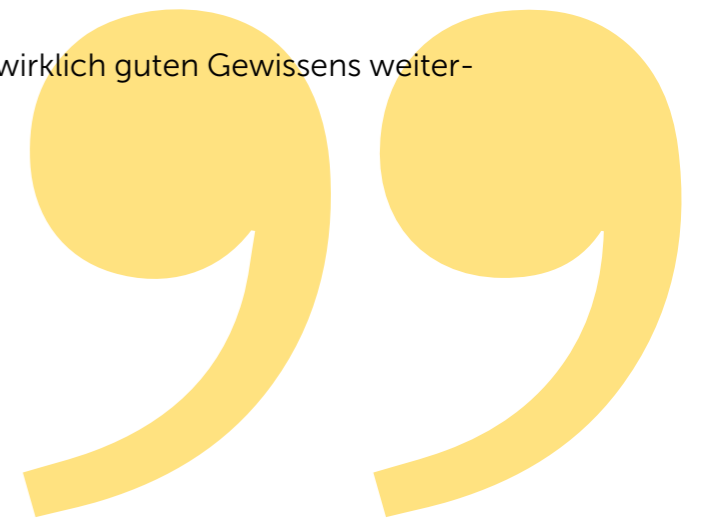
Diese Erkenntnis finden wir besonders spannend, da sie zeigt, dass eine Veränderung nicht immer nur Verzicht heißen muss, sondern auch eine Bereicherung darstellen kann. Und mit einer positiven Sichtweise lassen sich auch größere Hürden doch viel besser anpacken, oder nicht?

Besonders gefallen, da öfters genannt, hat den Teilnehmer:innen der Experimentiercharakter:

„Man kann es einfach ausprobieren, ob es für einen passt, ohne sich gleich lebenslänglich zu verpflichten.“

„Gute Experimentdefinition: keine starren Vorgaben, jede/r entscheidet was er/sie schafft und berichtet darüber.“

Sodass wir das Format der Selbstexperimente wirklich guten Gewissens weiterempfehlen können.



Do's and Dont's

Wir teilen, was wir gelernt haben.

5

Was tun, was lassen?

Nachdem du jetzt gelesen hast, was wir gemacht haben, möchten wir dir noch ein paar ‚lessons learned‘ mitgeben. Was war besonders wichtig? Was sollte man lieber nicht tun? Was würden wir beim nächsten Mal anders machen?
Randnotiz: Natürlich haben wir bisher nichts aufgeschrieben, was man nicht tun sollte.

Lessons learned oder was zählt?

ZIELGRUPPE GENAU DEFINIEREN.

Je genauer du deine Zielgruppe definierst und damit eingrenzt, desto gezielter kannst du die Selbstexperimente und Öffentlichkeitsarbeit ausarbeiten. Das lohnt sich, da es im Zweifel besser funktioniert, als ‚alle‘ erreichen zu wollen.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT – VIEL UND GEZIELT.

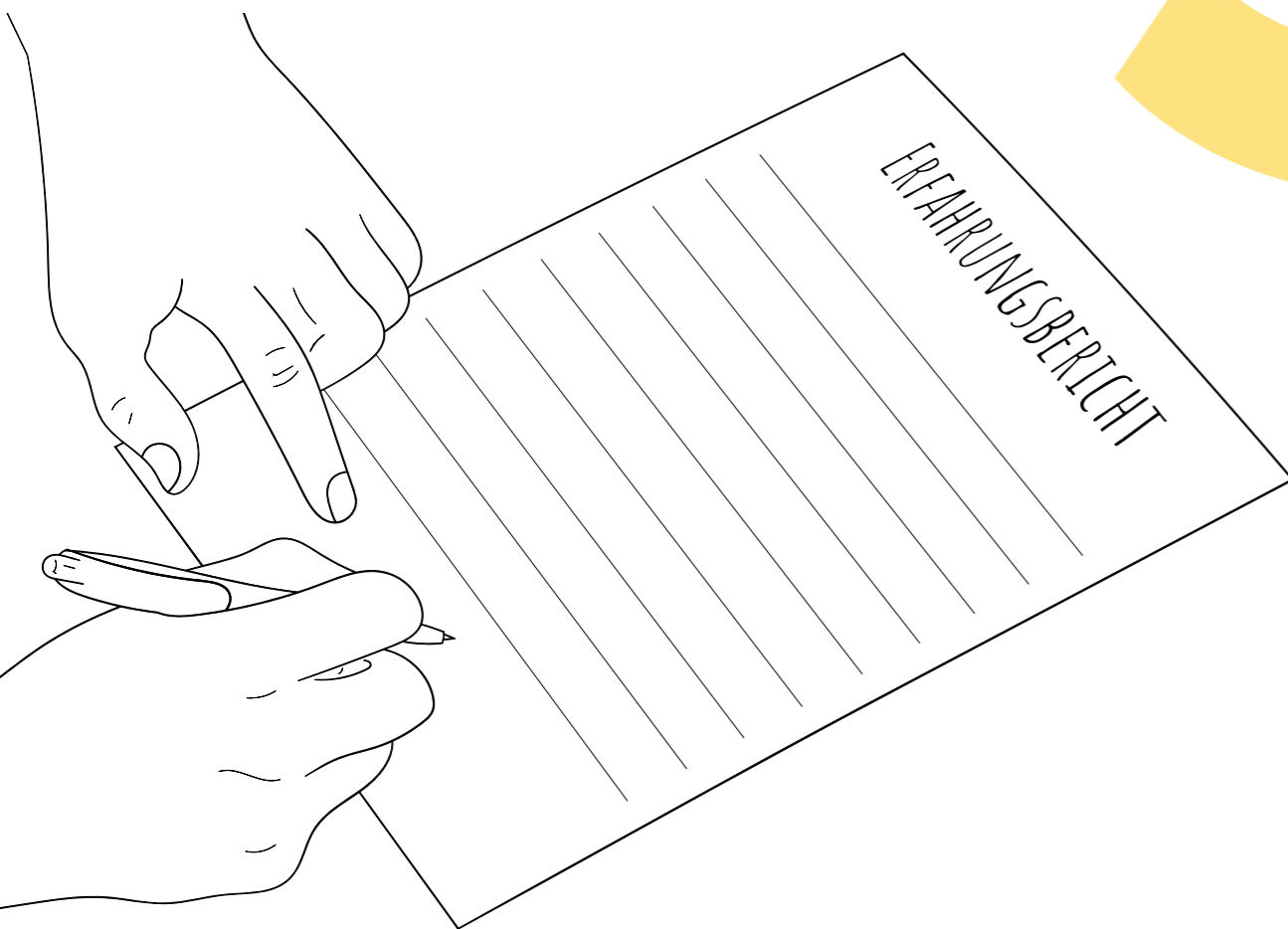
Je mehr Menschen von deinem Angebot (Set-up) erfahren, desto höher die Wahrscheinlichkeit, Experimentierende zu finden. Wichtig ist es, die Öffentlichkeitsarbeit und deren Kanäle gut auf die Zielgruppe abzustimmen. Ebenfalls zentral sind wiederkehrende Kommunikationsmaßnahmen über einen längeren Zeitraum.

KLAR UND EINFACH.

In der Öffentlichkeitsarbeit gilt: Schreibe klar, einfach und verständlich. Und: Kurz und knackig ist die Devise. Niemand möchte erst drei Seiten Text lesen, bevor er/sie weiß, worum es geht und was man tun muss, um mitzumachen.

WENIGER IST MEHR.

Passe die Anzahl der Selbstexperimente/Klimaknaller auf deine zur Verfügung stehende Arbeitszeit an. Mehr Auswahl bedeutet auch mehr Arbeit in der Vor- und Nachbereitung.



AUSTAUSCH IST WICHTIG UND ZUSAMMEN GEHT'S BESSER.

Sich gegenseitig motivieren und Erfahrungen zu teilen ist ein zentraler Baustein im Set-up. Außerdem hilft es, die Motivation aufrechtzuerhalten. Gemeinsam macht es einfach auch mehr Spaß. Denke deswegen daran, Möglichkeiten zum Austausch zu schaffen.

EIN FESTER RAHMEN GIBT HALT.

Ein Anfang, ein Ende, eine feste Gruppe, ein Buddy. Eine gegebene und gut organisierte Struktur hilft sehr beim Selbstexperimentieren. Und besser als allein machen ist, sich einen Experimentbuddy zu suchen, der zur gleichen Zeit das gleiche Experiment durchführt.

PRÄSENZ ZEIGEN.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, als Organisationsteam einfach erreichbar und ansprechbar zu sein, persönlich bei Austauschtreffen, aber auch per Mail und Telefon. Wenn Fragen auftauchen, hilft es, diese schnell zu beantworten. Das motiviert die Menschen, sich entweder überhaupt erst für ein Selbstexperiment zu entscheiden oder dabeizubleiben, wenn man schon angefangen hat.

GEZIELTE EXPERIMENTPLANUNG.

Es kann hilfreich sein, Planungsgespräche zur Umsetzung des eigenen Selbst-experiments anzubieten, mit dem Organisationsteam selbst oder einem Klimacoach. Die konkrete und individuell abgestimmte Planung des Vorgehens stützt die Implementationsintention und lässt damit eine Umsetzung des Selbst-experiments realistischer werden. Zudem wird durch Erfolgserfahrungen die Selbst-wirksamkeit gestärkt.

Veränderung braucht Zeit und ist auch anstrengend

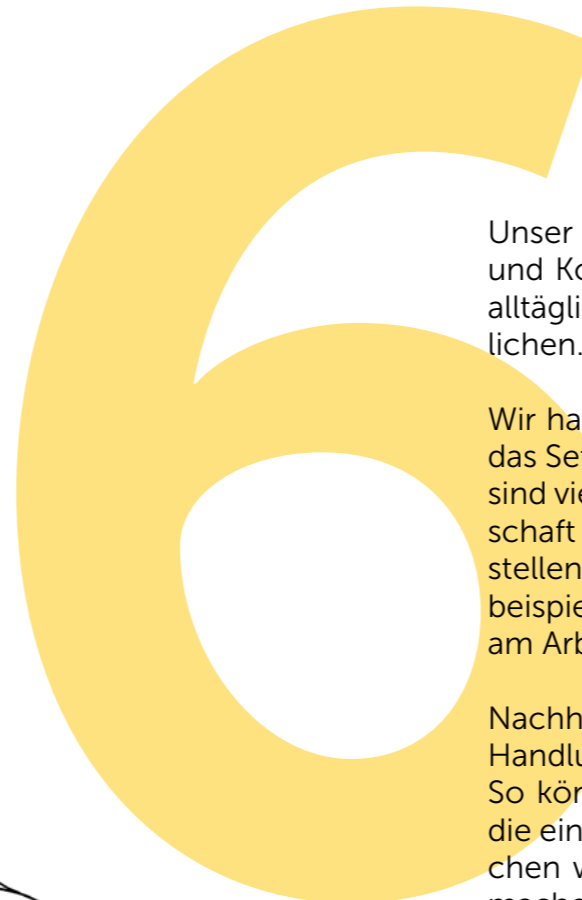
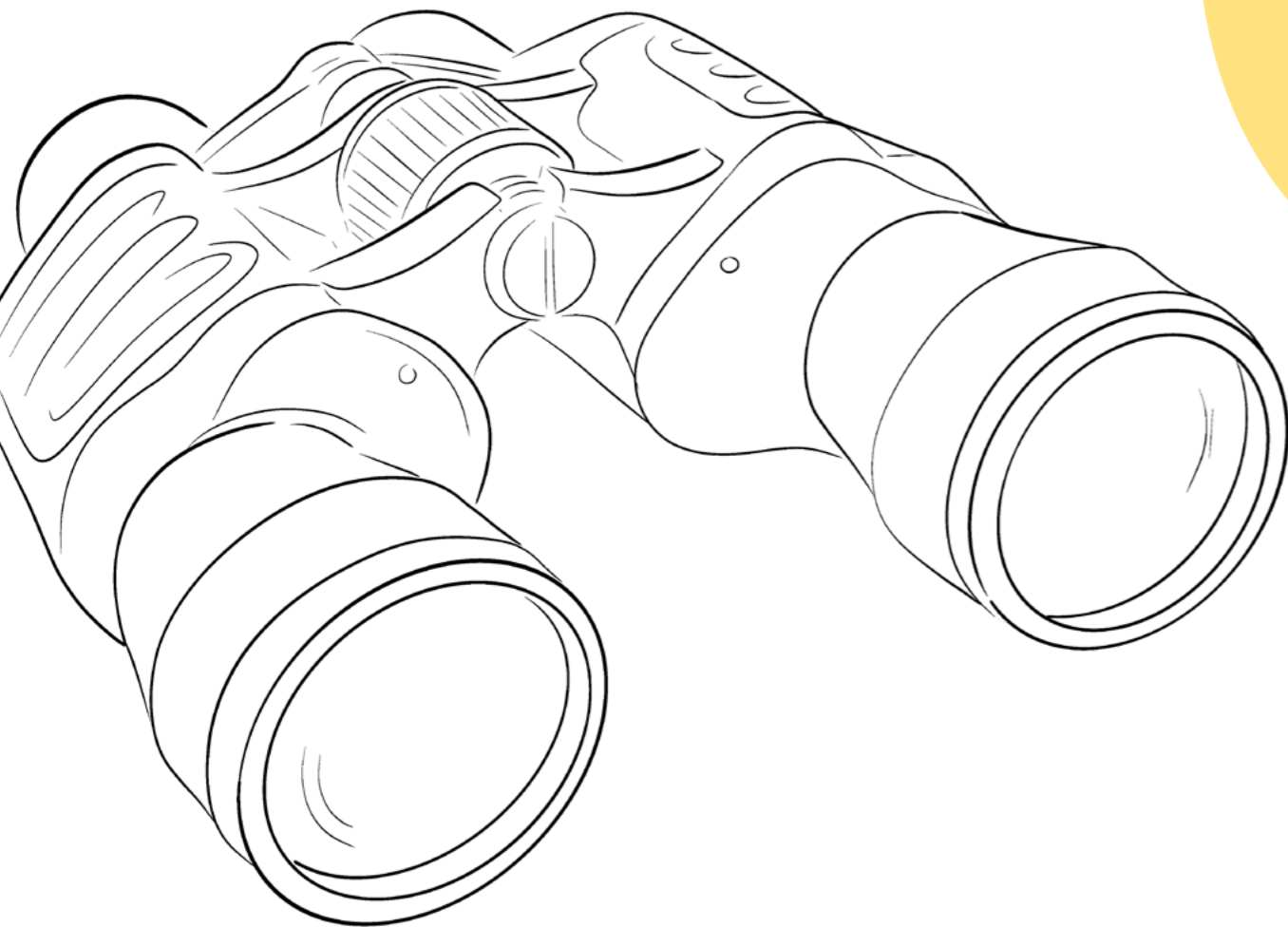
Es wäre naiv zu glauben, durch ein Selbstexperiment ließe sich eine bestimmte Veränderung ganz mühelos und selbstverständlich erzielen. Das Selbstexperiment ist kein Wundermittel und eine Veränderung kostet immer auch etwas Überwindung und Mut. Man darf die Motivation nicht verlieren und braucht auch etwas Zeit, um sich zu informieren, zu planen und das „Neue“ dann auch in sein Leben einziehen zu lassen (zumindest temporär).

Deshalb haben wir großen Respekt vor all unseren Teilnehmer:innen und waren auch nie enttäuscht, wenn mal etwas nicht geklappt hat, sondern dankbar für jede Veränderung und alles Ausprobieren, das stattgefunden hat. Uns ist bewusst, dass ein Selbstexperiment auch mal Stress bedeutet, zusätzlichen Aufwand und nicht immer in jedes Leben und den Alltag passt. Deshalb haben wir in dem Set-up versucht, den Teilnehmer:innen so viel Unterstützung wie möglich durch verschiedene Elemente (Tandems, Klimacoaches, Infoabende, Steckbriefe, etc.) zur Verfügung zu stellen.



Über den Tellerrand

Wir werfen einen Blick auf die Übertragbarkeit des Set-ups auf andere Nachhaltigkeitsthemen.



Unser Set-up thematisierte Klimaschutz in den Bereichen Ernährung, Mobilität und Konsum. Wir haben die Bereiche dabei so gewählt, dass sie viele unserer alltäglichen Handlungen abdecken und damit Klimaschutz im Alltag ermöglichen.

Wir haben es bisher nicht ausprobiert, sind uns aber ziemlich sicher, dass sich das Set-up auch auf andere Nachhaltigkeitsthemen übertragen lässt. Und diese sind vielfältig. Von sozialem Zusammenhalt und Achtsamkeit über Kreislaufwirtschaft bis hin zu Nachhaltigkeitsbildung können wir uns Selbstexperimente vorstellen. Auch die Kontexte können vielfältig sein: Experimentiert werden kann beispielsweise als Individuum, in der Familie, mit Freunden, in der Schule oder am Arbeitsplatz.

Nachhaltigkeit ist so facettenreich und wir sind uns fast sicher, dass jede:r einen Handlungsbereich finden kann, in dem es leichtfällt, nachhaltiger zu handeln. So können alle etwas beitragen, denn wir brauchen nicht wenige Menschen, die ein perfekt nachhaltiges Leben leben, sondern viele Menschen, die ein bisschen was tun und sich dabei bewusst sind, dass sie damit einen Unterschied machen können.

Eine Einladung

Wir laden dich ein, unser Set-up als Inspiration zu nutzen und flexibel damit umzugehen. Je nach Kontext können Bestandteile gut oder weniger gut passen, Änderungen oder Ergänzungen sinnvoll sein. Schau dir deinen Kontext an und reflektiere, was dort möglich ist. Auf der nächsten Seite findest du einige Fragen, von denen du dich leiten lassen kannst.

Unser Set-up steht frei zur Verfügung, alles darf nachgemacht werden. Wir freuen uns, mehr Menschen zu sehen, die Nachhaltigkeit ausprobieren und damit einen Unterschied für sich selbst und für andere machen.

Bei Fragen stehen wir gerne zu Verfügung. Melde dich dafür einfach per Mail bei uns (Kontakt Daten siehe [Impressum](#)).

In welchem organisatorischen Kontext bewege ich mich?

**Habe ich ein Umfeld, das sich einbeziehen lässt? Wenn ja, welches?
Wen kann ich generell erreichen?**

**Für welche Nachhaltigkeitsthemen interessiere ich mich besonders?
Worin kenne ich mich aus?
Wo liegt mein/unser Potenzial?**

**Welche Themen spielen in meinem Kontext eine Rolle?
Worauf habe ich Lust?**

Welche Selbstexperimente kann ich daraus ableiten?

Wieviel Arbeitskraft habe ich zur Verfügung?

Über uns

Hier findest du ein paar Worte zu uns und unserem Projekt „Klimaschutz gemeinsam wagen!“. Außerdem möchten wir euch noch kurz das Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel, unsere Heimat am KIT, vorstellen.

Klimaschutz gemeinsam wagen

Unser Projekt „Klimaschutz gemeinsam wagen!“ haben wir mit der Förderung des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Nukleare Sicherheit im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) im Oktober 2018 gestartet.

Ziel des Projektes war es, konkrete CO₂-Einsparungen in der Karlsruher Oststadt zu erzielen und eine Bewusstseinsbildung für den Klimaschutz voranzutreiben. So soll langfristig eine Kultur der Nachhaltigkeit ermöglicht und vorgebracht werden.

Gemeinsam mit Praxispartner:innen und Bürger:innen haben wir Selbstexperimente und Klimaknaller in den Handlungsfeldern Ernährung, Mobilität und Konsum entwickelt und mit über 134 Menschen in Karlsruhe durchgeführt. Auch über das Projekt hinaus möchten wir mit den Selbstexperimenten Menschen inspirieren, Klimaschutz im Alltag zu integrieren und Spaß am Experimentieren wecken.

Unser Projektgebiet war die Karlsruher Oststadt. Wir haben aber auch Veranstaltungen im gesamten Stadtgebiet gemacht und Selbstexperimente in anderen Städten begleitet.

Neben unseren Selbstexperimenten haben wir im Bereich Ernährung die lokale Gastronomie zu Umsetzungsmaßnahmen angeregt – beispielsweise regionale Lebensmittel zu beziehen, auf Einwegverpackungen zu verzichten oder einen Klimateller anzubieten. Dies hat uns ermöglicht, an einem größeren Hebel anzusetzen. Indem sich das Angebot wandelt, ist es für die einzelnen Menschen leichter, sich klimafreundlich zu ernähren. An der gleichen Stelle setzt auch unser Lastenradverleih an.



Wir haben vier verschiedene elektrisch unterstützte Lastenräder für das Projekt angeschafft und verleihen diese kostenlos. So erleichtern wir es Menschen, auf Autofahrten zu verzichten.

Mit uns am Projekt beteiligt waren unsere lokalen Praxispartner:innen, die uns mit ihrem Wissen und ihren Aktivitäten unterstützt haben:

- Stadt Karlsruhe: Amt für Umwelt und Arbeitsschutz
- Tischlein Deck Dich e.V.
- Kinder und Jugendhaus Oststadt
- Oststadt Nachbarschaft
- ADFC Karlsruhe
- Luthergemeinde Karlsruhe
- BUZO Umweltzentrum



KLIMASCHUTZ GEMEINSAM WAGEN!

Das Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel

Wir sind am Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel (KAT) tätig. Den institutionellen Hintergrund des KAT bildet das Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) am KIT. Da beim KAT viele spannende Projekte und insbesondere Interaktionen mit Bürger:innen und Nachhaltigkeitsinitiativen laufen, möchten wir es dir kurz vorstellen. Die Besonderheit am KAT ist, dass es Forschung, Bildung, Beratung und Prozessbegleitung vereint. Es gestaltet, erforscht und begleitet damit eine Entwicklung hin zu einer Kultur der Nachhaltigkeit. Unser Ziel ist es, gemeinsam Brücken zu bauen, um gesellschaftliche Grenzen, Einzelinteressen und überkommene Strukturen zu überwinden.

Wir haben das Glück auf die Erfahrungen, Kompetenzen und Strukturen unseres 2012 gestarteten Reallabors Quartier Zukunft – Labor Stadt aufbauen zu können. Neben dem Reallabor betreiben wir verschiedene Forschungs- und Transformationsprojekte und beraten und begleiten Kommunen, Unternehmen und Organisationen in eine nachhaltige Zukunft.



Impressum



Sarah Meyer-Soylu

Co-Projektleiterin

sarah.meyer@kit.edu



Eva Wendeberg

Co-Projektleiterin

eva.wendeberg@kit.edu



Colette Waitz

Co-Projektleiterin



Alina Allmann

Öffentlichkeitsarbeit

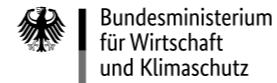


Johanna Sterrer

Visuelle Kommunikation

Klimaschutz gemeinsam wagen!

Gefördert durch



Autorinnen

Sarah Meyer-Soylu

Colette Waitz

Eva Wendeberg

Alina Allmann

Layout & Grafik

Johanna Sterrer

Auflage

September 2022

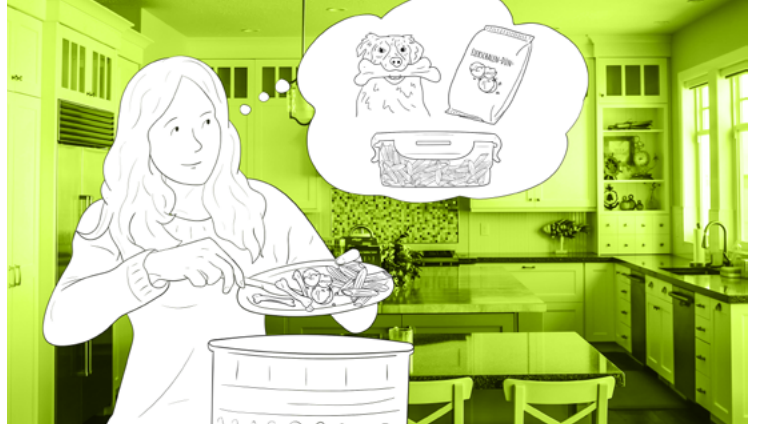
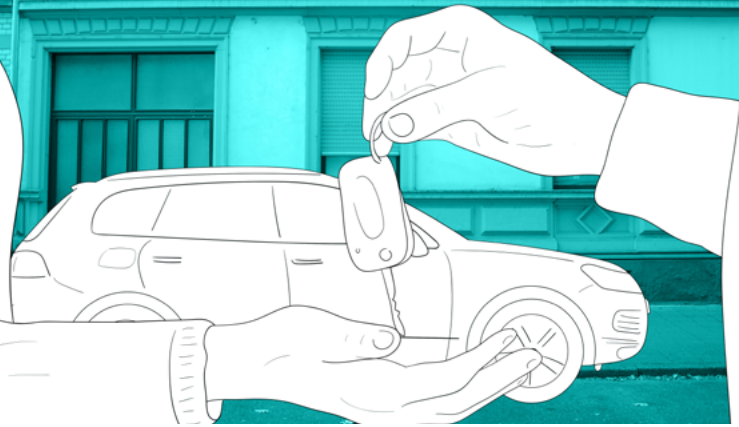
Webseite

www.klimaschutzgemeinsamwagen.de



Karlsruher Transformationszentrum
für Nachhaltigkeit und Kulturwandel





Klimaschutz gemeinsam wagen!

