

Frühling 2025

Nr. 199

1,50 €



**SOL**

**magazin**

Solidarität, Ökologie und Lebensstil



**Mut machen  
und vernetzen**

**Positive Nachrichten und Videos**

[www.positives.at](http://www.positives.at)

**Anregungen für einen nachhaltigen Lebensstil**

[www.wir-leben-nachhaltig.at](http://www.wir-leben-nachhaltig.at)

**Gratis-Buch von Welthaus: „Das Klima und die Bauern“**

[www.tinyurl.com/sol199a](http://www.tinyurl.com/sol199a)

**Leserbriefe schreiben**

[www.tinyurl.com/sol199b](http://www.tinyurl.com/sol199b)

**Gemeinsam wohnen im Altbau**

[www.zxb-info.at](http://www.zxb-info.at)

**Tipps für erfolgreichen Aktivismus**

[www.wirmachen.wien/how-to](http://www.wirmachen.wien/how-to)

**Leitfaden für grüne Projekte im Freien**

[www.tinyurl.com/sol199c](http://www.tinyurl.com/sol199c)

**Fukushima-Gedenktag  
10. März 10-12 Uhr in  
Wien 1**

[www.atomkraftfreiezukunft.at](http://www.atomkraftfreiezukunft.at)

**Videos von SOL-Symposien jetzt auch hier:**

[www.youtube.com/@verein-sol](http://www.youtube.com/@verein-sol)

**Dämmstoff-Broschüre der Umweltberatung**

[www.tinyurl.com/sol199d](http://www.tinyurl.com/sol199d)

**Exkursion an den Wasserthemenweg in Übelbach jeden ersten Montag im Monat**

[www.gemeinsam.jetzt/event/1113](http://www.gemeinsam.jetzt/event/1113)

**Liebe SOL-Leser\*innen,**

wie geht es euch mit den aktuellen politischen Veränderungen, der voranschreitenden Erderhitzung, gleichgültigen Mitmenschen ...? Drückt das eure Stimmung? Dann helfen euch ermutigende Erfolgsgeschichten und hilfreiche Anregungen, auf die wir in dieser Ausgabe den Blick richten. Wir hoffen, euch damit zu motivieren, dass ihr euch weiterhin für einen Wandel im Großen und/oder im Kleinen einsetzt.

Empfehlenswert ist auch die Vernetzung mit Gleichgesinnten. Ihr könnt gleich jetzt eine SOL-Regionalgruppe in eurer Nähe kontaktieren (siehe S. 30-31) oder euch unverbindlich für einen „Fernkurs“ von SOL anmelden, wo ihr mit ca. 15 Leuten darüber diskutieren könnt, wie wir „genug haben“ und die Welt nachhaltiger machen können (siehe [www.nachhaltig.at/genug-lehrgang](http://www.nachhaltig.at/genug-lehrgang)).

SOL vernetzt auch Organisationen, z. B. schon seit 2010 kleine Initiativen, die sich für Menschen im Globalen Süden einsetzen („1zu1“-Projekt, siehe S. 4). Im letzten Jahr haben sich SOLis intensiv mit Organisationen in Deutschland und Südtirol ausgetauscht (siehe S. 10-11).

Wir wünschen euch viel Genuss und Freude!

**Eure Redaktion**



**Eva Meierhofer**  
(Steiermark)



**Mario Sedlak**  
(Wien)



**Bobby Langer**  
(Bayern)



**Joe Gansch**  
(Burgenland)

DEINE SPENDE IST  
STEUERLICH  
ABSETZBAR

Reg.-Nr.: NT 14363

## Neu bei SOL

SOL-Blitzlichter .....	4
Neue Regionalgruppe in Oberösterreich .....	7
Es tut sich was in den Regionalgruppen .....	8
Erasmus verbindet .....	10
SOL-Termine .....	30
Veranstaltungstipp .....	31

## Solidarität

Neues Transformationsforum in Krems .....	12
Die Welt braucht unser Handeln .....	13
Der Gemeinschaftskompass .....	14

## Ökologie und Lebensstil

33 Jahre ZEGG – Wie ein Ökodorf gewachsen ist .....	16
So wurde die Seestadt grüner .....	18
Vernetzen beim Strom .....	19
Die erste österreichische Hagebuttenbäuerin .....	20
Wintergemüse und regenerative Landwirtschaft .....	22
Das Eurotopia-Gemeinschaftsverzeichnis .....	24
Der Reiseführer ins Zukunftsland .....	25
Visionäre Märchenromane .....	26
Erbse oder Avocado? Alt ist nicht altbacken! .....	28
Spendenseite .....	6
Kinderseite .....	29
Impressum .....	31



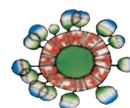
SOL setzt sich für eine solidarische und ökologische Welt ein.

Es gibt ca. 2000 SOLis in ganz Österreich. Wenn ihr die Zeitung per Post bekommen wollt (4x pro Jahr), reicht eine Einzahlung in beliebiger Höhe (Selbsteinschätzung). Kontodaten S. 6. Zuschriften bitte an Sapphog. 20/1, 1100 Wien oder [sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at)

[www.nachhaltig.at](http://www.nachhaltig.at)



Sicher. Kreislauffähig.  
Klimafreundlich.  
C2C Certified® SILBER by gugler\*  
drucksinn.at



UW-Nr. 609



## SOL-Blitzlichter

### Was sich bei uns alles tut

#### Nächster ICH HABE GENUG-Fernkurs startet

Im März startet die nächste Klasse (Nummer 36) des ICH HABE GENUG-Fernkurses. In diesem Kurs dreht sich alles um das „Genughaben“: In 12 Lektionen lernt ihr viele neue Fakten zu Umweltthemen, reflektiert über unterschiedliche Aspekte des eigenen Lebensstils und tauscht euch dazu mit den Klassenkamerad\*innen aus – per E-Mail oder bei regelmäßigen Zoom-Treffen.



Wenn ihr auch dabei sein wollt, findet ihr alle Informationen zur Anmeldung und Kontakt unter [www.nachhaltig.at/fernkurs](http://www.nachhaltig.at/fernkurs). Ihr könnt auch gern einen eigenen Nahkurs starten, bei dem ihr die Themen direkt bei euch vor Ort besprecht und erarbeitet. Bei Interesse meldet euch bitte bei [genug@nachhaltig.at](mailto:genug@nachhaltig.at).

#### Neue SOL-Regionalgruppe in Ried im Innkreis



Wir freuen uns sehr über die Entstehung der neuen SOL-Regionalgruppe Ried. Max Gramberger hat mit dem Verein „Gießerei – Verein zur Förderung

nachhaltiger Lebensstile in der Region Ried“ ein starkes Fundament geschaffen. Die thematische Nähe macht die Zusammenarbeit als SOL-Regionalgruppe naheliegend. Gemeinsam wollen wir in der Region Ried nachhaltige Impulse setzen und positive Veränderungen anstoßen.

#### Eine neue Regionalgruppe auch in Stockerau?



Petra Schöberl (Bild) setzt ein Treffen in einem Gasthaus an (Veggie Bräu, siehe Seite 30) und ist gespannt, was sich daraus entwickelt ... Wir laden per Mail alle SOLis in dieser Region ein.

**Hier sehen wir beispielhaft die zwei Möglichkeiten, wie eine SOL-Regionalgruppe entstehen kann: entweder durch Beitritt eines schon existierenden Vereins oder durch Initiative einer engagierten Einzelperson.**

Wenn du auch daran Interesse hast, wende dich bitte an [sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at).

#### Waltraud Geber legt ehrenamtliche Funktionen zurück

Über viele Jahre hinweg hat sich Waltraud (SOL-Ehrenmitglied) unermüdlich und mit beeindruckendem Engagement bei SOL für unsere gemeinsamen Werte und Ziele eingesetzt – im SOL-Vorstand, in der Regionalgruppe Graz, in mehreren „Ich habe genug“-Kursen und in unserem Online-Forum „SOL am 17ten“ (siehe Seite 30).



„Sie hat die Werte von SOL nicht nur vertreten, sondern auch authentisch gelebt. Trotz schwieriger Umstände blieb sie stets voller Enthusiasmus und Optimismus und hat damit viele Menschen inspiriert, sich für ein gutes Leben für alle einzusetzen“, bedankt sich SOL-Obmann Stephan Neuberger.

Waltraud bleibt natürlich SOL-Ehrenmitglied und wird auch weiterhin gerne an SOL-Veranstaltungen wie z. B. dem Symposium (siehe Seite 32) teilnehmen.

#### Vernetzung der 1zu1-Initiativen fortgeführt

Die Vernetzung und Austausch zwischen den vielen „kleinen“ Initiativen ist der Agentur der österreichischen Entwicklungszusammenarbeit (Austrian Development Agency, ADA) ein großes Anliegen. Auch uns von SOL ist die Vernetzung wichtig, und daher haben wir das Projekt „Netzwerk Bildung III“ als Verbindung zwischen den Bereichen „Ökologie“ und „globaler Solidarität“ auch für die nächsten 2 Jahre zur Förderung

eingereicht. Die aktuell angedachten Budgetkürzungen haben allerdings bis zum Zeitpunkt der Drucklegung eine offizielle Fördergenehmigung verhindert.



Im Hinblick auf die Umsetzung der SDGs (Sustainable Development Goals, Agenda 2030) ist die Zusammenschau von sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Zielen essentiell. Denn nur gemeinsam, mit menschlichen Begegnungen auf Augenhöhe, können wir die anstehenden globalen Herausforderungen lösen.

Die Idee der 1zu1-Initiativen ist seit 2010 ein Erfolgsprojekt: Eine Initiative in Österreich, meist ein Verein, eine Arbeitsgruppe, Pfarre o. ä., unterstützt ein konkretes Projekt im Globalen Süden. So funktioniert Entwicklungszusammenarbeit: direkt und konkret lokal wirksam. Mehr Infos: [www.nachhaltig.at/1zu1](http://www.nachhaltig.at/1zu1)

Wir von SOL freuen uns, diese Initiativen vernetzen und bei ihren Tätigkeiten unterstützen zu können. Ihr wollt mehr wissen oder konkret mitmachen? Bitte schreibt an Bernhard (Projektleiter): [bernhard.haas@nachhaltig.at](mailto:bernhard.haas@nachhaltig.at)

### SOL-Kalender im Reha-Zentrum Münster

Seit einigen Jahren ist im Reha-Zentrum Münster (Tirol) ein großformatiger Ausdruck des SOL-Kalenders als Anregung ausgehängt. Helmut Schneider, der Seelsorger in dem Haus mit 330 Patienten, ist dafür sehr dankbar, weil der Kalender Impulse zum Nachdenken und für Gespräche liefert.

So findet es Karl gerade in unserer Zeit passend, dass das Jahresthema „Mensch und ...“ lautet, weil derzeit Menschlichkeit nicht selbstverständlich ist, ja sogar die Menschenrechte für alle infrage gestellt werden. Jeder Monat bringt ein weiteres Schlagwort, in dem aber ganz unterschiedliche Anregungen geliefert werden, wie Caroline betont. Stefan hat sich in der Auseinandersetzung mit seinem Burn-out mit den Texten zum Thema Vergangenheit befasst. Weil sie sich als junge Frau Sorgen wegen der Klimaveränderung macht, will Marie die Gedanken zu den Kreisläufen als Denkstoß für das persönliche Leben wie auch für die Wirtschaft vertiefen. Teresa meint, der Spruch von Eugen Roth: „Ein Mensch fühlt sich verwandelt, sobald man menschlich ihn behandelt!“ gebe

ihre Erfahrung im RZM wieder. Sie schätzt nach den Erfahrungen der Coronazeit, dass wieder viele gemeinschaftliche Aktionen möglich sind.



### Ein Vorsatz für 2025: Ausgewanderte Menschen auf dem Weg zu Bildung und Arbeit unterstützen

Ergebnisse der Wirtschaftsfor- schung zeigen, dass Rücküberweisungen von Ausgewanderten für viele Entwicklungsländer ein wichtigerer Wirtschaftsfaktor sind als staatliche Entwicklungshilfe; wenn wir den „Neuen im Land“ auf ihrem Weg zu Bildung und Arbeit helfen, ist das also zugleich ein Akt der wirksamen Entwicklungszusammenarbeit.



Das war der Schwerpunkt unseres Newsletters vom 29. Dezember<sup>1</sup> – mit der Bitte, Positivbeispiele zu nennen. Eine besonders spannende Antwort erhielten wir vom Verein „Start with a friend“:<sup>2</sup>

„Bei Start with a Friend Austria setzen wir uns dafür ein, das Ankommen von Menschen mit Fluchterfahrung in Wien zu erleichtern. Wir bieten Möglichkeiten für freiwilliges Engagement oder Spenden, durch die sich jede Person direkt für mehr Inklusion und ein stärkeres ‚Wir‘ einsetzen kann. Ganz konkret bringen wir Menschen mit und ohne Fluchterfahrung in Freundschaftstandems zusammen und bieten Community-Events (Wanderungen, Yoga, Kochabende etc.) an, um Vorurteile abzubauen und Menschen miteinander zu verbinden.“ Großartig!

(1) [www.nachhaltig.at/vorsatz25](http://www.nachhaltig.at/vorsatz25)

(2) [www.start-with-a-friend.at](http://www.start-with-a-friend.at)

# SOL braucht deine Spende.

Bei SOL arbeiten viele Ehrenamtliche für einen solidarischen, ökologischen Lebensstil. Dennoch brauchen wir auch finanzielle Unterstützer:

- Es fallen Sachkosten an, z.B. Druck (nach höchsten Umweltstandards) und Porto für unser SOL-Magazin, Büromiete usw.
- Für die Koordination und Unterstützung der aktiven SOLis, professionelle Verwaltung und Vernetzung mit anderen Initiativen geht es nicht ohne einige Teilzeitangestellte.
- Um unsere Ideen für einen gesellschaftlichen Wandel beispielhaft umzusetzen, machen wir Projekte. Diese werden aber nur zu 80-90 % gefördert, den Rest müssen wir aus Eigenmitteln (= Spenden) finanzieren.



## Unser Spendenkonto:

Kontoinhaber: SOL

IBAN: AT56 1200 0004 5501 5107

BIC: BKAUATWW

### SOL-Büro:

office@nachhaltig.at  
0680/208 76 51

Spenden an SOL sind seit März 2019 steuerlich absetzbar<sup>1</sup>. Dazu brauchen wir allerdings dein Geburtsdatum, deinen exakten Namen (wie am Meldezettel!) und deine Erlaubnis, diese Daten ans Finanzamt weiterzuleiten. Das kannst du uns unter [www.nachhaltig.at/spenden-2](http://www.nachhaltig.at/spenden-2) (oder per Post an SOL, Sapphogasse 20/1, 1100 Wien) mitteilen

## Das SOL-Magazin ...

... zeigt vierteljährlich die Vielfalt unserer Aktivitäten. Der formale Abo-Preis beträgt 3,60 € pro Jahr und ist seit der Vereinsgründung 1979 unverändert. Die realen Kosten sind heute bei weitem höher, aber wir wollen, dass niemand aus finanziellen Gründen aus der Gemeinschaft der SOLis ausgeschlossen ist. Daher bitten wir um eine Zahlung nach Selbsteinschätzung. Das heißt: Wenn du einen beliebig hohen Beitrag leistest, bekommst du ein Jahr lang das SOL-Magazin.



Einige aktive SOLis

**Probeabo:** Wir schicken dir gerne zum Kennenlernen die nächsten drei Ausgaben kostenlos und unverbindlich zu. Bitte bestell auf [www.nachhaltig.at/shop](http://www.nachhaltig.at/shop) oder kontaktiere uns (siehe oben).

## Dein Dauerauftrag

Ein fixer monatlicher Beitrag ist der einfachste Weg, SOL zu unterstützen, und ermöglicht uns längerfristige Planung.

Du kannst bei deiner Bank einen Dauerauftrag einrichten oder den Abschnitt unten ausfüllen und an uns senden.

Auf Wunsch bekommst du von uns ein kleines Geschenk.



### Dauerauftrag



Empfänger: SOL. IBAN = AT56 1200 0004 5501 5107, BIC = BKAUATWW.

Auftraggeber\*in: Name des/r Kontoinhaber\*in: .....

Adresse des/r Kontoinhaber\*in: ..... Bank des/r Kontoinhaber\*in: .....

Bankfiliale des/r Kontoinhaber\*in: ..... IBAN des/r Kontoinhaber\*in: .....

BIC: ..... Betrag: .....€ (in Worten: .....)

Termin: monatlich zum 5. des Monats. Beginn ab sofort, ein Widerruf ist ohne Angabe von Gründen jederzeit bei deiner Bank möglich.

Für Rückfragen: Tel.: ..... Email: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....  Ich möchte bitte ein Geschenk!

Bitte ausschneiden, unterschreiben und im Kuvert an **SOL, Sapphogasse 20/1, 1100 Wien** senden. DANKE!

(1) ausgenommen 3,60 €/Jahr. Detaillierte Begründung dafür: [www.nachhaltig.at/warum360](http://www.nachhaltig.at/warum360)

# Neue Regionalgruppe in Oberösterreich

„Die Gießerei“ fördert nachhaltige Lebensstile in und um Ried im Innkreis.  
Von Max Gramberger, Obmann dieser Gruppe



Die nunmehrige SOL-Regionalgruppe Ried bildete sich 2018. Wir haben uns vorgenommen, die vielen tollen Initiativen, Personen und Betriebe, die es im Innviertel gibt, zu vernetzen. So entstand zuerst mal eine Homepage mit einer Auflistung verschiedenster Nachhaltigkeits-Projekte und 2019 eine Nachhaltigkeitsmesse („Innfair“) in einem großen leergestandenen Gebäude mit 70 Ausstellenden. Die Begeisterung bei diesen und beim Publikum war enorm.

Wenig später wurde schon eine Genossenschaft gegründet, im Zentrum von Ried ein über 500 Jahre zurückreichendes Haus – eine ehemalige Zinngießerei<sup>1</sup> – gekauft, sowohl denkmalgerecht als auch ökologisch saniert und 2021 als „Haus der Nachhaltigkeit“ eröffnet. Es gibt dort nun ein Cafe-Restaurant, Geschäftsflächen, Co-Working-Plätze und einen Veranstaltungsraum.

Die Gruppe (formal eine eingetragene Genossenschaft und ein Verein) nennt sich seitdem „die Gießerei“. Sie veranstaltet Vorträge und Exkursionen, kooperiert mit lokalen Firmen zum Thema „Nachhaltigkeit“ und versucht, auch Menschen außerhalb der „Blase“ anzusprechen. In der letzten Zeit haben wir etwa ein 5-teiliges „Nachhaltigkeits-Labor“ veranstaltet und Interessierte zu den Themen Ernährung, Energie, Mobilität, Konsum und Klimakommunikation informiert. Besonders erfolgreich verläuft auch ein Forum für Gründer\*innen einer Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft (EEG), das in Kooperation mit den lokalen Klima- und Energie-Modellregionen schon mehrere Male für einen vollen Veranstaltungssaal gesorgt hat. Kleidertauschmärkte und Repair-Cafés sind ebenfalls sehr beliebt. Außerdem haben wir die Kooperation großer Betriebe zur Einführung einer betriebsübergreifenden Mitfahr-App (Domino OÖ<sup>2</sup>) erreicht. Auch wenn momentan das extrem spannende Projekt „Bäume vor die Gießerei“



Gut gefüllter Veranstaltungsraum der „Gießerei“

immer wieder stockt, so ist es doch erstaunlich, was alles möglich ist. Wir freuen uns, dass wir jetzt auch SOL-Regionalgruppe sind!

Mehr Infos: [www.giesserei-ried.at](http://www.giesserei-ried.at)

## Über mich

Ich liebe die Natur und musiziere sehr gern. Ich war Lehrer und auch 8 Jahre Verkehrs-Stadtrat der Grünen in Ried, wo ich seit fast 40 Jahren lebe. Die aktive Mitgestaltung meiner nächsten Umgebung in Richtung Nachhaltigkeit ist mir noch immer ein großes Anliegen. Ich fühle mich hier am richtigen Platz und möchte meinen Beitrag zu einer besseren und lebenswerteren Rieder Welt leisten, aber auch das Große im Blick haben.



Die Ideen und Ideale von SOL entsprechen mir sehr. Besonders angesprochen fühle ich mich vom respektvollen Umgang mit Mitmenschen und Umwelt, wozu auch der Gerechtigkeitsgedanke in seinen vielen Ausprägungen entscheidend gehört. Die Mitgestaltung der Transformation scheint mir gemeinsam mit anderen am besten zu gelingen.

Kontakt: [m.gramberger@giesserei-ried.at](mailto:m.gramberger@giesserei-ried.at)

(1) [www.brachflaechen-dialog.at/best-practice/giesserei-ried](http://www.brachflaechen-dialog.at/best-practice/giesserei-ried)  
(2) [www.domino-app.at](http://www.domino-app.at)



## Es tut sich was in den Regionalgruppen

Es gibt einige erstaunliche Projekte, die von unseren SOL-Regionalgruppen auf die Beine gestellt wurden. Wir möchten sie gerne vor den Vorhang holen.

### Wanderlust statt Kriegsfrust – Wandern für den Weltfrieden

Von Konstanze Pichler, SOL Wien

Die Kriege dieser Welt betreffen uns alle. Es ist ein globales Problem, das unsere Zusammenarbeit



erfordert. Beflügelt von dieser Idee hat Isabella Haschke im November 2021 den überparteilichen Verein „Wandern für den Frieden“<sup>(1)</sup> gegründet. Als Friedensbewegung organisiert der Verein weltweit Wanderungen, Spaziergänge, Demonstrationen und große, mehrtägige Friedensmärsche.

Als Vertreterin für SOL Wien wandere ich bei (fast) jeder der alle 2 Monate stattfindenden Wanderungen der Kerngruppe Wien mit. Es ist immer ein bereicherndes Erlebnis und die Kombination von Bewegung (Stadtwanderwege Wien), inhaltlichen Beiträgen, musikalischen Inputs und Gesprächen mit den Mitwander\*innen ist einfach sehr gelungen.



### Menschen zuhören

Von Barbara Sereinig, SOL Linz



Ich arbeite im URBI@ORBI.<sup>(2)</sup> Das ist ein Begegnungszentrum der Diözese Linz. Ganz in der Nähe einer der größten Einkaufsstraßen Österreichs setzen wir einen Kontrapunkt: Wir bieten einen konsumzwangfreien Raum für alle während unserer Öffnungs- bzw. Veranstaltungszeiten an.

Meist können wir nur Kaffee, Tee (natürlich fair und bio) oder Wasser anbieten. Aber immer wieder nehmen ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen Kuchen oder Brot und Aufstriche mit – oder Gäste teilen untereinander, was sie mitgebracht haben. Unabhängig (und auch unangefragt) von religiöser Sozialisierung oder Herkunft kommen hier Menschen in Kontakt – teilen Sorgen und Freuden miteinander. Ja, manchmal prallen ganz unterschiedliche Welten aufeinander, dann wird das URBI zum Lernraum: wie mit Menschen, die ganz anders als ich denken, diskutieren? Was heißen genau dann Augenhöhe und Wertschätzung? Das stellt immer wieder eine Herausforderung dar.

Was Feminismus für mich in diesem Zusammenhang bedeutet? Eine notwendige Alternative zum patriarchalen Kapitalismus anzubieten. Nicht mehr jede\*r kann sich Zeit und Raum in einer Innenstadt leisten (z. B. um in einem Einkaufszentrum, Café oder Restaurant verweilen zu können, muss ich konsumieren).

Dem URBI@ORBI ist gutes Leben für alle bzw. Beteiligung ein großes Anliegen. Der Veranstaltungsrahmen wird kostenfrei und weitgehend offen gestaltet: Jede\*r soll zu Wort kommen können, Kommen und Gehen ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Mit spirituellen Impulsen sind wir auch immer wieder auf der Landstraße oder bei Märkten unterwegs: Der Mensch ist mehr als arbeitend und konsumierend. Unsere Inputs regen an zum Gespräch und Weiterdenken – und im Gespräch werden auch wir immer wieder reich beschenkt.

Bis Ende Jänner war das URBI@ORBI in der Linzener Bethlehemstraße zu finden, ab März 2025 heißen wir unsere Gäste in „Linz Mitte – Stadtpfarre“ willkommen!

(1) [www.wandernfuerdenfrieden.org](http://www.wandernfuerdenfrieden.org)  
(2) [www.urbiorbi.at](http://www.urbiorbi.at)

## Tauschkreis Jennersdorf

### Von Leni Horejschi und Ursula Kose

Angeregt durch Helmut Krois, der immer von einer lokalen Währung nach dem Vorbild Wörgl schwärmte, wurden wir Jennersdorfer ein Teil von TNO (TalenteNetz Oststeiermark), Sektion Nr. 7. Das erste Treffen dazu fand am 8. Juni 2006 statt, zu dem mehr als 40 Interessenten kamen. Gleichgesinnte trafen sich ein Mal im Monat zunächst im Gasthaus Breinwirt in Grieselstein. Erster Sektionsleiter war Franz Doppelhofer.

Die Grundidee war zunächst, dass man sich mit Dienstleistungen gegenseitig aushalf, wobei für jede Arbeitsstunde der gleiche Wert (8 €) angesetzt wurde – unabhängig davon, welche Leistung man einbringen konnte. Schnell zeigte sich, dass vor allem Waren, nicht Dienstleistungen getauscht wurden, wobei die Preisgestaltung jedem selbst überlassen war. Angebot und Nachfrage wurde in einer monatlich herausgegebenen Zeitung ausgeschrieben.

Mit der Zeit wurde der persönliche Kontakt, Freundschaft und Austausch wesentlicher Beweggrund, die monatlichen Treffen zu besuchen. Diese Tauschkreistreffen wurden auch zu einem guten, gesellschaftlichen Startplatz für Neuankömmlinge in der Region. Nach dem Tod von Franz Doppelhofer übernahm Friedensreich, mit bürgerlichem Namen Friedrich Franz WILHELM, die Führung

im Tauschkreis, der leider am 25. Februar 2024 aus unserer Mitte gerissen wurde.



Jennersdorfer Pflanzenmarkt

Die Gruppe begann nach und nach zu zerbröseln, als die Treffen nicht mehr in Grieselstein stattfanden (seit 2016). Viele Mitglieder haben ihr Interesse verloren, einige sind zu einer neuen Organisation, der Jennersdorfer Foodcoop Scherhaufen, gewechselt. Was sich in alter Frische erhalten hat, war und ist unser größtes Unternehmen: der jährliche Jennersdorfer Pflanzenmarkt Anfang Mai, der auch heuer wieder stattfinden wird, jetzt mit Unterstützung des Scherhaufens.



## Die SOListinnen

### Von Eva Meierhofer und Barbara Plank-Bachselten, SOL Mürztal

Wir arbeiten schon länger für SOL Mürztal, unsere Zusammenarbeit als Märchenerzählerinnen begann beim Kapfenberger Ritterfest 2017. Seitdem bieten wir Workshops für Kinder, in denen wir ihnen über bekannte oder weniger bekannte Märchen und kreative Arbeit Solidarität, Nachhaltigkeit, Umweltschutz nahebringen wollen.

So lernten sie zu „Die sechs Schwäne“ aus Brennnesseln Fasern herzustellen oder bildeten zu „Die drei Sprachen“ ein Upcycling-Orchester aus Gläsern, Blechdosen und Stöcken – mit Auftritt bei der 800-Jahrfeier der Diözese-Graz Seckau in Kapfenberg. Während der Corona-Epidemie, als

wir wie so viele nicht auftreten konnten, kreierte wir unseren Telegrammkanal „SOL-unser Märchenkoffer“<sup>(3)</sup>, auf dem wir seitdem alle 2 Wochen ein Märchen erzählen. Wir hoffen, so weiterhin kreativ die Botschaft der Märchen und die Werte von SOL weitervermitteln zu können und ebenso die Tradition des Erzählens aufrecht zu erhalten.



(3) [www.t.me/sol\\_maerchenkoffer](http://www.t.me/sol_maerchenkoffer)



## Erasmus verbindet

Von Gabriele Huterer, unter Verwendung von Texten und Bildern von Otmar Affenzeller, Dan Jakubowicz, Luise Karner, Elfriede Pichler, Petra Schöberl und Anna Simionato.

Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union



Ziel des soeben abgeschlossenen Erasmus-Projekts, bei dem SOL mitgearbeitet hat, war der Austausch zum Thema „Suffizienz in urbanen Netzwerken“. Daran teilgenommen haben aus Südtirol b\*coop<sup>1</sup>, aus Deutschland ÖIEW<sup>2</sup> und aus Österreich SOL. Neben einigen digitalen Treffen gab es auch je ein Treffen in Wien, Brixen und Magdeburg.

### Start in Wien

Mit einem Treffen von Teilnehmer\*innen aller 3 Projektländer in Wien wurde im Jänner 2024 die inhaltliche Arbeit gestartet. Es wurde sehr intensiv an der Weiterentwicklung des Genug-Fernkurses<sup>3</sup> gearbeitet.

So haben die Workshop-Teilnehmer\*innen in 3 Kleingruppen in verschiedenen Räumen das Antwortblatt für die Lektion „Kleidung“ erarbeitet und einander via einer extra erstellten Google-Group Feedbacks gegeben (so wie bei einem „echten“ Fernkurs).

Anschließend wurde der Prozess reflektiert, und es wurden gute Verbesserungsvorschläge für den Kurs gemacht. Dies führte zu 2 gravierenden Änderungen des Lehrgangs: Er wurde in 2 Semester gegliedert, sodass ein Einstieg nicht alle 12, sondern nun alle 6 Monate möglich ist, und es wurde eine „Light-Variante“ der Lektionen für Menschen mit geringerem Zeitbudget eingeführt.

**(Anmerkung: Kurs Nr. 36 beginnt im März 2025. Anmeldungen unter [genug@nachhaltig.at](mailto:genug@nachhaltig.at))**

Die intensive Arbeit am Kurs wurde durch den Besuch von „alternativen“ Einrichtungen in Wien aufgelockert: Es wurde einmal im „Magdas“, einem Projekt für Menschen mit geringen Jobchancen, gegessen<sup>4</sup> und einmal das Deewan<sup>5</sup> besucht, bei dem nach Selbsteinschätzung bezahlt wird.

Das Generationencafé<sup>6</sup> diente einmal als Pausenstation, und natürlich wurde den ausländischen Gästen unsere Pionieroase<sup>7</sup> vorgestellt.

### Treffen in Magdeburg

Im Oktober fuhren Luise, Oti und Elfriede als SOL-Delegation nach Magdeburg. An diesem Wochenende wurde der „Ich habe genug“-Nahkurs<sup>8</sup> anhand der Lektion „Ernährung“ durchgearbeitet. Auch wurde überlegt, wie mehr, speziell jüngere, Menschen für den „Ich habe genug“-Kurs erreicht werden können.



Die deutschen Gastgeber stellten dann die Grundsätze und die Entstehung der Erdcharta<sup>9</sup> vor. Deren 16 Grundsätze sollten uns täglich zu einer gerechteren und friedlicheren Welt begleiten. Die Idee dahinter ist, dass Menschen dieser Erde sich zusammenschließen, um ihre Zukunft zu bestimmen, den Planeten zu schützen, die Menschenrechte zu achten und so eine Welt zu schaffen, in der alle in Frieden und Gerechtigkeit zusammenleben können.

Besonders interessant war dann die Vorstellung von Vitopia<sup>10</sup>. Das ist ein genossenschaftlich organisiertes Projekt, das für Vision und Utopie steht. Es umfasst folgende Bereiche: die Genossenschaft, das gemeinschaftliche Wohnen, das Café Verde, die Herberge mit Nächtigungsmöglichkeiten und den Verein Kultopia.

Es sind etwa 100 Personen Mitglieder dieser Genossenschaft. Ein wichtiger Grundsatz der derzeit

(1) Bürger\*innen-Genossenschaft Brixen, [www.bcoop.bz](http://www.bcoop.bz)

(2) Ökumenische Initiative Eine Welt, [www.erdcharta.de/verein-oeiew](http://www.erdcharta.de/verein-oeiew)

(3) [www.nachhaltig.at/fernkurs](http://www.nachhaltig.at/fernkurs)

(4) [www.magdas-essen.at/kantinebrotfabrik](http://www.magdas-essen.at/kantinebrotfabrik)

(5) [www.deewan.at](http://www.deewan.at)

(6) [www.vollpension.wien](http://www.vollpension.wien)

(7) Gartenprojekt von SOL, [www.nachhaltig.at/pionier-oase](http://www.nachhaltig.at/pionier-oase)

(8) [www.nachhaltig.at/nahkurs](http://www.nachhaltig.at/nahkurs)

(9) [www.erdcharta.de/die-erd-charta](http://www.erdcharta.de/die-erd-charta)

(10) [www.vitopia.de](http://www.vitopia.de)

14 Menschen, die zusammenwohnen, ist, dass gemeinsames Wohnen nachhaltigeres Leben ermöglichen kann. Um den eigenen ökologischen Fußabdruck möglichst klein zu halten, werden Lastenfahräder und ein E-Auto genutzt. Bei der Ernährung wird fast ausschließlich auf vegetarische Kost aus regionaler Herstellung gesetzt. Die Gemeinschaft bezieht Ökostrom, nutzt eine energieeffiziente Heizung und hat den Wohnraum gut wärmedämmend. Durch das gemeinschaftliche Wohnen ist pro Person weniger Fläche zu beheizen. Ein Teil des Strombedarfs wird mit einem Blockheizkraftwerk gedeckt.

Bei Anschaffungen wird auf möglichst langlebige und gebrauchte Produkte geachtet. Trotz der mit einberechneten Grundemission (für die Nutzung der öffentlichen Infrastruktur) von ca. 1 t CO<sub>2</sub> pro Person und Jahr ist es gelungen, die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Gesamtemission der Vitopia-Gemeinschaft pro Person auf ca. 3,8 t/Jahr zu bringen. Die durchschnittliche Gesamtemission in Deutschland pro Person und Jahr beträgt ca. 10,8 t – die Einsparung durch den nachhaltigen Lebensstil ist beeindruckend!

## Nächste Station Brixen

Im November fuhren Petra und Anna nach Brixen. Es wurde weiter am Projekt gearbeitet und am letzten Tag eine Landkarte der Suffizienz für Brixen entwickelt, die – so sind sich alle Teilnehmer\*innen einig – viel mehr Bürger\*innen der Stadt bekannt werden muss.

Einige Suffizienzprojekte, die vorgestellt wurden:

„REX – Material und Dinge“<sup>11</sup> sammelt Materialreste und gebrauchte Gegenstände, um deren Lebenszyklus zu verlängern und die Dynamik der Verschwendung zu durchbrechen. Das Projekt b\*chance ist integriert und unterstützt Schulabbrecher\*innen und Schulschwänzer\*innen zwischen 13 und 20 Jahren, um ihnen die Chance zu geben, wieder in die Schule zurückzukehren und ihr Leben besser zu bewältigen.

Der „WiaNui“-Laden<sup>12</sup> in Brixen hat sich auf hochwertige Upcycling-Produkte spezialisiert. Aus alten Materialien wird Neues gestaltet: Schmuck, Kleidung, Taschen uvm.

Das b\*vico<sup>13</sup>, ein weiteres Projekt, hat zum Ziel, Erzeuger und Landwirte im Eisacktal dabei zu

unterstützen, ihre umweltfreundlichen und nachhaltigen Produkte schnell an die Kund\*innen zu bringen. Eine weitere Initiative, das b\*coop, stellt den Kontakt zu den Verbraucher\*innen her, damit auch kleine Mengen in unregelmäßigen Abständen angeboten werden können, und fördert so die Kreislaufwirtschaft auf lokaler Ebene. b\*coop bietet den Bürger\*innen der Stadt außerdem eine Parzelle, in der sie gärtnern können.



Besuch bei WiaNui in Brixen

In der Pluribar<sup>14</sup>, einem Arbeitsintegrationsprojekt ohne finanzielle Gewinnabsicht, wurde das gemeinsame Mittagessen eingenommen.

Am Nachmittag führte der Gastgeber noch durch weitere Stationen in Brixen, etwa ein Winterquartier für 20 Obdachlose, das Haus der Solidarität, das zum Ziel hat, den Zugang zu bezahlbarem Wohnraum zu unterstützen. Das ehemalige Kurhaus „Dr. von Guggenberg“ ist ein erschwinglicher Ort für Jung und Alt, für kreatives Arbeiten im Freiraum, in dem gemeinschaftliches Wohnen entstehen soll.

Es ist beeindruckend, dass es den Menschen in einer Stadt wie Brixen gelungen ist, zahlreiche für die Gesellschaft nützliche Projekte zu verwirklichen, die sich alle um das Konzept eines nachhaltigeren Lebens abseits des übertriebenen Konsumverhaltens drehen.

## Das Resümee

Drei Organisationen aus drei europäischen Ländern haben dank der Förderung der EU miteinander diskutiert, voneinander gelernt und sich gegenseitig mit Ideen bereichert. So kann und muss es sein.

(11) [www.rex-bx.it](http://www.rex-bx.it)

(12) [www.wianui.eu](http://www.wianui.eu)

(13) <https://bvico.bcoop.bz>

(14) <https://pluribar.bcoop.bz>

# Neues Transformationsforum in Krems

Verschiedenste Gruppen wurden eingeladen, um sich gegenseitig zu ermutigen und miteinander zu kooperieren. Von Ernst Furlinger



Priv.-Doz. Mag. Dr. theol. Ernst Furlinger ist wissenschaftlicher Mitarbeiter der Plattform für Nachhaltige Entwicklung (SDGs) an der Universität für Weiterbildung Krems und leitet das Projekt „Österreichisches Transformationsforum“.

Foto: Andrea Reischer

Von 5. bis 6. März 2024 fand an der Universität für Weiterbildung Krems zum ersten Mal das „Österreichische Transformationsforum. Zivilgesellschaftliche Kooperation für den sozialökologischen Wandel“ statt. An der Konferenz nahmen 120 Personen teil, und zwar als Delegierte von insgesamt 75 zivilgesellschaftlichen Organisationen und sozialen Bewegungen aus verschiedenen Bereichen: Klima- und Umweltbewegungen, Wissenschaft, Interessensvertretungen, Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen, Jugend- und Menschenrechtsorganisationen, Wirtschaft, Religionsgemeinschaften, Kultur.

Das Ziel: dem transformativen Wandel in Richtung Zukunftsfähigkeit seitens der Zivilgesellschaft einen möglichst wirksamen Impuls zu geben. Damit antwortet die Zivilgesellschaft in Österreich auf lokaler Ebene auf die planetare Krise, auf die epochale Notwendigkeit eines sozial-ökologischen Umbruchs.

„Nachhaltigkeits“-Blase herauszubringen. Das gelang, indem vor allem sehr breitenwirksame Organisationen wie der Österreichische Feuerwehrverband, der Blasmusikverband, die Landjugend Österreich, die Sportunion, die großen Religionsgemeinschaften und das Rote Kreuz ihre Mitwirkung zusagten.

Wesentlich für das Gelingen der Konferenz war die Vorbereitung über ein Jahr. Für alle Beteiligten war dabei die eigentliche Überraschung, wie viele Unterschiede man untereinander – trotz grundlegend gleicher Anliegen und Werte wie Nachhaltigkeit, Klimaschutz, Klimagerechtigkeit, Transformation – entdecken konnte. Die unausgesprochene Agenda der vorbereitenden Gespräche bestand darin, Unterschiede in den Perspektiven, Akzentsetzungen, Strategien usw. nicht als störende Reibungen, als Defizite, sondern als Bereicherung, Ergänzung und Erweiterung des eigenen Horizonts schätzen zu lernen. Das Wichtigste bestand darin, zueinander Vertrauen zu entwickeln. Damit wurde bereits ein guter, tragfähiger, gut durchlüfteter Humusboden für die spätere Konferenz aufgebaut, ohne dass dies bewusst geplant gewesen wäre.

## Weitere Schritte

3 Monate nach der Konferenz, am 29. Mai 2024, fand als Nachfolgeveranstaltung eine „Projektschmiede“ in den Räumen der Katholischen Aktion Österreich in Wien statt, bei der 3 Projekte von mitwirkenden Organisationen gemeinschaftlich beraten wurden.

Die Konferenz soll jährlich stattfinden, das nächste Mal von 25.-26. Februar 2025, wieder an der Universität für Weiterbildung Krems. Die Schwerpunkte sind diesmal der Bodenschutz sowie die Aktivierung der Zivilgesellschaft für den sozial-ökologischen Wandel. Erwartet werden Delegierte von über 100 zivilgesellschaftlichen Organisationen und Bewegungen. Die Veranstaltung ist nicht öffentlich – die Hauptvorträge werden aber nach der Konferenz auf der Website öffentlich zugänglich sein:

[www.donau-uni.ac.at/transformationsforum](http://www.donau-uni.ac.at/transformationsforum)



75 Organisationen sind zusammengelassen, um auf Augenhöhe über den Wandel zu beraten.

## Gemeinsam mit Andersdenkenden

Ein weiteres Ziel des Transformationsforums ist, das Thema der sozial-ökologischen Transformation aus einer engen „grünen“ oder

## Die Welt braucht unser Handeln

**Es ist nie zu spät, sich stärker gegen Strukturen zu wehren, von denen wir uns unterdrückt fühlen. Ich bin 86 und arbeite noch daran. Von Ilse Kleinschuster**

Als jung verheiratete Frau und Mutter habe ich nach 2 Studienabbrüchen (Dolmetsch und Psychologie) erst spät zu arbeiten begonnen – interessanterweise fand ich als 40-Jährige eine Stelle als Sekretärin im Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung/Wien-Kalksburg. Mit 63 wollte ich noch weiterlernen/-arbeiten, und so versuchte ich mich in der Pension (ab 2001) als freiwillige Mitarbeiterin in der damals in Österreich gerade gegründeten Initiative Weltethos.<sup>1</sup>

Es war eine „Praktikanten“-Tätigkeit, die mir gefallen hat, weil ich dadurch Einblick in diverse außerparlamentarische Organisationen (NGOs) bekam. Mit dem Konzept „Weltethos“ von Hans Küng konnten wir später auch interdisziplinäre Ringvorlesungen an diversen Hochschulen initiieren, mit mehr oder weniger großem Erfolg. Am meisten interessierten mich Institutionen, in denen sich Menschen mit möglichen Umsetzungsstrategien für mehr soziales und ökologisches Wohlergehen beschäftigten – darunter war vor allem auch SOL.

### Gemeinsam für den Wandel

2007 habe ich mich der mir interessant erscheinenden, progressiveren „Initiative Zivilgesellschaft“<sup>2</sup> angeschlossen. Das war eine Vereinigung von visionären Denkern (u. a. Anthroposophen), die sich damals gebildet hat. Bei ihrer 2. Konferenz habe ich mich mit dem Kurzreferat „Ein Weltethos für eine ökosoziale Marktwirtschaft“ vorgestellt. Diese Organisation wurde zu meiner zweiten geistigen Heimat. Der Verein hat den unterschiedlichsten Initiativen aus der emanzipatorisch engagierten Zivilgesellschaft eine Plattform zum wechselseitigen Austausch geboten. Ziel war es, über ein gegenseitiges Kennenlernen (bei jährlichen Konferenzen) Synergien zu schaffen, um gemeinsam ein lebensfreundlicheres Gesellschaftssystem zu erarbeiten. Der Verein hat leider im Lauf der Jahre sein ursprüngliches Format nicht halten können. Heute kooperiert die Initiative Zivilgesellschaft mit der Plattform [www.gemeinsam.jetzt](http://www.gemeinsam.jetzt) und unterstützt ihre Mitgliederorganisationen bei Eingaben an die Politik.

### Konstruktiver Journalismus

Für ein paar Jahre – bis zur empörenden Schließung der Wiener Zeitung – war ich stolz, dass ich dort Gastkommentare von mir, die ich doch keinen Namen hatte, veröffentlicht bekam. Als die Idee aufkam, ein Nachhaltigkeits-Informationen-Medium für die Initiative Zivilgesellschaft zu gründen, war ich gleich dabei.

Das Medium wurde genossenschaftlich organisiert und Cooppa (kooperative Presseagentur) genannt.<sup>3</sup> Nachdem ihr Betrieb aus Kostengründen leider eingestellt worden ist, schreibe ich jetzt noch für die Vereinigung für Medienkultur<sup>4</sup> und für „Unsere Zeitung – die Demokratische“.<sup>5</sup> Die regelmäßigen Veröffentlichungen geben mir Auftrieb.



*Arbeitsgruppentreffen des Aktionsbündnisses für Frieden, aktive Neutralität und Gewaltfreiheit<sup>6</sup> im Dezember 2024 mit Prof. Peter Degischer, Ilse Kleinschuster, Gerhard Kofler und Prof. Peter Weish (v. l. n. r.). Foto: Fritz Hinterberger*

Im Bewusstsein der gewaltigen Aufgabe, die dem 21. Jahrhundert daraus erwächst, die Erde noch im 22. Jahrhundert einen Ort sein zu lassen, an dem Milliarden Menschen ein erfülltes Leben in zumindest relativem Wohlstand und in lebenswürdigen Umständen führen können, und im Glauben, dass es möglich ist, möchte ich freiwillig weitermachen, so lang ich kann.

(1) [www.weltethos.at](http://www.weltethos.at)

(2) [https://de.wikipedia.org/wiki/Initiative\\_Zivilgesellschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Initiative_Zivilgesellschaft), [www.initiative-zivilgesellschaft.at](http://www.initiative-zivilgesellschaft.at)

(3) [www.cooppa.at/ueber](http://www.cooppa.at/ueber)

(4) [www.medienkultur.at](http://www.medienkultur.at)

(5) [www.unsere-zeitung.at/2024/10/14](http://www.unsere-zeitung.at/2024/10/14)

(6) [www.abfang.org](http://www.abfang.org)

# Der Gemeinschaftskompass

## Eine Orientierungshilfe für Initiativen und Projekte. Von Eva Stützel



Diplom-Psychologin Eva Stützel hat 30 Jahre Erfahrung mit Gemeinschaftsleben. Seit 2004 ist sie selbstständige Beraterin für Menschen, die ihre Träume verwirklichen wollen.

Foto: Nora Schwarz .

Was braucht es, damit gemeinschaftliche Initiativen gelingen? Der Gemeinschaftskompass gibt eine Antwort auf diese Frage. Er ist eine Orientierungshilfe für alle, die mit gemeinschaftlichen Initiativen zu tun haben, seien es soziale oder ökologische Projekte, ehrenamtliche Zusammenschlüsse, Nachbarschaftsinitiativen oder Bürgerenergiegenossenschaften.

### Sieben essentielle Aspekte

Der Gemeinschaftskompass identifiziert sieben Themenbereiche, die essentiell für das Gelingen von gemein-

schaftlichen Projekten sind: Individuen, Gemeinschaft, Intention, Struktur, Praxis, Ernte und Welt. Auf all diese Themen sollte geachtet werden. Sie brauchen alle Aufmerksamkeit, damit Projekte gelingen und langfristig wirksam bleiben.

### Aspekte 1 und 2: Individuen und Gemeinschaft

Individuen und Gemeinschaft nenne ich gerne in einem Atemzug. Projekte brauchen Aufmerksamkeit auf die Dualität der Individuen in Gemeinschaft. Es braucht Raum für die Individuen in ihrer Individualität – keine Gleichmacherei oder Unterordnung unter den Gruppendruck, sondern Respekt vor der Individualität und Aufmerksamkeit darauf, dass alle Individuen ihren Platz in der Gruppe finden.

Von Seiten der Individuen braucht es die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, für sich selber und für die gemeinsamen Ziele. Eine Bereitschaft, an den Herausforderungen des Weges zu wachsen, und bewusst auch das Miteinander mit den Anderen zu pflegen.

Die Themen Individuen und Gemeinschaft stehen bewusst im Zentrum des Modells. Sie sind die zentralen Aspekte. Schwächen in den anderen Aspekten können ausgeglichen werden. Schwächen in den Aspekten Individuen und Gemeinschaft

schlagen stets auf das Projekt als Ganzes zurück.

### Aspekt 3: Intention

Eine gemeinsame Intention ist ein wesentlicher Baustein für das Gelingen von Projekten. Eine gemeinsame Ausrichtung sorgt für starke Verbindung und verhindert viele Reibungsverluste. Wenn in jeder Phase des Projektes allen klar ist, wofür gemeinsam losgegangen wurde – und wo die Gruppe hin möchte – dann erübrigen sich viele Diskussionen, und die Aufmerksamkeit kann auf den gemeinsamen Weg gelegt werden. Die gemeinsame Intention motiviert und gibt Ausrichtung.

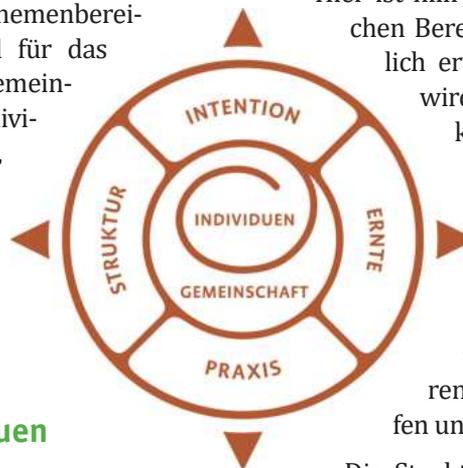
Hier ist hilfreich, bewusst zu machen, in welchen Bereichen die Gruppe selbstverständlich erwartet, dass die Intention geteilt wird, und wo Raum für Vielfalt ist und keine gemeinsame Zielfestlegung vorhanden ist.

### Aspekt 4: Struktur

Zum Bereich Strukturen gehören sowohl Rechtsformen, wie auch Entscheidungsstrukturen, der Ablauf von Organisationstreffen und das Informationsmanagement.

Die Strukturen eines Projektes prägen ein Projekt langfristig und nachhaltig. Rechtliche Strukturen und Protokolle sind oft langlebiger als soziale Zusammenhänge und Erinnerungen. Im wirklichen Konfliktfall sind es nicht mehr die internen Absprachen und der gute Wille, der die Lösung bestimmt, sondern die rechtlichen Strukturen. Daher ist es sinnvoll, der Frage nach der für das Projekt passenden Struktur die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade bei Strukturen ist die „Angemessenheit“ der Strukturen wichtig, so dass die wesentlichen Strukturen je nach Initiative ganz unterschiedlich aussehen können.

Für eine kurzfristige Initiative, ein Nachbarschaftsfest zu organisieren, sehen die wesentlichen Strukturen sehr anders aus als für ein Projekt, das gemeinsam eine Immobilie besitzen möchte. Allgemein gilt: Je langfristiger und von je größerer finanzieller Tragweite ein Projekt ist, desto wichtiger wird der Fokus auf die Rechtsform und klar festgelegte Entscheidungsstrukturen.



## Aspekt 5: Praxis

Dass jedes Projekt, um erfolgreich zu sein, nicht nur Ziele formulieren und Strukturen dafür entwickeln, sondern auch die Umsetzung kompetent und engagiert durchführen muss, versteht sich von selbst. In der Praxis kommen alle vorherigen Aspekte zusammen: Individuen in Gemeinschaft realisieren ihre Intention unter der Nutzung der für sie passenden Strukturen.

## Aspekt 6: Ernte

Das Themenfeld „Ernte“ richtet die Aufmerksamkeit auf das, was erreicht wurde. Es geht um Innehalten und Wahrnehmen des Zustandes des Projektes, Feedback und Lernen aus Erfahrung.

Ein wesentlicher Teil ist das „Feiern“ dessen, was bereits erreicht wurde, das Würdigen der Erfolge und auch der Misserfolge – als eine Lernchance, für die Zukunft etwas zu verändern. Hierzu gehört auch Wertschätzung und Würdigung der einzelnen Akteure, denn nur Menschen, die Wertschätzung für ihre Arbeit fühlen, werden sich längerfristig engagieren. Diese Wertschätzung kommt in Projekten, die sich viel vorgenommen haben, oft zu kurz. Es wird sich beklagt über Arbeit, die nicht oder nicht gut genug gemacht wurde, aber selten gewürdigt, wer welche Arbeiten erledigt hat. Aufmerksamkeit auf den Aspekt der Wertschätzung, der Würdigung, trägt wesentlich zu einem positiven Gemeinschaftsklima bei.

## Aspekt 7: Welt

Kein gemeinschaftliches Projekt existiert als Insel – unsere Projekte sind stets eingebettet in die Welt, die sie umgeben. Projekte, die etwas verändern wollen in der Welt, tun gut daran, sich dessen bewusst zu werden und sich sehr bewusst in den gesellschaftlichen Kontext zu stellen und dort Synergieeffekte und Unterstützung zu suchen.

Verbündete und Netzwerkpartner sind eine ungeheuer wertvolle Ressource für jedes Projekt. Krisen, Verleumdungen, unerwartete Finanzengpässe und andere schwierige Herausforderungen können oft nur mit einem starken Netzwerk gemeistert werden.

## Und wie kann man den Gemeinschaftskompas anwenden?

Der Gemeinschaftskompas systematisiert und visualisiert die Aspekte, die wesentlich sind, um

erfolgreich Projekte umzusetzen. Er kann als Leitschnur und Inspiration für die konkreten Schritte der Projektentwicklung dienen.



Auch kann er als Diagnosetool für bestehende Projekte genutzt werden und Hinweise für notwendige Schritte in Projektbegleitung und Supervision liefern. Hierfür gibt es ein eigenes Tool, den Standortbestimmungs-Fragebogen.

Der Gemeinschaftskompas dient auch einem besseren Verständnis der Gruppendynamik und vieler Konflikte in Gruppen. Konflikte entstehen häufig zwischen Menschen, die in unterschiedlichen Aspekten des Gemeinschaftskompasses ihre Stärken haben, und die sich mit Menschen reiben, die andere Aspekte in den Vordergrund stellen. Das Bewusstsein, dass es alle Aspekte braucht, und dass der konstruktive Umgang zwischen Menschen, die für verschiedene Aspekte stehen, die Projektentwicklung fördert, entspannt manche schwierige Konfliktsituation.

## Zum Weiterlesen

Von mir gibt es 3 Bücher zum Thema:

1. *Der Gemeinschaftskompas*, 2021, 24 €
2. *Gemeinsam die Welt verändern – aber wie?*, 2023, 32 €
3. *Macht voll verändern. Rang und Privilegien in „hierarchiefreien“ Projekten*, 2024, 28,50 €

Bestellungen: [www.eurotopiaversand.de](http://www.eurotopiaversand.de)

Mehr Infos: [www.gemeinschaftskompas.de](http://www.gemeinschaftskompas.de)

# 33 Jahre ZEGG – Wie ein Ökodorf gewachsen ist

Von Alicia Dieminger



Alicia Dieminger ist Psychologin sowie Psychotherapeutin und lebt seit 2019 in der ZEGG-Gemeinschaft.

Ein Lebens- und Lernort, so nennen wir liebevoll unseren Platz. Denn die Verbindung von Lebensgemeinschaft und Bildungszentrum macht das ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung) nahe Berlin zu einem besonderen Ort. 4.000-5.000 Gäste besuchen pro Jahr unsere Veranstaltungen und rund 100 Menschen leben dauerhaft im Ökodorf. Natürlich haben wir Höhen und Tiefen erlebt, Konflikte durchgestanden und viel Kraft in den Aufbau des Geländes und der Gemeinschaft gegeben. Was uns dabei geholfen hat, möchten wir hier mit dir teilen.

se inhaltliche und menschliche Arbeit fördert bis heute unsere Kooperation und hat uns auch durch Konfliktzeiten getragen.



Forum



Drohnenblick auf den Garten

## Projektgeschichte und Werte

Zahlreiche Menschen haben schon im ZEGG gelebt und mitgewirkt. Die Ausrichtung auf Gemeinschaftsbildung und auf Werte wie Liebe, spirituelles Bewusstsein, Verantwortung für die Zukunft des Lebens, Gemeinschaft, Experimentieren usw. scheinen der Grund zu sein, warum es das ZEGG immer noch gibt. Es geht uns nicht nur darum, miteinander zu wohnen und zu arbeiten, sondern wir sind schon immer ein Forschungs- und Transformationsplatz. Welche Innenarbeit brauchen wir, um kulturellen und gesellschaftlichen Wandel zu unterstützen? Wie kann ich Frieden im Innern schaffen und damit im Außen ermöglichen? Die-

## Gemeinschaftsbildung

Es gibt einen wöchentlichen Gemeinschaftsnachmittag, außerdem vier mehrtägige Intensivzeiten im Jahr, und auch die gemeinsame Vorbereitung und Veranstaltung unserer Festivals verbindet uns. Wichtiges Element der Gemeinschaftsbildung ist das selbst entwickelte „Forum“: Eine Person stellt in der Mitte dar, was in ihr lebendig ist – Emotionen, Erlebnisse, Erkenntnisse. Sie spricht nicht nur darüber, sondern macht sie durch körperlichen und emotionalen Ausdruck für sich und andere erfahrbar. Eine achtsame Leitung, die wohlwollende Aufmerksamkeit und das Feedback der Gruppe unterstützen diesen Prozess. So erforschen wir beispielhaft auch kollektive Themen.

Im Verlauf des Projekts kamen weitere Inspirationsquellen und Methoden hinzu: die Gewaltfreie Kommunikation<sup>1</sup>, Körper- und Gefühlsarbeit, Theorie U<sup>2</sup>, Familien- und Systemaufstellungen, Prozessarbeit, Possibility Management und Traumawissen nach Thomas Hübl, NARM<sup>3</sup> oder Somatic Experience<sup>4</sup>.

## Soziokratie und Entscheidungsfindung

Wir legen Wert auf einen lebendigen, kreativen und innovativen Arbeitsprozess. Um diesen in Entscheidungsfindung und Organisation zu unterstützen, nutzen wir seit 2009 soziokratische Methoden<sup>5</sup>. Das Bildungszentrum ist entsprechend in Kreisen organisiert, die ihre Arbeitsbereiche ei-

(1) [https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie\\_Kommunikation](https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation)

(2) [www.theory-u.de](http://www.theory-u.de)

(3) Neuroaffektives Beziehungsmodell, [www.narm-schweiz.ch](http://www.narm-schweiz.ch)

(4) [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)

genverantwortlich führen. Damit fallen alle wichtigen Entscheidungen dort, wo die Menschen mit der entsprechenden Kompetenz und Handlungsfähigkeit zusammenkommen. Außerdem gibt es Vollversammlungen mit Konsent-Beschlüssen (d. h. keine\*r hat einen gravierenden Einwand), wenn diese die ganze Gemeinschaft betreffen.

## Ökologie und Permakultur



Gartenarbeit

Schon in den frühen 90er Jahren haben wir unsere Pflanzenkläranlage gebaut, die Heizanlage auf Holzhackschnitzel umgestellt, den ökologischen Gemüsegarten aufgebaut und kontinuierlich für eine Bodenverbesserung gearbeitet. Vor knapp zehn Jahren kam die Produktion von Terra Preta dazu, eine fruchtbare „Schwarzerde“, die unseren Bodenaufbau noch einmal deutlich verbessert hat. So versorgt der Garten uns und die Gäste zu 80 % selbst mit hochwertigem und biologisch angebautem Obst und Gemüse.

Wir erzeugen unseren eigenen Solarstrom und haben durch zwei Brunnen und die Pflanzenkläranlage einen eigenen Wasserkreislauf. Insgesamt haben wir getreu der Permakultur nachhaltige Systeme erschaffen, die auf Kreisläufen basieren, setzen risikoarme und einfache Technologien ein und sind somit ein ökologisches Modellprojekt.

Vor 3 Jahren haben wir unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß berechnen lassen. Mit 4,8 t pro Bewohner\*in lagen wir deutlich unter der Hälfte des Bundesdurchschnitts (10,8 t/Person). Dass die Reduktion nicht so hoch ausfällt wie z. B. im Ökodorf Sieben Linden, liegt vor allem an unserem großen Altbaubestand. Nun bauen wir heuer erstmals ein Strohballenhaus, um mehr Platz für den Generationenwechsel und neue Gemeinschaftsmitglieder zu schaffen.

## Bildungszentrum

Unsere Bildungsangebote vermitteln gelebtes Wissen und bieten Erfahrungsräume, die Selbstverantwortung, Berührbarkeit und offene Kommunikation verbinden. Damit fördern wir gesellschaftlichen Wandel – hin zu mehr Bewusstsein, Kooperation und Nachhaltigkeit. Im Fokus unserer Seminare stehen Themen wie Kommunikation und soziale Kompetenz, Kunst und Ökologie, Liebe und Beziehung und Gemeinschaftsaufbau. Außerdem veranstalten wir mehrere Festivals im Jahr, die wir als Gemeinschaft kokreativ gestalten: Ostern, Pfingsten, das Sommercamp und Silvester. Hier bilden wir mit unseren Gästen Gemeinschaft auf Zeit, und viele Menschen kommen Jahr für Jahr wieder.



Pfingstfestival 2022

## Vernetzung in der Region

Anfangs, in den 1990er Jahren, wurden wir von der ostdeutschen Bevölkerung Bad Belzigs als vermeintliche Hippie-Kommune kritisch betrachtet. Heute gehört das ZEGG zu den größten Arbeitgebern der Stadt, genießt einen guten Ruf und pflegt zahlreiche Verbindungen. Kürzlich wurde in einer Studie der TU Cottbus<sup>6</sup> dokumentiert, dass das ZEGG eine Pionierorganisation war, die zahlreiche Menschen in die Region „Hoher Fläming“ gezogen hat. Die Region wurde so zu einem „Hotspot sozialer Innovationen“ mit einer hohen Dichte an sozialen, ökologischen und künstlerischen Initiativen. Außerdem engagieren sich Bewohner\*innen des ZEGG in der Kommunalpolitik, der Flüchtlingshilfe, der Aufklärungsarbeit gegen Rechtsextremismus und für Bürger-Dialoge. So sehen wir uns auch nach 33 Jahren noch immer als einen Ort, der Hoffnung und Inspiration für alternative Lebensformen, Ökologie und Impulse für eine gewaltfreie Erde geben möchte.

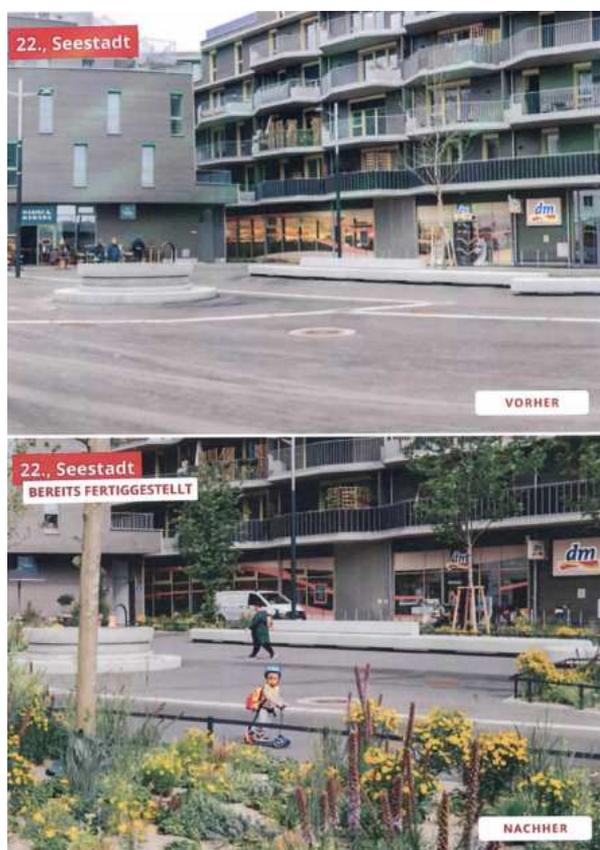
(5) Vgl. „Soziokratie am Beispiel von Cohousing Pomali“, [www.nachhaltig.at/SOL176.pdf](http://www.nachhaltig.at/SOL176.pdf), S. 10-12

(6) [www.zegg-gemeinschaft.de/de/aktuelles/hoher-flaeming-die-entwicklung-einer-laendlichen-region-zu-einem-hotspot-sozialer-innovation](http://www.zegg-gemeinschaft.de/de/aktuelles/hoher-flaeming-die-entwicklung-einer-laendlichen-region-zu-einem-hotspot-sozialer-innovation) oder [www.researchgate.net/publication/384076368](http://www.researchgate.net/publication/384076368)

## So wurde die Seestadt grüner

Ein Beispiel dafür, was mit genug Fantasie, Kraft und Gleichgesinnten  
– ein Motto von SOL<sup>1</sup> – möglich ist. Von Mario Sedlak

„Nun will ich die Seestadt verändern“, schrieb Katarina Rimanóczy, als sie sich 2019 von SOL verabschiedete.<sup>2</sup> Das ist ihr gelungen: Die Seestadt in Wien Aspern – eines der größten Neubaugebiete Europas – wurde nachbegrünt. Die Stadt Wien hat erst wenige Jahre alten Asphalt teilweise wieder wegreißen und stattdessen Bäume und kleinere Pflanzen setzen lassen. Das ist ein beachtlicher Erfolg, wenn man bedenkt, wie schwer es ist, Menschen davon zu überzeugen, einen Fehler gemacht zu haben – erst recht, wenn es Politiker sind und wenn die Behebung des Fehlers Millionen Euro<sup>3</sup> kostet.



Fotos: Stadt Wien

### Langer Weg bis zum Erfolg

Nachdem immer mehr Plätze in der Seestadt nahezu komplett versiegelt wurden, hat Kati 2017 mit vielen Bewohnern des neuen Stadtteils gesprochen. Den meisten gefiel das auch nicht, aber nie-

mand wollte mit ihr was dagegen unternehmen. Sie gab aber nicht auf und fand schließlich beim Verein „United Creations“<sup>4</sup>, der vor Ort präsent war, Gehör. Aufgrund ihrer Anregung hat er von Mitte 2019 bis Anfang 2021 das geförderte Forschungsprojekt „Essbare Seestadt“ durchgeführt. Es ging darum, wie man in die Seestadt mehr Grün – am besten Essbares – bringen könnte.<sup>5</sup>

21 Begrünungspilotprojekte wurden umgesetzt. Damit die Arbeit nach Projektende weitergehen kann, haben Kati und ihr Mann Sabi den Verein Seestadtgrün<sup>6</sup> ins Leben gerufen. Mit Gleichgesinnten haben sie 400 m<sup>2</sup> „Staubflächen“ neben Wegen selbst begrünt, um zu zeigen, wie viel schöner das Straßensbild sein könnte. Auf die Verantwortlichen bei der Stadt hat das aber leider keinen Eindruck gemacht, weshalb sie 2023 eine Petition gestartet haben.

Nachdem fast 2000 Menschen diese Petition unterschrieben hatten, kam es mit Hilfe von Oppositions-Parteien im April 2024 zu einer Bürgerversammlung, zu der 300 Leute erschienen. Daraufhin lenkte die Politik ein und startete mit der Umgestaltung von versiegelten, grauen Plätzen.

Einige hundert Quadratmeter Asphalt hat die Stadt schon in den Jahren zuvor entsiegelt und begrünt, was der Verein auf seinen Vorschlag, der beim Ideenwettbewerb „Wien wird WOW 2021“ den ersten Platz erreicht hatte, zurückführt.<sup>7</sup>

### Wie man es machen muss

Gute Ideen sind meist zu wenig, um die Politik zu überzeugen. Du musst vor allem eine große Zahl von Unterstützenden gewinnen. Der Verein Seestadtgrün hat z. B. mit einem Stand am Seestadt-Straßenfest 400 Unterschriften gesammelt. Die klar kommunizierten Forderungen und die übersichtliche, aber auch informative und ansprechende Website<sup>6</sup> dürften zum großen Zuspruch beitragen; genauso die von Sabi Rimanóczy erstellten fotorealistischen Bilder der möglichen Begrünungen. Letztere werden auch gerne von Medien aufgegriffen, und beständige Medienberichterstattung erhöht ebenfalls den Druck auf die Verantwortlichen.

(1) [www.nachhaltig.at/genug](http://www.nachhaltig.at/genug)

(2) [www.nachhaltig.at/SOL175.pdf](http://www.nachhaltig.at/SOL175.pdf), S. 8

(3) [www.krone.at/3113855](http://www.krone.at/3113855)

(4) [www.unitedcreations.org](http://www.unitedcreations.org)

(5) [www.essbareseestadt.at](http://www.essbareseestadt.at), [www.positives.at/interview-katharina](http://www.positives.at/interview-katharina)

(6) [www.seestadtgruen.at](http://www.seestadtgruen.at)

(7) [www.wirmachen.wien/verein-seestadtgruen](http://www.wirmachen.wien/verein-seestadtgruen)

# Vernetzen beim Strom

## Erfahrungen der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft (EEG) Gänsehäufel in einer Kleingartenanlage in Wien 22. Von Edmund Czasch

Wir haben 76 Mitglieder im Kleingartenverein. Als ein anderer Bewohner der Anlage mit mir 2022 bei der Mitgliederversammlung die Idee vorstellte, gemeinschaftlich Solarstrom zu erzeugen und zu verbrauchen, zeigten gleich 50 Mitglieder Interesse.

### 1 Jahr Vorlaufzeit bis zur Gründung

2022 hatten auch die öffentlichen Stellen erst wenig Wissen über die Gründung einer EEG. Beratungsfirmen schossen aus dem Boden, aber die erste Firma, die wir beauftragten, hat nur irgendwelche aus dem Internet rauskopierten Infos gegeben. Das haben wir dann gleich abgebrochen. Zufrieden waren wir mit einem selbstständigen Berater, der in Pressbaum schon eine EEG realisiert hatte.

Glücklicherweise konnten wir eine Förderung von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) bekommen. Von 15.000 € Projektkosten wurden 80 % (also 12.000 €) erstattet. Davon haben wir den Berater, Gespräche mit Juristen, Aufwand für Mitgliederwerbung und vor allem die eigene Zeit unserer Vereinsmitglieder bezahlt.

### Erstmal klein starten

Ende 2023 startete unsere EEG mit 6 Mitgliedern: 5 Verbraucher\*innen und ich als einziger Einspeiser (ich habe eine 11-kW-Photovoltaikanlage auf meinem Haus). Das war eine Art Testbetrieb, um anderen zu zeigen, wie es funktionieren kann. Zur Abrechnung empfehlen wir die Software vom „Verein zur Förderung von Erneuerbare-Energie-Gemeinschaften“ (VFEEG).<sup>1</sup> Die sind dort sehr kompetent, antworten gleich auf alles. Ohne Software wäre die Abrechnung sehr zeitaufwändig. Schwierig wird's nur, wenn ein Stromzähler (Smart Meter) ausfällt und die Daten verloren sind. Das kommt immer wieder vor. Was verrechnet man dann?

### Weitere Mitglieder werben

Viele, die zuerst Feuer und Flamme für die Idee waren, sind wieder abgesprungen, als es darum ging, einen Vertrag zu unterschreiben. Aber immerhin 20 Mitglieder hat unsere EEG mittlerweile. Der Beitritt ist nicht unkompliziert: Der Beitretende wird von uns im System angelegt und muss sich dann bei den Wiener Netzen einloggen, die



Der Autor und Mitgründer Edmund Czasch in der Kleingartenanlage Gänsehäufel Foto: Mario Sedlak

Viertelstundenabrechnung aktivieren und – etwas versteckt – ein Hakerl machen, dass er bei einer EEG Mitglied sein will. Leuten mit wenig PC-Erfahrung helfe ich dabei. Zur Anlage der Person in unseren Systemen brauchen wir ihre 33-stellige Zählpunktnummer. Diese wurde uns von den Teilnehmenden oft falsch übermittelt, daher verlangen wir jetzt immer ein Foto von der Nummer.

### Finanziell kaum ein Gewinn

Wir fixieren die Tarife für 1 Jahr. 2024 waren es 13 Cent/kWh fürs Einspeisen und 17 Cent/kWh für Verbrauch. 2025 sind es 10 bzw. 13 Cent/kWh. Die Leute sind für 1 Jahr gebunden. Wenn im November der Preis fürs nächste Jahr bekanntgegeben wird, können sie kündigen. Eintreten ist jederzeit möglich. Für die über die EEG bezogenen Strommengen sparen die Teilnehmenden 57 % der Netzkosten, denn wir sind eine lokale EEG (d. h. alle hängen am selben Trafo). Hinzu kommt nur noch ein Mitgliedsbeitrag von 9 €/Quartal, also überschaubar. Unter dem Strich wird es aber wahrscheinlich ein Nullsummenspiel sein. Es geht auch nicht darum, dass man im Jahr 20 € spart, sondern um die grüne Idee.

### Zukunft

Gerne würden wir Solarmodule auf das Dach des Vereinshauses geben, aber dieses ist mit Asbestschindeln bedeckt. Die müssten komplett ersetzt werden. Und ebenerdig bräuchten die Module eine solide Konstruktion, die für 30-40 kW Nennleistung allein min. 20.000 € kostet!

(1) [www.vfeeg.org](http://www.vfeeg.org)

# Die erste österreichische Hagebuttenbäuerin

Eigentlich ist der nachhaltige Anbau von Hagebutten gar nicht so schwierig, meint Nicole Reiter im Interview. Von Eva Meierhofer



Bei meinen SOListinnen-Auftritten im Freilichtmuseum Stübing fiel mir ein Stand auf, bei dem verschiedenste Hagebuttenprodukte angeboten wurden. Ich kam mit der Standlerin ins Gespräch. Sie heißt Nicole Reiter und betreibt schon seit längerem die Firma EquinaHerba, die Biosäfte und Pflegeprodukte für Pferde und andere Haustiere herstellt.

Durch Corona kam sie auf die Idee, die erste Hagebuttenbäuerin Österreichs zu werden. Die Pflanzen baut sie in der Nähe von Deutschlandsberg (Südweststeiermark) an, die Verarbeitung findet noch in Graz-Umgebung statt. Sie hofft aber, die Produktion bald dorthin verlegen zu können, wo die Sträucher stehen.

Im Angebot sind neben Aufstrichen Oxymel (ein „Wellness-Trunk“ aus Hagebutte, Apfelessig und Honig), Fruchtpralinen und andere leckere Produkte, die wir probieren durften.

Nicole Reiter mit Sohn an ihrem Verkaufsstand



Die Hagebutten wachsen in Reihen, von Gras getrennt.

## **SOL:** Wie lange machst du das schon?

**Nicole Reiter:** Die Hagebutte mache ich so, wie es jetzt ist, seit ca. einem Jahr. Auf die Idee gekommen bin ich 2020 bei dem ersten Lockdown.

Da hat sich damals berechtigt die Frage gestellt nach der Regionalität und kurzen Lieferwegen, weil es hieß, dass der Import/Export zusammenbrechen würde.

Da habe ich recherchiert, ob es die Hagebutte, so wie ich sie brauche, um Kräutersäfte für Pferde herzustellen, auch in Österreich gibt. Ich bin darauf gekommen, dass es sie nicht gibt, und dachte: Gut, wenn ihr das nicht macht, dann mache ich es.

Ich habe mich dann mit dem Thema sehr viel auseinandergesetzt, recherchiert und den Kontakt nach Deutschland hergestellt. Dort gibt es einen großen Demeterbetrieb mit 20 ha Wildrose zur Hagebuttengewinnung. Zu dem bin ich gefahren, der hat mir dann das Know-how vermittelt und die Pflanzen. Ungefüllte Rosensorten – die Wildrosen – bilden die schönsten Hagebutten.

## **Ist das die Rosa canina?**

Ja, bei mir ist das die Rosa canina, die Hundsrose. Es gibt verschiedene Arten von Wildrosen, aber die Hundsrose bildet die schönsten Hagebutten und auch die meisten.



*Ungefüllte Blüten*



*Viele Hagebutten*

### **Wie groß ist deine Anbaufläche?**

Ich habe 1,8 ha mit viereinhalbtausend Stöcken. Und das Schöne ist: Die Wildrose ist ein robustes Gehölz, du brauchst sie nicht spritzen. Höchstens, dass sie einmal Mehltau (eine Pilzinfektion) bekommt, was bei den wilden Sorten aber selten ist, selbst in sehr feuchten Jahren. Schneiden braucht man sie auch nicht oft, nur alle 5–6 Jahre einmal.

### **Man kann sie also bio anbauen?**

Das Einzige, was du machen musst, ist, dass du genug Stickstoff in den Boden bekommst. Das kannst du mit der Vegetation erreichen. Du brauchst nicht spritzen, sie haben keine Krankheiten. Hagel und Spätfrost sind ihnen egal, natürliche Feinde sind nur die Rehe und die Vögel.

### **Dann ist die Frage, warum das nicht mehr Leute machen!**

Das Problem ist die Verarbeitung. Es ist eine stachelige Angelegenheit, was viele abgeschreckt hat und weswegen sich die Aroniabeere in den letzten Jahren besser etabliert hat. Deswegen habe ich doch investieren müssen. Ich habe mir eine Verarbeitungsmaschine gekauft, die ein Püree daraus macht. Da habe ich mich beraten lassen. Einen Teil lasse ich auch trocknen fürs Pulver und den Tee. Ich hoffe, wir können bald bei Lannach, wo unsere Felder sind, auch die Verarbeitung und einen Hofladen einrichten.



*Hagebuttenernte mit stichfesten Handschuhen*

### **Eine letzte Frage: Warum sollen wir Hagebutten essen?**

Sie enthalten vor allem viel Vitamin C, und in den Kernen steckt ein Stoff, der gut bei Gelenkentzündungen hilft. Somit stärken sie das Immunsystem und den Knochenapparat.

*Mehr Infos: [www.steirischehagebutte.at](http://www.steirischehagebutte.at)*

# Wintergemüse und regenerative Landwirtschaft

## Packt doch mal den Pak Choi an! Von Sharon Keiderling, Gutes vom Gutshof<sup>1</sup>



Am Gutshof bei Retz wohnen 3 Familien und ca. 12 Singles. Sie helfen in unterschiedlichem Ausmaß mit, auf rund 1 Hektar Gemüse anzubauen – ohne Maschinen außer einem kleinen Traktor zum Abtransport der Ernte.

Wenn ich an einem frostigen Wintertag das riesige Angebot an Paradeisern, Gurken und Paprika im Supermarkt sehe, taucht zugleich ein Bild von einer schneebedeckten

Tomatenpflanze in meinem Kopf auf. So müssten sie doch aussehen, wenn die kostbaren roten Kugeln hier und jetzt angeboten werden, oder? Natürlich nicht! Denn Paradeiser & Co. gedeihen nur bei Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad Celsius. Im Winter lassen sie sich hierzulande nur in einem beheizten und künstlich beleuchteten Treibhaus anbauen – also mit immensm Energieverbrauch und im Schnitt zehnmals größerer Umweltbelastung<sup>2</sup>.

### Regionales, saisonales Gemüse im Winter

Obwohl es ein Genuss ist, im Winter in einen Salat mit gelben Paprikas, knackigen Gurken und saftigen Tomaten hineinzubeißen, kann die kreative Österreicherin ein bisschen weiter über den Tellerrand hinausschauen und eine breite Auswahl an Gemüse, das hierzulande ganz natürlich im Winter geerntet werden kann, entdecken. Das wissen wir, weil wir es tagtäglich machen: „Gutes vom Gutshof“ bietet Bio-Gemüse-Kisterl mit frischem, saisonalem Gemüse aus unserem Marktgarten im Retzer Land (nördliches Niederösterreich) an, Woche für Woche durch das ganze Jahr. Von November bis März kommen viele bekannte Sorten ins Kisterl: Karfiol, Grünkohl, Karotten, Lauch, Zeller, Butternusskürbis, Knoblauch, Brokkoli, Hokkaido-Kürbis, Pastinaken, Mangold, Weiß- und Rotkraut, Kohlrabi, Fenchel, Kohlsprossen, Wirsing, Rote Rüben, Rucola, Spinat. Weniger bekannt ist, dass es auch oft einen schön frisch geernteten Kopf- oder Pflücksalat oder „Asian Greens“, eine Mischung aus asiatischen Salaten, geben kann.

Eine weitere Kaltsaisonpflanze, die in Österreich nicht so bekannt ist, ist das asiatische Gemüse Pak Choi. Diese weißstielige Pflanze mit grünen Blättern, die fester Bestandteil unseres winterlichen Angebots ist, gehört zur Familie der Brassica und liegt geschmacklich zwischen Kohl und Spinat. Die

Blätter können in einer Pfanne (oder Wok) weich gebraten oder auch roh in einem Salat gegessen werden. Pak Choi hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und K und enthält viele andere gesunde Stoffe wie Selen, Folsäure und Antioxidantien. Der Anbau dieser Kohlsorte ist unkompliziert, und es dauert nur etwa 45 Tage, bis sie reif ist. Sie kann also im Herbst gepflanzt werden und ist schon erntereif, wenn es kalt wird. Pak Choi verdient bessere Bekanntheit!



Ernte von Pak Choi

Kohlgewächse und das meiste Blattgemüse sowie Lauch, Fenchel und Zeller halten Temperaturen von knapp unter 0 Grad aus. Wenn man sie dann ungestört auftauen lässt, sehen sie aus, als wäre ihnen nichts passiert. Wir lassen sie also am Feld stehen, bis sie gebraucht werden oder mehrere Tage mit Temperaturen unter ca. -3 Grad vorhergesagt sind. Natürlich ist es hilfreich, das Blattgemüse abzudecken. Dann kann es noch etwas tiefere Temperaturen aushalten und untertags mehr Sonnenwärme sammeln. Im Winter stehen z. B. unsere Salate in unbeheizten Folientunneln, die Beete oft mit einem leichten Vlies abgedeckt. Die Folientunnel verhindern auch Windschäden und halten Feuchtigkeit fern, die Schimmel verursachen könnte. Unsere Kunden sind sich einig, dass der Geschmack von frischem, am Vortag geerntetem Blattgemüse den von der Ferne her importierten Paradeisern übertrifft.

### Boden und Umwelt gesund machen

Die Frische ist jedoch nicht der einzige Grund, warum saisonales Gemüse aus unserem kleinen Garten so gut schmeckt. In den letzten Jahren haben viele Landwirt\*innen erkannt, dass konventionelle Anbaumethoden nicht das idealste Umfeld für ein gesundes Gedeihen von Pflanzen schaffen. Solche Landwirt\*innen, oft Kleinbauer\*innen wie wir, wol-

(1) [www.gutesvomgutshof.at](http://www.gutesvomgutshof.at)

(2) [www.nachhaltig.at/SusA30.pdf](http://www.nachhaltig.at/SusA30.pdf), S. 9

len mit der Natur arbeiten, um den Boden zu regenerieren. Das heißt: natürliche Prozesse fördern, anstatt sie zu bekämpfen. Die 5 allgemein anerkannten Methoden der regenerativen Landwirtschaft sind:



*Pak Choi unter leichtem Vlies als Schutz vor Kälte*

1. Den Boden nicht stören. Die lebenden Organismen im Boden haben hart gearbeitet, um den Boden zu durchlüften und eine stabile Struktur zu schaffen, die Wasser halten kann – das sollten wir nicht zerstören.

2. Die Bodenoberfläche bedeckt halten. Ein Mulch oder eine Bodendecke hilft, die Temperatur und Feuchtigkeit des Bodens zu regulieren, und verhindert die Verdichtung durch Regen.

3. Lebende Wurzeln im Boden lassen. Auch wenn dies nicht immer möglich ist, z. B. wenn man Wurzelgemüse wie Karotten, Rote Rüben und Erdäpfel erntet, sind viele Organismen auf die Verbindung mit einer Pflanze angewiesen, um zu überleben. Pflanzen erhalten durch diese Verbindung Zugang zu mehr Wasser und Nährstoffen.

4. Eine Vielfalt von Pflanzen anbauen. Jede Pflanze leistet ihren Beitrag zu einem gesunden Boden und einer gesunden Umgebung.

5. Tiere in das System integrieren. Das ist nicht immer einfach, zumindest im Gemüsegarten, aber in der großflächigen Landwirtschaft können Tiere auf einer Fläche für eine begrenzte Zeit geweidet werden. Sie fressen verfügbare Pflanzen und düngen den Boden. Diese Praxis ahmt nach, wie sich wilde Tierherden über das Land bewegten, bevor es Bauernhöfe und Zäune gab.

Diese Methoden tragen zu einem komplexen Ökosystem bei, in welchem die Pflanzen durch die Zusammenarbeit mit Bakterien, Pilzen und anderen unterirdischen Arbeitern besseren Zugang zu einer Vielzahl von Nährstoffen haben. Und das Beste daran: Man kann es schmecken! Unser Gemüse schmeckt viel intensiver.

## Koreanische Gemüsepfannkuchen mit Kimchi

Ein Lieblingsrezept von uns am Gutshof! Super einfach zu machen, mit einer großen Vielfalt an verschiedenen Wintergemüsesorten, und es schmeckt fantastisch, insbesondere mit Kimchi – einer würzigen, fermentierten Mischung aus Chinakohl, Kohlrabi oder Roten Rüben mit scharfer Paprikapaste (in unserem Online-Laden<sup>3</sup> erhältlich).

### Zutaten (für 2 Personen):

#### Pfannkuchen:

250 g Gemüse wie Zwiebel, Spinat, Erdäpfel, Karotten, Pak Choi, Lauch in dünne Stifte bzw. Schleifen geschnitten. (Es ist wichtig, das Gemüse zu schneiden, ggf. mithilfe einer Gemüsehobel, und nicht zu reiben. Geriebenes Gemüse macht die Pfannkuchen matschig.)

110 g Mehl

240 ml Wasser

½ TL Salz

Öl zum Braten

#### Dipping-Sauce:

100 ml Sojasoße

50 ml Reissessig

1 fein gehackte Knoblauchzehe

2 EL Sesamsamen

1 EL Chiliflocken

ein paar Tropfen Sesamöl

### Zubereitung:

1. Mehl, Wasser und Salz in einer Rührschüssel zu einem glatten Pfannkuchenteig verquirlen.
2. Gemüsemischung hinzugeben und gut unter den Pfannkuchenteig mischen.
3. Etwa 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und einen großen Löffel des Gemüseteigs hineingeben, so dass die Pfannkuchen ungefähr 14-20 cm Durchmesser haben.
4. Auf einer Seite etwa 3-5 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze backen (oder bis sie goldbraun werden) und umdrehen. Auf der anderen Seite weitere 2-4 Minuten backen.
5. Für die Dipping-Sauce einfach alle Zutaten gut zusammenrühren.
6. Pfannkuchen-Stücke kurz in die Sauce tunken und mit einer Beilage von Kimchi genießen!

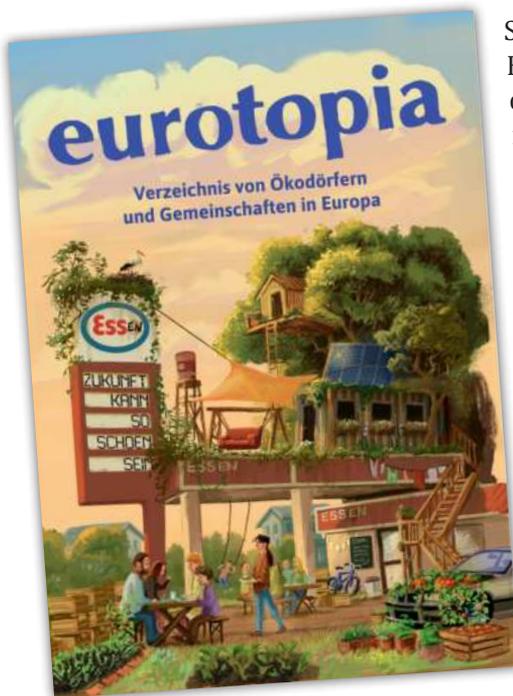


*Die Autorin bei der Zubereitung der Pfannkuchen*

(3) [www.gutesvomgutshof.at/collections/fermentiertes](http://www.gutesvomgutshof.at/collections/fermentiertes)

# Auf der Suche – das Eurotopia-Gemeinschaftsverzeichnis

Rezension von Eva Meierhofer



Seit 1997 erhält man im Eurotopia-Buchversand das europäische Gemeinschaftsverzeichnis Eurotopia. In diesem haben Gemeinschaften in europäischen Ländern die Möglichkeit, sich vorzustellen und Menschen, die auf der Suche nach einer für sie passenden Gemeinschaft sind, können gezielt suchen und Kontakt herstellen. Bei den Gemeinschaften kann es sich um Ökodörfer handeln, Cohousing-Projekte, Siedlungen,

Wohngemeinschaften – auf

der Website des Versandes findet sich eine Definition von Gemeinschaften, wie sie im Eurotopia-Verzeichnis erscheinen können.<sup>1</sup> Ein Beispiel (Treehouse) siehe unten.

Das Verzeichnis wird zusammengestellt von mehreren Leuten, die mit dem Ökodorf Sieben Lin-

den in Deutschland in Verbindung stehen. Alle fünf Jahre wird es aktualisiert. Gemeinschaften werden kontaktiert oder melden sich selbst beim Eurotopia-Versand. Jede Gemeinschaft wird nach einem Schema vorgestellt, das es den Lesenden erleichtert, Gemeinschaften nach ihrer Vorstellung zu finden.

Das Verzeichnis bildet den Hauptteil des Buches. Voran stehen in jedem Verzeichnis verschiedene Artikel, die sich mit einem bestimmten gemeinschaftsrelevanten Thema befassen, auch Gemeinschaften, die ausführlich vorgestellt werden. Die Artikel werden meist einfach eingereicht, bisweilen werden auch Gemeinschaften oder Personen um Artikel gebeten. Auch wenn dieser Teil nicht mehr so ausführlich ist wie in den ersten Ausgaben des Verzeichnisses, wird er doch beibehalten, weil der bei der Leserschaft beliebt ist und bisweilen sehr nützliche Informationen liefert. Im Anschluss an den Gemeinschaftsteil sind nützliche Adressen, Netzwerke, eine Bibliografie und ein Index zu finden.

2024 wurde das Verzeichnis wieder aktualisiert. Den Hauptteil bildet die Beschreibung von 500 bestehenden Gemeinschaften und 40 Gemeinschaften in Planung – dabei sind 15 bestehende Gemeinschaften und 3 Gemeinschaften in Planung in Österreich. Von den Artikeln am Anfang sind viele von Michael Würfel, seit 2013 Geschäftsführer des Eurotopia-Buchversandes. Sie befassen sich vor allem mit dem Thema Resilienz, stellen die Genossenschaftswirtschaft, wie sie in Sieben Linden praktiziert wird, der Wirtschaft in einer Kommune gegenüber, in der alles allen gehört. Ferner wird die in Sibirien liegende Gemeinschaft „Weltfriedenspol“ vorgestellt, die einen neuen Blick auf die in Russland lebenden Menschen ermöglicht und ein funktionierendes friedliches Zusammenleben aufweist. Der Artikel ist von dem in dieser Gemeinschaft lebenden Deutschen Felix Krauss verfasst. Dazu kommt ein Interview mit Karin Demme, die die Plattform „bring together“<sup>2</sup> entwickelt hat, in der eine Gemeinschaftssuche im Stil einer Dating-Plattform praktiziert wird.

*Das Eurotopia-Gemeinschaftsverzeichnis hat die ISBN 978-3-911460-02-6.*

*Es kostet 22,90 Euro und kann über die Website des Eurotopia-Verlags bestellt werden.<sup>3</sup>*

### ★ Treehouse Cohousing

3124 Oberwölbling    info@tree-house.at    tree-house.at

📅 2020    🏠 1500 m<sup>2</sup> (bei Krems und St. Pölten)    ♀5 ♂2 ♀3 🧑10

🔍 d, e, sp, i, f    🚫 keine\*r    🚫 keine\*r

- 👤 Leitungskreis, Arbeitskreise, im Konsent, soziokratisch (Im Konsent (es gibt keinen schwerwiegenden Einwand). Sicher genug, um es zu versuchen.)
- 💰 individuelle und gemeinsame Finanzierung, Vermögenspool    🏠 Verein
- 🌿 All is one;-) - Medizinrad von Wolf Storm, Visionssuche-Arbeit, vielfältig, naturverbunden, freudig, Schattenarbeit, Konflikte sind wahrscheinlich eigentlich super und man könnte ur viel lernen davon;-)
- 🌳 Garten mähen, Hecke schneiden, Im Kreis sitzen und counciln (Rat), Visionieren. Schauen wie es weiter geht und wer uns günstig ökologische und schöne Häuser bauen kann;-)
- 🌱 alles, bio
- 🌱 ökolog., chaotisch, biolog. Landwirt., freie Schule, Humor, Friedensarbeit, inneres Wachstum, selbstverw., ökolog. Bauen, Pädagogik, Council, Visionssuche-Arbeit, initiatorische Naturarbeit, Gemüse-Anbau, Schafe, Obst einmachen, Gemeinschaftsszene („Pomali“ – siehe Seite 397 – ist nebenan)

(👏)

Wir sind eine kleine Gruppe von Menschen, die ein naturnahes, gemeinschaftliches Wohnen auf einem schon existierenden Grundstück plant. Es gibt schon Ideen und Entwürfe und wir sind gerade in einer „Nochmal neu drauf schauen, was wirklich stimmt“-Phase. Momentan gibt es einen wunderschönen, großen Garten direkt am Waldrand mit alten Bäumen zum Campen, Chillen und Lagerfeuer machen.

😊 dass wir uns mögen und ein gutes Gefühl haben.

(1) Vgl. <https://eurotopia.de/definitionen-gemeinschaft-und-anderes/>

(2) <https://www.bring-together.de/de/plattform>

(3) <https://eurotopia.de/>

# Der Reiseführer ins Zukunftsland

## Ein Buch und doch kein Buch, sondern viel mehr

Ökologenta hat sein erstes Buch veröffentlicht: den „Reiseführer in eine zukunftsfreundliche Lebensweise“. SOL hat die beiden Autoren Alander Baltosée und Bobby Langer zu dem im Herbst 2024 erschienenen Werk befragt.

**SOL:** *Wo kann man denn euren „Reiseführer“ kaufen?*

**Bobby:** Nirgends, denn er ist kostenlos, und man hat das Buch schon, wenn man will.

**Du sprichst in Rätseln.**

**Bobby:** Die Auflösung ist einfach. Der „Reiseführer“ ist eine PDF-Datei, die man im Netz lesen oder kostenlos herunterladen kann.<sup>1</sup>

**Der vollständige Titel lautet „Der (Wandel-)Reiseführer in eine zukunftsfreundliche Lebensweise“. Eine „zukunftsfreundliche Lebensweise“, das versteht man, aber wie kann es einen „Reiseführer“ dorthin geben?**

**Alander:** Wir stellen uns die Erde als einen Ort vor, den wir künftig so bewohnen wollen, dass er allen künftigen Generationen und Mitgeschöpfen eine echte und gesunde Heimat sein kann. Diesen „zukunftsfreundlichen Ort Erde“ bezeichnen wir als das „Zukunftsland“.

**Bobby:** Genau. Und in diesem Zukunftsland gibt es „Regionen“, die man im Reiseführer bereisen kann.

**Wörtlich oder im übertragenen Sinn?**

**Alander:** Die Regionen sind die verschiedenen Lebensthemen, mit denen wir ständig zu tun haben. Wir haben sie im Reiseführer alphabetisch sortiert. Die erste „Region“ heißt „Alter“, die letzte „Visionen und Utopien“.

**Das hört sich nach einer Menge Stoff an.**

**Bobby:** Es sind ca. 400 Seiten bzw. rund 260 Artikel, aufgelockert mit inspirierenden Bildern und Weisheitsgeschichten, die mit einem Klick aufrufbar sind.

**Und an wen wendet sich der „Reiseführer“?**

**Alander:** Er richtet sich an alle, die ihren Lebensstil stärker an den Bedürfnissen ihrer Mitwelt ausrichten und ihre Lebensweise zukunftsfähiger machen wollen.

**Bobby:** Ja, und weil sich jeder auf einem anderen „Reiseabschnitt“ befindet, kann er genau das Thema anklicken, das ihn am meisten interessiert.

**Wie lange habt ihr denn für die Erarbeitung des „Reiseführers“ gebraucht?**

**Alander:** Er ist das Ergebnis von rund 3 Jahren Arbeit und Recherche. Dabei hat uns einerseits geholfen, dass wir uns schon eine halbe Ewigkeit mit diesen Themen beschäftigen, andererseits konnten wir ein paar tolle Autoren gewinnen, die ihr Wissen beige-steuert haben.

**Aber ist es nicht so, dass sich dieses Wissen ständig ändert?**

**Bobby:** Ganz richtig. Die Artikel haben deshalb keinen fundamentalen Anspruch, sondern verstehen sich als Anregungen zum Weiterdenken und Weiterhandeln. Außerdem ist der „Reiseführer“ kein statisches, sondern ein dynamisches Projekt.

**Wie ist das zu verstehen?**

**Bobby:** Wir gehen davon aus, dass Leser\*innen manches besser bzw. anders wissen und uns Korrekturvorschläge schicken. Weil es sich um ein PDF handelt, können wir das alles problemlos einarbeiten. Einmal im halben Jahr soll dann eine „Neuaufgabe“ entstehen.

**Gibt es denn inhaltliche Schwerpunkte im „Zukunftsland“?**

**Alander:** Auf jeden Fall sind das die Regionen „Ernährung“ und „Gesundheit“, aber auch „Visionen und Utopien“, denn die braucht es, um der zukunftsfreundlichen Lebensweise Gesicht und Richtung zu geben.

**Bobby:** Und „spirituelles Leben“, denn dieser „Reiseführer“ ist eine Fortführung des ersten, damals noch gedruckten „Reiseführers“ der Initiative „Anders besser leben“, der es u. a. um den Schritt von „materiellen zu spirituellen Werten“ ging.



(1) [www.ökologenta.de/wp-content/uploads/2024/09/DER-REISEFUeHRER-MASTER.pdf](http://www.ökologenta.de/wp-content/uploads/2024/09/DER-REISEFUeHRER-MASTER.pdf)

## Visionäre Märchenromane

### Fantasy einmal anders: als hoffnungsvolles Bild einer anderen möglichen Welt Von Nicole Lieger



Dr. Nicole Lieger ist transdisziplinäre Sozialwissenschaftlerin und arbeitet seit den 1990ern am Wandel: in Unis und NGOs. Mehrere Jahre lang war sie auch bei SOL sehr aktiv.

Eine der leichtesten und lustvollsten Arten, Weltbilder und Lebensgefühl in mich aufzunehmen, sind für mich Romane. Ich liebe Fantasy und hasse Gewaltverherrlichung – und sehe nicht ein, warum das so oft gekoppelt vorkommen sollte. Wenn ich am Abend mal entspannen und wegträumen will, darf ich das bitte machen, ohne all meine Grundwerte an der Garderobe abgeben zu müssen?

Nur weil es Magie und große, dunkle Wälder gibt, muss doch nicht gleich Krieg herrschen, oder? Warum werden mir ständig brutale, düstere Geschichten angeboten? Fantastische

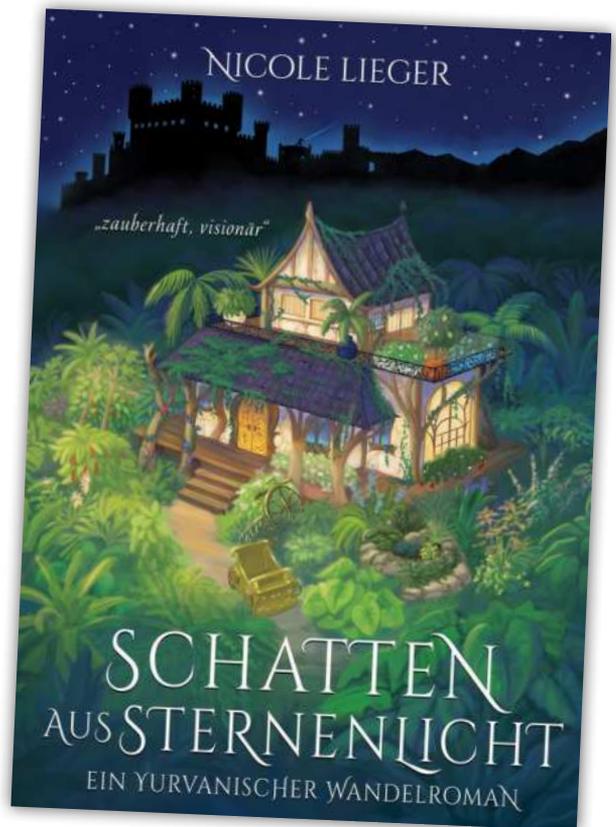
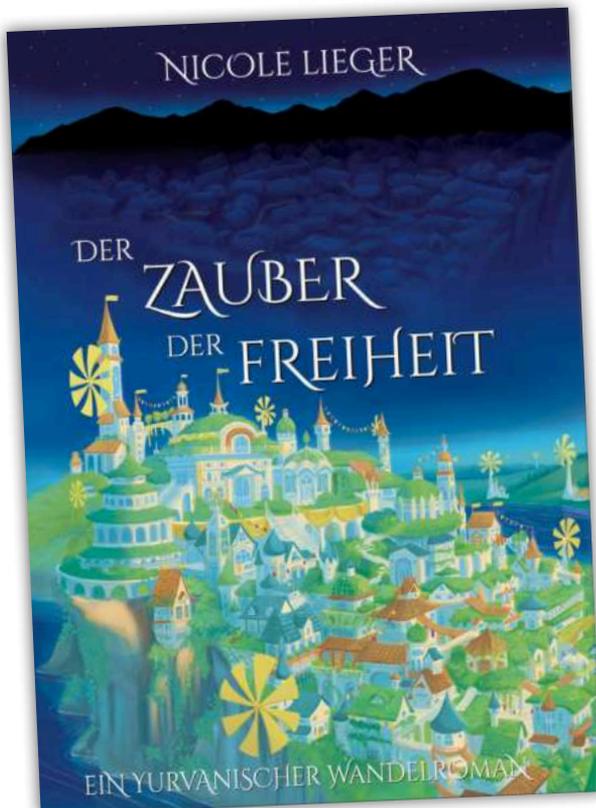
Literatur hat ein riesiges Potential, neue Welten zu erträumen, die utopisch und visionär sind, inspirierend und ermutigend: Wo bitte sind denn diese Werke? Ich habe lange danach gesucht und sie im Fantasy-Bereich fast nicht gefunden. Deshalb schreibe ich sie nun selbst! 😊

Damit fühle ich mich reich beschenkt. Allein schon der Prozess macht mir Mut: Es ist wunderschön,

beim Schreiben in einer zauberhaften Welt unterwegs zu sein, wo alles lebt und atmet, und wo Menschen mit Vision, aber ohne Plan versuchen, miteinander das Beste zu tun, auch wenn sie vorerst nicht wissen, wie. Ich liebe meine Charaktere, die in all ihrer Unterschiedlichkeit an einer freundlichen Gesellschaft

aus Freien und Gleichen arbeiten. All meine Erfahrungen aus Jahrzehnten politischer und akademischer Arbeit am Wandel können hier einfließen.

Eine zweite große Quelle an Mut sind für mich die Rückmeldungen und die Unterstützung, die Menschen mir geben. Ich habe schon ganz viel Zustimmung erfahren für mein Anliegen und auch für die Bücher selbst. In Zeiten wie diesen können wir andere Erzählungen brauchen, finde offenbar nicht nur ich. Vielleicht können wir eine Welle anstoßen, wo eine Menge Menschen solche Bücher liest und weiterempfiehlt und damit viele Autor\*innen ermutigt, Visionen von blühenden, lebensfreundlichen Welten zu schreiben, in die wir hineinträumen und langsam hineinleben können. Nur die aktive Energie unserer Vernetzung kann diese Art von Fantasie beflügeln und verbreiten.



Meine Bücher kosten je 8,99 € als Kindle-eBook oder 18,69 € als Taschenbuch.

Auf <https://d.nicolelieger.eu> kannst du sie probelesen. Bestellen kannst du sie dort auch gleich oder in jeder Buchhandlung.



# So schön und trotzdem wahr.

Cradle to Cradle Gold ist der höchste Standard für ökologisch und gesund produzierte Druckprodukte. Mit insgesamt 40 zertifizierten Materialien – für Verpackungen, Werbemittel, Bücher, und vieles mehr – ist gugler\* DruckSinn die einzige Druckerei in der EU, die ihn erfüllt.

**gugler\***  
DruckSinn

Druckerei für  
nachhaltig Schönes  
[drucksinn.at](http://drucksinn.at)

# Erbse oder Avocado? Alt ist nicht altbacken!

Ein Bericht von Eva Meierhofer

## Gesund, aber von weit her

Lange führte die Avocado ein Nischendasein, bis in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts bei Festivals die aus dieser Frucht hergestellte Guacamole eine beliebte



Zuspeise zu Backkartoffeln oder auf Brot wurde. Seitdem erfreut sie sich wegen ihres buttrigen Geschmacks und ihrer cremigen Konsistenz großer Beliebtheit. Es ist von Vorteil, dass sie sehr gesund ist, sie

enthält einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, die Vitamine A, E und B und einige Mineralstoffe. Ihr Nachteil ist, dass sie, auch wenn sie inzwischen in einigen Mittelmeerländern angebaut wird, einen weiten Weg zu uns hat, was ihr eine schlechte CO<sub>2</sub>-Bilanz bringt. Gut, dass man inzwischen auf eine heimische Frucht gestoßen ist, die sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich eine würdige Alternative bildet und die noch dazu fast jede/r im eigenen Garten oder am Balkon anbauen kann. Die Rede ist von der Gartenerbse.

## Macht satt, ist gesund und schon lange bei uns zuhause

Die seit der Jungsteinzeit bekannte Frucht war schon in der Antike und im Mittelalter als sättigendes Gemüse beliebt, das so gut wie jedem zugänglich war. Noch heute wird sie gerne als Gemüse oder als Suppengrundlage gereicht. Erbsenmehl dient als glutenfreie Alternative zum Weizenmehl. Sie enthält viel Vitamin E und Proteine, was sie gesundheitlich durchaus zu einer Alternative zur Avocado macht. Um die cremige Konsistenz der Avocado zu erreichen, muss sie gekocht und dann püriert werden. Verwenden sollte man frische oder Tiefkühlerbsen.

## Top in der modernen Küche

Ich habe Versuche gemacht, sie alternativ für Guacamole, veganen Pudding und Smoothies zu verwenden.

Für eine Erbsenguacamole einfach Erbsen in Wasser weichkochen, bis sie sich leicht zerdrücken

lassen, abkühlen, pürieren, mit Frischkäse zu einer cremigen Masse verrühren – meine Empfehlung: auf 100 g Erbsen 3 Esslöffel Frischkäse – und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Nach Belieben können auch Kräuter wie Schnittlauch zugefügt werden.

Das Grundrezept für veganen Pudding ist: 1 Avocado, 2 Bananen und Kakao nach Belieben. Bei Erbsen kann ich nur auf Erfahrungswerte zurückgreifen – ich nehme



*Erbsen-Birnen-Pudding*

auch hier etwa 100 g. Als Alternative für die Bananen, wenn man auf heimisches Obst zurückgreifen möchte, eignen sich weiche Birnensorten wie „Kaiser Alexander“ oder „Gute Luise“. Sie haben allerdings nicht die weiche Konsistenz wie Bananen. Da ich den Pudding sehr schokoladig mag, habe ich 5 Esslöffel Kakao genommen, man kann hier aber wirklich nach eigenem Geschmack gehen. Die Erbsen gehören auch hier weichgekocht und abgekühlt, dann alle Zutaten zusammen zu einer cremigen Masse pürieren.

Für Smoothies können die Erbsen auch roh verwendet werden. Im Internet habe ich folgendes Rezept gefunden und etwas variiert: 150 g Zucchini und 100 g Erbsen mit 600 ml Wasser pürieren, mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer es lieber süßer mag, kann statt Zucchini auch Banane oder Birne verwenden.



*Erbsen-Birnen-Smoothie*

# Der Plapperstorch

Seite für Kinder und Eltern

## Hallo Kinder, hier ist wieder euer Plappi!

In den letzten Heften haben wir uns Gedanken gemacht, welchen Beitrag wir leisten können, um die Welt zu retten. Nun lade ich euch ein, euch die Welt, in der wir leben und die wir erhalten wollen, einmal genauer anzusehen. Es gibt so vieles zu entdecken, ganz in unserer Nähe.

Nehmen wir den Boden. Wir sehen, was darauf wächst, aber habt ihr euch schon einmal die Erde genauer angesehen? Nehmt, wenn ihr das nächste Mal im Freien seid, eine gute Hand voll Erde in die Hand. In dieser winzigen Menge gibt es mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde leben! Viele können wir mit bloßem Auge gar nicht sehen, größere wie Regenwürmer und Käfer dagegen schon. Wenn ihr das nächste Mal draußen seid und die Möglichkeit dazu habt, grabt doch einmal ein kleines Loch in die Erde und beobachtet es eine Weile. Es werden verschiedene Käfer und Würmer auftauchen. Vielleicht habt ihr Lust, sie euch zu notieren oder zu fotografieren?

Es gibt auch einige interessante Seiten im Internet, auf denen ihr euch über das Leben im Boden informieren könnt. Schaut sie euch doch einmal mit euren Eltern an!

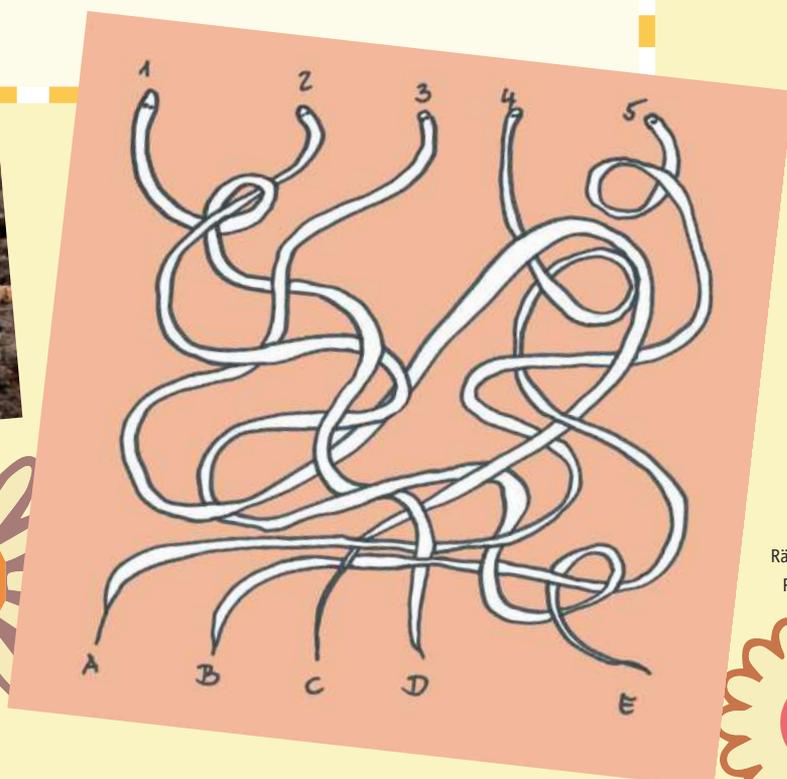
[www.planet-wissen.de/natur/umwelt/lebendiger\\_boden/bodenleben-100.html](http://www.planet-wissen.de/natur/umwelt/lebendiger_boden/bodenleben-100.html)

[www.geo.de/geolino/natur-und-umwelt/4390-rtkl-erdreich-es-wimmelt-im-boden](http://www.geo.de/geolino/natur-und-umwelt/4390-rtkl-erdreich-es-wimmelt-im-boden)

[www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/grundlagen/boden/24123.html](http://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/grundlagen/boden/24123.html)

**Zum Abschluss ein Rätsel: Die Regenwürmer haben sich verknotet. Welche Zahl gehört zu welchem Buchstaben?**

**Viel Spaß!**



Rätsel von Barbara Plank-Bachselten

Regenwürmer Lösung  
1D, 2E, 3C, 4B, 5A



Storchzeichnung von  
Helmut Schlatter  
Texte von  
Eva Meierhofer

# SOL-Termine

Alle Termine sind öffentlich. Kommt und bringt Freundinnen und Freunde mit!

## Online

### SOL am 17ten

(Neuer Name für die SOL-Genug-Online-Treffen. Finden immer am 17. jedes Monats statt, denn viele von uns haben an ein oder zwei Abenden in der Woche fixe Termine. Der Wechsel des Wochentags macht es fairer.)

Mo., 17. Februar, 18:30-20:00: Das war das SOL-Erasmus-Projekt. Die beteiligten Personen blicken zurück und diskutieren mit Interessierten. Mehr über das Projekt auf den Seiten 10-11.

Mo., 17. März, 18:30-20:00: Heizen mit Holz – ein Problem der Entwicklungszusammenarbeit. Mit Gerhard Karpiniec (Plattform Werkzeuge). Auch andere 1zu1-Initiativen werden gezielt eingeladen.

Do., 17. April, 18:30-20:00: Quartalstreffen der SOL-Regionalgruppen und -Aktiven. Thema u.a.: Wie können wir für das SOL-Symposium (siehe letzte Seite) Öffentlichkeitsarbeit machen?

Teilnahme via <https://jitsi.gemeinsam.jetzt/sol-am-17ten> mit dem Tool Jitsi (ist ähnlich wie Zoom oder Skype). Bei einem Smartphone ist die vorherige Installation der Jitsi-App zu empfehlen.

Kontakt: Barbara Plank-Bachselten, 0676 3688870, [plank.bachselten@gmail.com](mailto:plank.bachselten@gmail.com), [www.nachhaltig.at/sol-am-17ten](http://www.nachhaltig.at/sol-am-17ten)

### „Ich habe genug“-Fernkurs

Startet im März, dann monatlich eine „Lektion“ über Nachhaltigkeit und den eigenen Lebensstil.



Anmeldung und Infos: [genug@nachhaltig.at](mailto:genug@nachhaltig.at), [www.nachhaltig.at/fernkurs](http://www.nachhaltig.at/fernkurs)

## Wien

Am 27. April wird in Wien gewählt. Vielleicht magst du dieses SOL-Plakat bestellen oder ausdrucken und aufhängen:

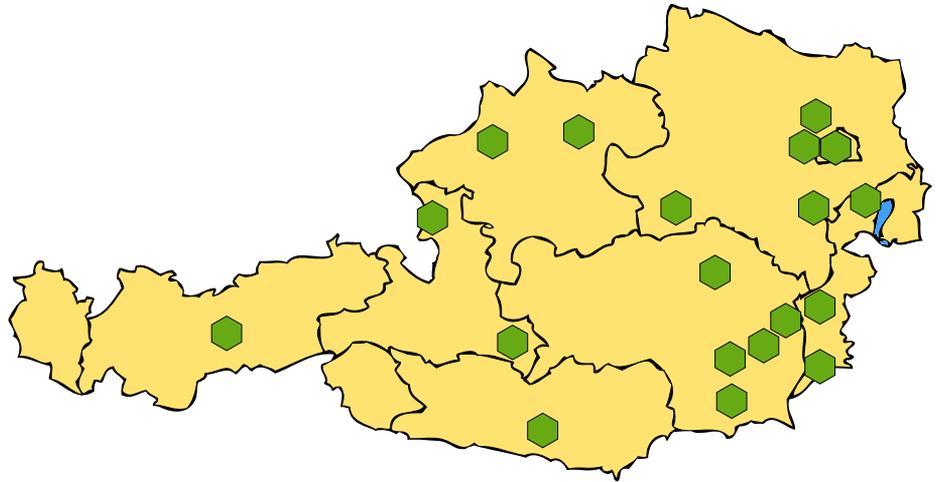
[www.nachhaltig.at/wahlplakat](http://www.nachhaltig.at/wahlplakat)

### SOL Wien

Kontakt: Büro, 0680/208 76 51, [office@nachhaltig.at](mailto:office@nachhaltig.at)

### Bauerngolf\*\*

So., 13. April, ab 14 Uhr am Landgut Cobenzl: Offizielle Eröffnung der Bauerngolfsaison 2025 mit dem Gerlin-



de-Gedenktour um den Frühlingspokal für Profis und Anfänger

So., 4. Mai, 14 bis 17 Uhr am Landgut Cobenzl: Bauerngolfturnier „Am Berg“ für Profis und Anfänger

So., 1. Juni, 14 bis 17 Uhr am Landgut Cobenzl: Bauerngolfturnier „Am Berg“ für Profis und Anfänger

## Niederösterreich

### SOL Stockerau (neu!)

Sa., 15. März, 18:00: Erstes Gruppentreffen. Sei dabei und erfahre etwas über Suffizienz, „Ich habe genug“-Kurse, ... und vor allem über SOL. Was bewegt dich, einen anderen Lebensstil zu gehen, abseits vom Mainstream? Komm und rede mit! Ort: Veggie Bräu (Christa Böhm), Schulgasse 8, 2000 Stockerau.

Anmeldung erbeten: Petra Schöberl, [petra.schoeberl@gmail.com](mailto:petra.schoeberl@gmail.com), 0664 218 1969

### SOL Wandelwerk Wienerwald

Fr., 21. März, 18. April, und 16. Mai, jeweils 15-18 Uhr: Reparaturcafés im Lokal des Tauschkreises Wienerwald: Bahnhofstraße 7, 3002 Purkersdorf, direkt im Bahnhofsgebäude Unterpurkersdorf

Kontakt: Bernhard Haas, 0670/7010901, [bhaas@chello.at](mailto:bhaas@chello.at)

### SOL Wiener Neustadt

Vorbereitung des SOL-Symposiums (siehe S. 32) am 23./24. Mai: Alle Interessierten am Thema Klima/Afrika/Beziehungen/zusammenleben ... sind herzlich willkommen!

Helfende Hände: Wer sich einbringen möchte, meldet sich bei der LOS-Magazin-Redaktion: [los@nachhaltig.at](mailto:los@nachhaltig.at)

Kontakt: Waltraud Ebner, 0664 2313085, [mag.w.ebner@gmx.net](mailto:mag.w.ebner@gmx.net) und Joe Gansch, 0676 83688205, [joe@nachhaltig.at](mailto:joe@nachhaltig.at)

### SOL Ybbstal – die Muntermacher (MUMA)

Sa., 8. März, 12. April, 10. Mai, jeweils 8-12 Uhr: Regionalmarkt auf der Schlosswiese, 3363 Ulmerfeld

Außerdem Frühjahrsputz-Aktion in Amstetten/Ulmerfeld, Termin steht noch nicht fest

Kontakt: Martin Heiligenbrunner, 0676 88511314, [diemuntermacher@nachhaltig.at](mailto:diemuntermacher@nachhaltig.at), [www.facebook.com/diemuntermacher](http://www.facebook.com/diemuntermacher)

### Bauerngolf\*\*

Fr., 25. April, Sa., 26. April, Fr., 2. Mai, und Sa., 3. Mai: Bauerngolf beim Pflanzenmarkt am Biohof Adamah in Glinzendorf

Sa., 17. Mai: Bauerngolf beim Solawi-Ouvertura-Frühlingsfest in Moosbrunn, ORS Zentrum

## Steiermark

### SOL Graz

Treffen nach Vereinbarung.

Anfragen bitte an: [sol-graz@nachhaltig.at](mailto:sol-graz@nachhaltig.at)

### Talentetausch Graz

Kontakt: Sylvia Steinkogler, 0664 372 9994, [info@talentetauschgraz.at](mailto:info@talentetauschgraz.at)

Alle Termine auf [www.talentetauschgraz.at](http://www.talentetauschgraz.at)

### SOL Mürztal

Kontakt: Barbara Plank-Bachseltens,  
0676 3688870

Für die monatlichen Kräuterstammtische bitte mit Eva Meierhofer Kontakt aufnehmen: 0664 3221662, EvMei@web.de

### SOL Leibnitz

Kontakt: Susanne Stoff, 0650 4890312

### SOL St. Johann bei Herberstein\*

Sa., 22. Februar, 9-12 Uhr: Reparatur-Café, Alter Pfarrhof Pischelsdorf

Mi., 12. März, 18:00 sowie Mi., 16. April und Mi., 14. Mai, jeweils um 18:30: Tauschtreffen im Haus der Frauen in 8222 St. Johann bei Herberstein 7

Sa., 5. April, 9-12 Uhr: jährliche Fahrradtauschbörse in Pischelsdorf vor der Oststeirerhalle

Kontakt: Maria Prem, 0650 3514229, talentenetz@gmx.at

### SOL Hartberg\*

Kontakt: Maria Gigl, 0664 4577346, ria-gigl@gmx.at

## Oberösterreich

### SOL Linz

Termine findet ihr auf [www.urbiorbi.at](http://www.urbiorbi.at)

Kontakt: Barbara Sereinig, 0676 87766003, linz@nachhaltig.at

### SOL Ried im Innkreis (neu!)

Di., 11. März, 19 Uhr im Franziskushaus: „Für Pessimismus ist es zu spät“, Vortrag und Diskussion mit Helga Kromp-Kolb

Di., 18. März, 19:30 in der GIESSEREI (Rainerstraße 5, 4910 Ried im Innkreis): Klimafreundliche Touren – Impulse und Diskussion mit [www.bahn-zum-berg.at](http://www.bahn-zum-berg.at) (Sarah Pallauf), in Kooperation mit dem Alpenverein, Sektion Ried i. I.

Do., 27. März, 19:30 in der GIESSEREI: Sein und Schein am Lebensmittelekett, Vortrag und Diskussion mit Max Hageneder

Mo., 5. Mai, 19:30 in der GIESSEREI: „Es ist unsere (einzige) Welt“ – Klimaschutzpolitik aus philosophischer, religiöser und weltlicher Sicht. Impulse und Diskussion

Kontakt: Max Gramberger,  
0699 1974 8561,  
[m.gramberger@giesserei-ried.at](mailto:m.gramberger@giesserei-ried.at),  
[www.giesserei-ried.at](http://www.giesserei-ried.at)

## Burgenland

### SOL Nordburgenland – panSol

Kontakt: Günter Wind, 0680 23264 15, [g.wind@ibwind.at](mailto:g.wind@ibwind.at)

### SOL Oberwart

Kontakt: Dan Jakubowicz, 0680 1311 185, [dan@jakubowicz.at](mailto:dan@jakubowicz.at)

### SOL Jennersdorf

Im Mai: Jennersdorfer Pflanzenmarkt. (Der genaue Termin steht noch nicht fest.)

Kontakt: Ursula Kose, [ursula.kose@gmx.at](mailto:ursula.kose@gmx.at)

## Kärnten

### SOL Kärnten – Bündnis für eine Welt / ÖIE

Kontakt: Eva Aichholzer, 0699 10393393, [buendnis.oieie-bildung@aon.at](mailto:buendnis.oieie-bildung@aon.at)

## Salzburg

### SOL Salzburg-Stadt

Kontakt: Walter Galehr, 0662 660010, [walter.galehr@sol.at](mailto:walter.galehr@sol.at)

### SOL Lungau

Kontakt: Liesi und Peter Löcker,  
06476 297, [lungau@nachhaltig.at](mailto:lungau@nachhaltig.at)

## Tirol

### SOL Tirol

Kontakt: Brigitte Kranzl, 0650 2439336, [brigitte.kranzl@nachhaltig.at](mailto:brigitte.kranzl@nachhaltig.at)

\* Gruppe ist im Talentenetz Oststeiermark. Tauschtreffen sind offen für alle Interessierten! Maria Prem, 03113 2077, [talentenetz@gmx.at](mailto:talentenetz@gmx.at)

\*\* Bauerngolf – ein Projekt von SOL. Infos: Herbert Floigl, 0664 995 1875, [info@bauerngolf.at](mailto:info@bauerngolf.at), [www.bauerngolf.at](http://www.bauerngolf.at)

## Impressum:

### Medieninhaber,

### Herausgeber:

„SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien (= Redaktionsanschrift).  
Druck: Gugler GmbH, Melk. DVR 0544485.  
ZVR Nr. 384533867.  
Namentlich gekennzeichnete Artikel drücken die Meinung der Autor\*innen aus.  
Layout: Barbara Huterer.

Kontakt für Leser\*innen, Inserent\*innen und Autor\*innen:  
[sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at)

### Offenlegung:

[www.nachhaltig.at/impressum](http://www.nachhaltig.at/impressum)

## Veranstaltungstipp

### Von Luise Karner

Es ist so gut, meine Fühler nach positiven Nachrichten ausstrecken zu können. Deswegen nehme ich schon seit einigen Jahren am Online-Summit von den Pioneers of Change teil. Der nächste findet von 13.-25. März 2025 statt. Menschen aus verschiedensten Lebensbereichen wie Politik, Wirtschaft, Kultur, Klimabewegung, Spiritualität, NGOs ... teilen ihre Gedanken über ihr Handeln, ihre Erfahrung und besonders ihre Hoffnungen zu einem guten Leben auf dieser Erde.

Während des Summits werden täglich 3 Gespräche mit diesen „Pionier\*innen des Wandels“ als Online-Videos freigeschaltet, die 48 Stunden lang kostenlos angesehen werden können. Da das Angebot so vielfältig ist, kaufe ich gerne das Kongresspaket zum Nachhören. Die Gespräche sind eine vielfältige Quelle der Inspiration, und es macht Mut, zu erkennen, dass wir alle in kleinen Schritten etwas beitragen können.

„Indem ich Gutes sehe, säe ich Gutes.“ Dieser Gedanke von einem Kalender hat mich durch das Jahr 2024 begleitet, und ich glaube daran.



Infos und unverbindliche Anmeldung:  
[www.tinyurl.com/pioneers-summit](http://www.tinyurl.com/pioneers-summit)

# sol-Symposium 2025

Wiener Neustadt,  
Bildungshaus St. Bernhard

Fr./Sa., 23./24. Mai

## Afrika & du

*Klima, Entwicklung und Migration  
am Beispiel von Subsahara-Afrika.*

NEUE PERSPEKTIVEN  
BILDER  
BEZIEHUNGEN  
HOFFNUNGEN!



Aaron Sterniczky (Deutsche Hochschule Potsdam)

### REFERATE VON

Helga Kromp-Kolb (BOKU Wien)



### ARBEITSKREISE ZU

- Auswirkungen des Klimawandels
- Afrikabilder in unseren Medien und Köpfen
- Hilfe vor Ort: Vorbeugen der Migration?
- Rahmenbedingungen für wirtschaftliche Kooperation auf Augenhöhe
- Wirtschaftliche Zusammenarbeit anhand geglückter Beispiele
- Nichtstaatliche Entwicklungspartnerschaften: Möglichkeiten und Herausforderungen
- 10 Jahre *Laudato si'*: Was hat das für Afrika gebracht?

- 1zu1: kleine Initiativen der **Entwicklungszusammenarbeit auf Augenhöhe**
- **Podium:** Menschen aus Subsahara-Afrika in Österreich und ihre Erfahrungen
- Afrikanische und europäische **Märchen im Dialog**
- **Interaktive Theaterpräsentation:** Unser persönlicher Lebensstil und Afrika