

1) Selbstversuch – das Konzept

Das Projekt Selbstversuch hat viele unserer TeilnehmerInnen dazu angeregt, klimaschonende und nachhaltige Praktiken in einem vorher definierten Zeitraum auszuprobieren und gleichzeitig mit anderen darüber zu kommunizieren. Die Selbstversuche wurden dabei – wie der Name auch andeutet – bewusst von jeder/jedem in Eigenverantwortung durchgeführt, wobei jede/jeder den Versuch an ihre/seine persönlichen Möglichkeiten angepasst hat. Gemeinsam haben wir es geschafft zu zeigen, dass ein nachhaltiger Lebensstil für jede/n von uns lebbar ist und jede/r von uns etwas gegen den Klimawandel unternehmen kann.



Durch die Kommunikation der TeilnehmerInnen mit anderen Menschen wurden sie zu MultiplikatorInnen und schafften es, viele Personen auf nachhaltige Themen aufmerksam zu machen und zum Nachdenken anzuregen. Viele TeilnehmerInnen haben im Laufe des Selbstversuchs mit Verwandten, Bekannten und Freunden über das, was sie da tun, und über die Hintergründe gesprochen und auf diese Weise auf ihre nachhaltige Lebensweise aufmerksam gemacht. Speziell unseren TeilnehmerInnen im Selbstversuch 2 haben wir zur Unterstützung zahlreiche Links zu Informationsplattformen und wissenschaftlichen Artikeln zur Verfügung gestellt, damit sie sich ein Handlungswissen aneignen und dieses Wissen durch von uns entwickelte Methoden nach außen tragen.

Informationen zu folgenden Themen wurden von uns für den SV2 zur Verfügung gestellt:

1. **Bis 2030 (oder früher) Ausstieg aus konventioneller Landwirtschaft.**

Nur noch Bioprodukte sind erlaubt. Nicht der Kunde soll sich mühsam nach diversen Gütesiegeln richten, sondern es soll gar nichts „Falsches“ mehr verkauft werden. Nichtbioprodukte sind zu kennzeichnen und sollen hoch besteuert werden.

2. **Alle öffentlichen Verkehrsmittel in Österreich zum Nulltarif.**

Das belebt die nachhaltige Mobilität und den sanften Tourismus.

3. **Kostenwahrheit für den Flugverkehr.**

Schluss mit Steuervorteilen (Kerosin) und niedrigen Flughafengebühren. Im Gegenzug 50%ige Rückvergütung für Bahn- und Busfahrten im Ausland.

4. **Keine Neuzulassung von Fossil-PKWs nach 2020 mehr (bei LKWs ab 2030).**

Fahrverbot für Fossil-Autos in den Städten ab 2025. Erhöhung der Treibstoffpreise zumindest auf das Niveau der Nachbarstaaten, um Tanktourismus zu verhindern. Ist ein Benzin- und Dieserverbot in Österreich denkbar?

5. Versiegelung von Böden bremsen.

Wer eine Fabrik oder einen Supermarkt in eine Wiese stellen will, muss Renaturierungskosten als „Einsatz“ hinterlegen. Wenn der Platz 5 Jahre nicht wirtschaftlich genutzt wird, wird aus diesem Fonds der ursprüngliche Zustand soweit wie möglich wiederhergestellt. Umwidmungsgebühren (wenn billiges Land gekauft und dann in Bauland umgewidmet wird) sind an den Staat zu entrichten.

6. Endlich 0,7% des BIP für Entwicklungszusammenarbeit zahlen und für gerechte Handelsbeziehungen mit den „Entwicklungsländern“ eintreten!

Florierende Staaten will niemand verlassen.

7. Stopp für Agrosprit und Futtermittelimporte.

Sie tragen zum Welthunger bei. Brot auf die Teller, nicht in die Tanks. Aktiv werden gegen Agrosprit!

8. Steuern steuern Verhalten.

Daher mehr Steuern auf Fossilenergie, Fleisch, Werbung und andere energie- und umweltschädliche Produkte; die zusätzlich eingenommenen Beträge werden durch die Anzahl der ÖsterreicherInnen dividiert und monatlich an jede/n überwiesen („Mini-Grundeinkommen“). Wer also umweltfreundlich lebt, profitiert von dieser Umverteilung, wer nicht, zahlt drauf.

9. Schluss mit dem Wachstumsfetischismus.

Unbegrenzttes Wachstum auf einem begrenzten Planeten ist unmöglich. Statt BIP neue Formen der Wohlstandsmessung.

10. Überkonsum verhindern.

Überkonsum schadet uns und der Umwelt. Daher Einschränkung oder Verbot von Werbung, die neue Bedürfnisse schafft und unzufrieden macht. Recht auf Entgegnung bei irreführender oder manipulierender Werbung (gleiches Ausmaß in denselben Medien wie die ursprüngliche Werbung).

11. Kein krampfhaftes Suchen nach „neuen Arbeitsplätzen“ trotz Roboterisierung.

Stattdessen massive Arbeitszeitverkürzung. „Maschinensteuer“: Kollege Roboter soll seinen Beitrag zum Sozialstaat leisten! Bedingungsloses Grundeinkommen macht ressourcenfressende, neue Arbeitsplätze teilweise unnötig.

12. Steuern nützen dem Gemeinwohl.

Sie finanzieren gute Schulen, Spitäler, Infrastruktur und Sozialleistungen. All das ist „öffentlicher Wohlstand“. Steuersenkungen nützen denjenigen, die viel Steuern zahlen, und schaden – durch Einsparung bei diesem öffentlichen Wohlstand – allen, aber vor allem denjenigen, die darauf angewiesen sind. Steuersenkungen verschärfen den Gegensatz zwischen Arm und Reich.

Für den Abschluss der Selbstversuche und für den Workshoptag wurde uns von der Firma Denn's Biomarkt ein Gutschein von 100€ zur Verfügung gestellt. Mit dieser Unterstützung war es uns möglich, unter den TeilnehmerInnen jeweils zwei Einkaufstaschen mit Bio-Produkten zu verlosen. Das Bild rechts zeigt die Ziehung der GewinnerInnen.



2) Selbstversuch – die Durchführung

2.1 Themen

In einem partizipativen Prozess mit SOL-Vorstandsmitgliedern und SOL-MitarbeiterInnen wurden drei Selbstversuchsthemen formuliert:

- SV1 - Konsumiere regional, ökologisch und fair
- SV2 - Mach Nachhaltigkeit zum Thema
- SV3 - Lass das Auto stehen

2.2 TeilnehmerInnen und gegenseitiger Austausch

Insgesamt haben sich für die SOL-Selbstversuche 24 TeilnehmerInnen angemeldet. Das Interesse am Selbstversuch 1 (SV1) war mit 17 Anmeldungen am größten. Für den Selbstversuch 2 (SV2) meldeten sich 8 Personen an, und dazu, das Auto stehen zu lassen (SV3), entschieden sich 2 TeilnehmerInnen. Zwei TeilnehmerInnen haben sich für mehrere Versuche gleichzeitig angemeldet.

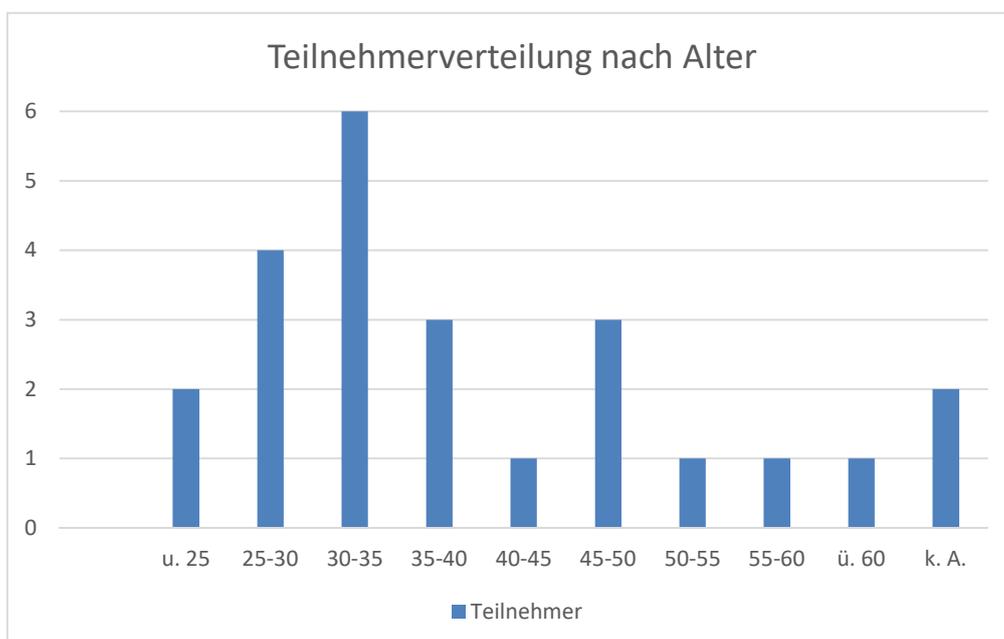
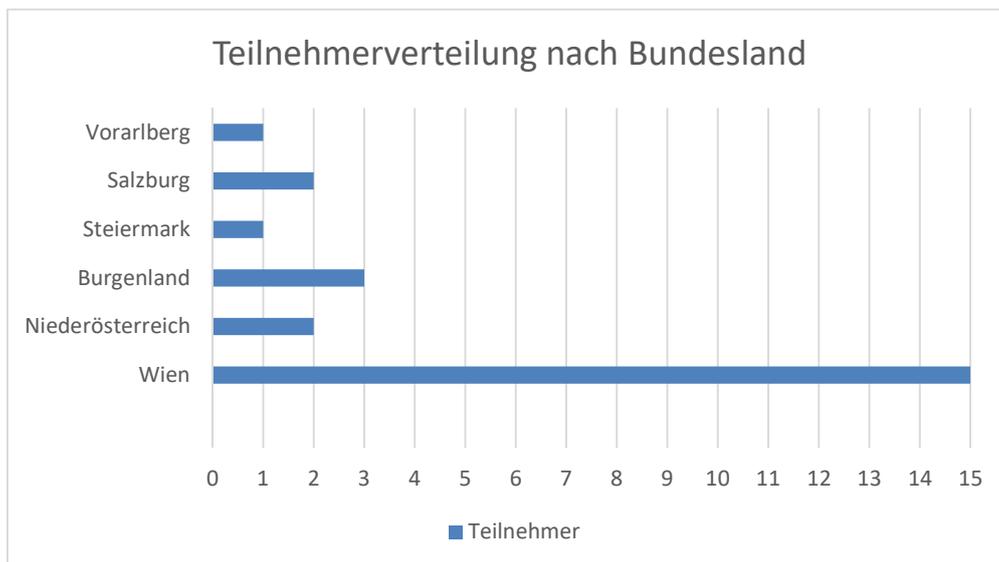
Es bestand sehr großes Interesse am Austausch mit anderen, und es wurde mehrfach nach Austauschmöglichkeiten gefragt, weshalb das Austauschtreffen sehr wichtig und motivierend war. Um mehr Austausch unter den TeilnehmerInnen zu ermöglichen, wurde für jedes Selbstversuchsthema eine eigene Google-Group erstellt und moderiert. Der Austausch über diese Google-Groups wurde sehr rege von den TeilnehmerInnen genutzt. Auch die angelegten Etherpads, die verwendet wurden, um Linklisten und Informationen zu den relevanten Themen sammeln zu können, wurden regelmäßig verwendet und von den TeilnehmerInnen eigenständig ergänzt.

2.3 Selbstversuch Fragebögen/Berichte

Die TeilnehmerInnen haben zu Beginn, zur Halbzeit und zum Schluss einen Fragebogen bekommen, den sie ausfüllen sollten, um das veränderte Verhalten besser sichtbar zu machen. Die Fragebögen wurden auch gut angenommen (15 TeilnehmerInnen haben alle drei ausgefüllt und an SOL geschickt), liefern einen guten Einblick, wie es den TeilnehmerInnen mit dem Selbstversuch ergangen ist, und helfen ihnen bei der Selbsteinschätzung.

Insgesamt haben 24 Personen, darunter 15 Frauen und 9 Männer (statt der vereinbarten 20) an den Selbstversuchen teilgenommen. Davon konnten 15 Berichte (statt der vereinbarten 10) und sogar 5 Tagebücher eingesammelt werden.

Den SV1 haben 5 Frauen und 5 Männer abgeschlossen, den SV 2 haben 4 Frauen und 1 Mann abgeschlossen, und den SV 3 hat niemand abgeschlossen.



	Vereinbartes Ziel	Erreicht
AP.1 Angebote schnüren	3 Angebote schnüren	3 Angebote wurden geschnürt und angeboten
AP.2 Selbstversuche (TN finden und betreuen)	20 TeilnehmerInnen	24 Personen haben bei den Selbstversuchen teilgenommen
AP.3 Selbstversuche Berichte einfordern und bearbeiten	10 Berichte wurden eingesammelt und bearbeitet	15 Berichte wurden gesammelt und bearbeitet. Außerdem wurden SOL 5 ganze Tagebücher zu der Selbstversuchszeit zugeschickt
AP.4 Austauschtreffen	1 Austauschtreffen	1 Austauschtreffen mit 11 TeilnehmerInnen hat stattgefunden
AP.6 Website	Ein eigener Websitebereich wird eingerichtet.	Unter http://nachhaltig.at/selbstversuch/ wurde ein eigener Bereich nur für dieses Projekt erstellt.
AP.8 Sustainable Austria (SusA)	Ein 12-seitiges Sustainable Austria soll erstellt und verteilt werden	Ein 12-seitiges Sustainable Austria wurde erstellt und verteilt

2.4 Selbstversuch Tagebuch

Neben den Fragebögen haben 5 Teilnehmer uns ihre persönlichen Selbstversuch-Tagebücher zur Verfügung gestellt.

Hier zwei kurze Auszüge aus zwei Tagebüchern über den Selbstversuch 1.

Michèle, 31, aus Wien

„Top motiviert bin ich Ende August in den Selbstversuch für eine nachhaltigere Lebensweise gestartet. Ich dachte zu diesem Zeitpunkt, dass ich bereits gut informiert bin, achtsam lebe und mir dieser Test lediglich ein paar Extrakniffe für die Verbesserung meines ökologischen Fußabdrucks sichern würde. Weit gefehlt!

Biologisch kaufen, aber bitte leistbar!

Schwierig wird es dort, wo die Recherche zu den gewünschten Konsumgütern beginnt.

Speziell beim Kauf von Kleidung und anderen Textilien bin ich mehrmals an meine Grenzen gestoßen. Lieferketten und Informationen zur Verarbeitung der Produkte waren in keiner Produktparte so schwer nachvollziehbar wie am Bekleidungsmarkt.

Das Problem beginnt in diesem Fall, wie auch allzu oft bei naturbelassenen und fair erzeugten Kosmetikprodukten, beim zur Verfügung stehenden Budget. Zum tatsächlichen Aufbessern der Garderobe muss tief in die Tasche gegriffen werden.

Scheitern an der eigenen Bequemlichkeit!

Ein nachhaltiger Lebensstil scheitert nicht immer nur am Angebot und den Umständen. Auch die eigene Bequemlichkeit wird hier oft zum Faktor.

Glücklich ist, wer einen Biomarkt am Heimweg hat. Oder auf dem Weg von einem Termin zum anderen noch schnell Energie tanken und sich einen nachhaltig produzierten, feinen third wave Kaffee gönnen kann?

Praktisch wären „Coffee to go Initiativen“, wie sie an deutschen Tankstellen durchgeführt werden. Den Kaffee erhält man ausschließlich im Metallthermobecher, welche man nach der Nutzung bei anderen Filialen wieder befüllen lassen oder einfach zurückgeben kann.

Das eigene Handeln im Fokus

Der Selbstversuch war für mich zwar mit vielen Mühen und Enttäuschung verbunden, dennoch möchte ich jedem/jeder ans Herz legen, sich einer ähnlichen Erfahrung auszusetzen.

Abgesehen vom Wissen rund um nachhaltige Produktionsweisen, ökologische Siegel und wo man Märkte mit überwiegend nachhaltig produzierten Lebensmitteln findet, habe ich jede Menge über mein eigenes Handeln gelernt. Neben dem Konsumverhalten sind plötzlich Thematik wie Essensgewohnheiten und die Beziehung zu den Lebensmitteln, die man kauft, kocht und verzehrt in den Mittelpunkt gerückt.

Selbst wenn ich nach wie vor nicht ausschließlich nachhaltige Erzeugungen kaufen kann und werde, habe durch diese Erfahrung eine größere Wertschätzung und ein gesteigertes Bewusstsein für Lebensmittel, Wegwerfprodukte und die einfachen Tätigkeiten des Alltags entwickelt. Es lohnt sich!“

Christian, 28, aus Wien

„Heute ist unser vorletzter Urlaubstag in Sitges, Spanien. Da wir (3 Freunde und ich) das Haus und zwei Hunde einer ehemaligen Arbeitskollegin hüten, die selbst gerade auf Urlaub ist, hatten wir die Möglichkeit selbst zu kochen und uns mit selbstgewählten Lebensmitteln zu ernähren. In Spanien wird in meiner Erfahrung nicht so viel Wert auf die Herkunft von Lebensmitteln gelegt. Ich habe drei Jahre in Barcelona gelebt und zu der Zeit (2009-2012) bemerkte ich keinen Hype um biologische, regionale Produkte.

Bei bisherigen Urlauben in Barcelona sehe ich immer mehr vegetarische und auch

vegane Restaurants. Ich empfinde die mediterrane Küche aber ohnehin als „gesünder“ und bekömmlicher als österreichische Hausmannskost. Ich esse zwar Fleisch, aber wenig, und wenn, dann auswärts, beim Essengehen. Zu Hause bereite ich so gut wie nie Fleisch zu. Im Kontext von regionalem Konsum werde ich das aber überdenken. Im Restaurant weiß man so gut wie nie, woher das Fleisch kommt.

Wieder zurück in Wien, wir kamen erst nachts in Wien an, der Kühlschrank ist naturgemäß leer. Da ich gleich am Vormittag ins Büro musste, war keine Zeit einzukaufen und etwas vorzubereiten wieder im Büro. Mittags gibt es dann nur Semmeln (ich glaube mit Käse) von Billa. Rund um meinen Arbeitsort gibt es außer Billa und Hofer nichts, wo man Snacks für die Mittagszeit bekommen könnte. Nach der Arbeit begab ich mich auf regionale Einkaufsmission zu Hofer. Es dauert alles etwas länger, da ich die Etiketten und Herkunftsangaben prüfe und oft Alternativen suchen muss. Mein Lieblingshumusaufstrich (tolles Wort!) kommt aus Deutschland, und ich bin entsetzt, dass ich jetzt ein Monat darauf verzichten muss/soll. Von geschätzten 15 Obstsorten gibt es nur ein Produkt aus Österreich. Besonders bei Milch und Käse finde ich das Sortiment reichhaltig und vor allem sehr gut.

Ich habe mittlerweile beschlossen, „regional“ zur Bedingung zu machen, dafür bei „bio“ öfter ein Auge zuzudrücken. Die anderen TeilnehmerInnen kämpfen teilweise auch recht damit, wie sie heute erzählt haben. Da wird schon mal eine horrend Summe für Bio-Salami gezahlt, nur damit man nicht darauf verzichten muss. So weit bin ich noch nicht, aber mal sehen, was noch kommt.

Meine Eltern und mittlerweile mein Bruder als Nachkomme sind traditionelle, konventionelle Landwirte. Sie betreiben Rinderzucht und Ackerbau. Meine Mutter hatte noch allerlei Kleinvieh, wie Kaninchen, Enten, Hühner und auch Schafe. Das war aber für sie eher nur ein Hobby. Sie wollte ihre Tiere nie selbst essen. Im Nachhinein finde ich wirklich schade, dass, wenn man Fleisch isst, nicht das selbst produzierte wählt.

Mittlerweile gibt es nur mehr Masttiere, da mein Bruder auch Vollzeit arbeitet und das Halten von nur 11 Kühen wirklich nicht mehr rentabel ist. Ich beobachte seit Jahren mit gewissem Interesse und Staunen, wie sehr sich meine Familie gegen Bio-Landwirtschaft, aber auch einfach gegen Bio-Lebensmittel beim Einkauf sträubt.

Meine Mutter sagt meist, wenn ich sie auf etwas in der Richtung anspreche, dass man sowieso alles umetikettieren könne und eh überall das gleiche drin sei. Das ist so ein Totschlagargument, auf das ich auch gar nicht viel antworten muss.

In der Uni reicht es nur für einen Snack im Supermarkt. Es ist ziemlich schwierig, einen Bio-Snack zu besorgen, wenn er aus dem Supermarkt kommen soll und nicht aus hippen, teuren Cafés.

Fazit:

Wie schon erwähnt, fiel mir der Konsum von regionalen und biologisch angebauten Lebensmittel nicht sonderlich schwer. In Supermärkten fand ich genügend passende Angebote. Bei Fertiggerichten/Speisen in Restaurants war das Ganze schon weitaus

schwieriger. Für die Mittagspause entschied ich mich meist für einen Snack aus dem Supermarkt, der halbwegs regionale Produkte beinhaltet.

Ich bin mit meinem Verlauf des Selbstversuchs zufrieden, werde weiterhin beim Einkauf darauf achten. Außerdem fahre ich trotz sinkender Temperaturen noch brav mit dem Fahrrad, bin mit dem Zug zur Familie gefahren und sonst viel zu Fuß unterwegs. Da musste ich aber nicht viel für den Selbstversuch ändern, so bewege ich mich auch sonst immer fort.“

3) Workshop-Tag

Ein Workshop-Tag wurde abgehalten, an dem zwei Workshops zu den Themen „Argumentationstraining für Nachhaltigkeit“ und „Nachhaltiger Konsum“ abgehalten wurden.



Am Argumentationstraining haben sich alle mit Begeisterung beteiligt und hätten auch gerne noch länger weitere Praktiken erprobt. Konkret ging es im Workshop darum, in Rollenspielen und anschließenden Diskussionen zu ergründen, worin die Schwierigkeit liegt, gegen Parolen und reißerische Aussagen anzukommen. Es wurde erörtert, wie die Pros (diejenigen, die die Sprüche ablassen) und die Kons (diejenigen, die versuchen, dagegen zu argumentieren) im Gespräch, in der Diskussion agieren und reagieren. Durch die Analyse beider Verhaltensweisen konnten die TeilnehmerInnen erörtern, was sie falsch machen und wie sie am besten in einer hitzigen Diskussion vorgehen, um mit ihrem Gegenüber auf Augenhöhe diskutieren zu können, ohne dass diese(r) gleich abblockt.

Auch am Workshop zu nachhaltigem Konsum wurde mit sehr viel Einsatz und Freude mitgearbeitet. Den TeilnehmerInnen wurde durch die CleanEuro-Methode vermittelt, wie sie ihre Konsumententscheidungen anhand der drei Aspekte FAIR, ÖKO, NAHE bewerten können und wie der „clean“-Anteil eines Produktes ermittelt werden kann. Dies sollte für die TeilnehmerInnen des ersten Selbstversuchs eine Hilfe bei Kaufentscheidungen bieten und zur Bewertung des eigenen Konsums dienen. Die Clean€-Karte im Scheckkartenformat konnten sie ganz einfach im „Zweifelsfall“ als Hilfestellung heranziehen.



An den Workshops haben 11 Personen teilgenommen. Die TeilnehmerInnen haben die Zeit zum Austausch während des Workshop-Tages als sehr angenehm empfunden und auch noch einmal darum gebeten, ein weiteres Treffen zu organisieren, was dann auch außerhalb des Projektumfangs, durch Eigenmittel organisiert, stattgefunden hat. Alles in allem war der Workshop-Tag ein voller Erfolg, das Angebot wurde sehr gut angenommen, die TeilnehmerInnen zeigten viel Engagement und waren durchwegs sehr motiviert.

4) Öffentlichkeitsarbeit

- Für das Projekt wurde eigens ein **Logo** (siehe Seite 1) entwickelt, das für alle Aussendungen und Veröffentlichungen verwendet wurde.
- Die **72. Ausgabe von Sustainable Austria**, dem Fachmagazin von SOL, steht unter dem Titel „Nachhaltigkeit fängt mit dir an“ und wurde bereits an alle SOL-Mitglieder versandt. Inhaltlich werden die Themen der Selbstversuche behandelt. Es haben drei ExpertInnen Artikel zu den drei Selbstversuchs-Themen verfasst. Herr Dipl. Ing. Dr. techn. Harald Frey lieferte einen Artikel zum Thema „Freiheit der Mobilität“, Frau Dr. Marion Wisinger schrieb über „Argumentationstechniken“, und Herr Mag. Simon Büchler verfasste ein „Plädoyer für nachhaltigen Konsum“. Zusätzlich zeigen wir Auszüge aus den Tagebüchern und einen ausführlicheren Artikel einer Teilnehmerin über ihren Selbstversuch.

Sustainable Austria
Nummer 72 - Winter 2017/18

Zusammengestellt von Martin Zanolin

Nachhaltigkeit fängt bei dir an!

KLIMASCHUTZ BEGINNT BEI DIR!

Ein spannender Selbstversuchs-Monat voller schwerer Entscheidungen, mutiger Abkündigungen und vieler kleiner, kleinerer Erfolge.

„UND SO GLAUBST DU, DIE WELT VERÄNDERN ZU KÖNNEN?“

Im Gespräch über den Selbstversuch, „Nachhaltigkeit besser argumentieren“

DIE THEMEN

Konsumiere regional, ökologisch und fair

Die TeilnehmerInnen dieses Selbstversuchs haben einen Monat lang bewusst darauf geachtet, was sie einkaufen und woher die Produkte kommen, die sie einkaufen. Sie haben sich damit auseinandergesetzt, was es bedeutet, in der Nähe produzierte Lebensmittel und Produkte zu kaufen bzw. auf ökologisch und für produzierende Unternehmen zu produzieren. Sie waren dazu verpflichtet, vor dem Kauf eines Produkts erst einmal zu entscheiden, ob sie es überhaupt wirklich brauchen, ob es nicht eventuell von jemandem anderem gekauft werden könnte oder es nicht möglich ist, sich das Produkt aus anderer Hand zu beschaffen. Jeder Einzelne hat somit ganz persönlich erlebt, wie einfach oder schwierig es sich kann, nachhaltig zu konsumieren, wie unsere Kaufentscheidungen meist nicht sind, ob es in unserer Zeit überhaupt noch möglich ist, zu 100% nativ, fair und ökologisch einzukaufen, und mit welchem Aufwand dies verbunden ist. Viele Produkte sind heutzutage gar nicht mehr aus regionaler Produktion erhältlich. „Zur Deckung angeschuldeter Verbraucher-Menschen, auf Fokus weitgehend zu verzichten.“

selbstversuch

NACHHALTIGKEIT FÄNGT BEI DIR AN!

NACHHALTIGKEIT FÄNGT BEI DIR AN!

- Außerdem wurden natürlich in allen SOL-Medien (SOL-Magazin, Electronic-SOL und Facebook) immer wieder Informationen, Ankündigungen und Berichte

veröffentlicht. Vor allem aber die Beiträge über die Selbstversuche auf der **SOL-Facebook-Seite** haben eine sehr gute Reichweite (SOL hat eine Standardreichweite von ca. 800 Personen und ca. 2.020 Likes). So konnten zum Beispiel zwei Posts über 1000 Personen erreichen (25.08.17 – Workshop-Tag Ankündigung – 1,7K; 17.10.2017 – Verlosung des Geschenkkorbs – 1,4K). Eine Vorankündigung vor Beginn der Selbstversuche erzielte sogar 16K Reichweite.

5) Auswertung der Fragebögen

Selbstversuch 1: Konsumiere ökologisch, fair und regional.

An diesem Selbstversuch haben die meisten TeilnehmerInnen teilgenommen. Was allen gemeinsam war, waren die Bedenken, zu 100% nach den Vorgaben des Selbstversuchs konsumieren zu können. Während des Versuchs stellte sich heraus, dass es gerade bei Fleisch und Konsumgütern sehr schwierig bis unmöglich sein kann, regionale, ökologische und faire Produkte zu bekommen. So fiel auch oft die Entscheidung, Bio aus dem Ausland oder nicht Bio, dafür regional. Nach dem Selbstversuch waren sich viele einig, dass das eigentliche Problem ein zeitliches ist und die Planung und Vorbereitung für Einkauf, Kochen etc. oft viel Zeit in Anspruch nimmt. Leichter scheint es laut den Berichten zu sein, nach den Kriterien des Selbstversuchs Obst und Gemüse einzukaufen oder auch generell weniger zu konsumieren.

Auffällig war, dass viele der TeilnehmerInnen durch den Selbstversuch dazu ermutigt wurden, Foodcoops beizutreten und vermehrt auf lokalen Märkten einzukaufen. Der Fleischverzehr ist während des Selbstversuchs reduziert worden, und der Anteil an regional gekauften Produkten ist angestiegen, und das möchte ein Großteil der TeilnehmerInnen auch weiterhin beibehalten, wobei viele längere Wegstrecken für den Einkauf in Kauf nehmen. So gaben 10 Personen an, dass sie wegen des Klimawandels den Fleischkonsum reduzieren würden, 2 gaben an, dies wegen des Hungers in der Welt zu tun, und 4 Personen reduzierten den Fleischkonsum aufgrund des Tierleids. Wie oft die TeilnehmerInnen in der Woche Fleisch konsumieren, verlagerte sich durch den Selbstversuch deutlich von 5 Personen, die mehr als dreimal und 3 Personen, die mehr als einmal, auf 2 Personen, die mehr als dreimal und 6 Personen, die mehr als einmal in der Woche Fleisch essen. Auch der Konsum von Bio-Lebensmitteln verlagerte sich. So gaben vor dem Selbstversuch 3 TeilnehmerInnen an, manchmal und 7, meistens Bio einzukaufen – wobei nach dem Selbstversuch 2 dieser TeilnehmerInnen angegeben haben, ab jetzt komplett auf Bio-Lebensmittel umzusteigen.

Selbstversuch 2: Mach Nachhaltigkeit zum Thema.

Die Herausforderung bei diesem Selbstversuch lag wohl hauptsächlich darin, andere Menschen, auch Fremde, anzusprechen und von etwas zu überzeugen, das einem selbst wichtig ist. Vor dem Selbstversuch war es für die meisten TeilnehmerInnen schwierig, die richtige Argumentation zu finden, was sich durch den Argumentationsworkshop etwas verbessert hat. Leichter fiel es den TeilnehmerInnen offenbar, die Themen bei Bekannten, Freunden und der Familie anzusprechen, weil da ja bereits eine gewisse Vertrautheit

vorhanden ist.

Durch den Selbstversuch wurden politische Themen und Themen der Nachhaltigkeit öfter angesprochen, als es vor dem Selbstversuch der Fall war, und die TeilnehmerInnen wurden dazu angeregt, sich vermehrt mit diesen Themen zu beschäftigen. So gaben vor dem Selbstversuch nur 2 Personen an, dass sie sich gut mit nachhaltigen Themen auskennen würden. Nach der intensiven Beschäftigung mit diversen Themen stieg diese Zahl auf 5 Personen.

Besonders auffällig war, dass alle TeilnehmerInnen angaben, dass im Wahlkampf nachhaltige Themen nur „wenig“ bis „ein bisschen“ angesprochen wurden. Eine Person gab an, selten in ihrem Umfeld über nachhaltige Themen der Politik zu sprechen. Durch den Selbstversuch änderte sich dies bei den meisten TeilnehmerInnen. So gab nach dem Selbstversuch niemand mehr an, selten über diese Themen zu sprechen, wobei 3 (vorher 4) Personen angaben, manchmal und 2 Personen (vorher niemand), sehr oft über politische Themen der Nachhaltigkeit zu sprechen.

Durch den Selbstversuch änderte sich auch das Wissen der TeilnehmerInnen um die Parteiprogramme der österreichischen Parteien. Drei Personen gaben an, sich vor dem Selbstversuch wenig bis gar nicht mit den Parteiprogrammen beschäftigt zu haben. Nach dem Selbstversuch waren nur noch 3 Personen mittelmäßig informiert, und 2 Personen gaben an, sich gut bis sehr gut auszukennen.

Die **TeilnehmerInnen aus beiden Selbstversuchen** waren sich einig, dass folgende Punkte zentral für eine nachhaltige Lebensweise sind:

- Regionale, saisonale Bio-Lebensmittel kaufen. Faire Produkte kaufen.
- Wenig konsumieren. Hohe Qualität der Produkte und Materialien. Lange Lebensdauer.
- Keinen Müll produzieren. Plastikmüll vermeiden. Secondhand kaufen oder tauschen.
- Ressourcenschonende und energieeffiziente Herstellung.
- Umstellung auf erneuerbare Energie.
- Seinen eigenen Alltag und Gewohnheiten ständig kritisch hinterfragen.
- Wenig fliegen. Wenig Auto fahren. Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel benutzen.

6) Fazit

Das Projekt ist sehr positiv verlaufen. Die erwünschten Ergebnisse wurden erreicht und teilweise übertroffen. Durch die unterschiedlichen Themen der Selbstversuche war es möglich, mehr TeilnehmerInnen zu begeistern, als es mit einem einzelnen Thema der Fall gewesen wäre, weshalb auch davon auszugehen ist, dass wir eine weitaus bessere Reichweite gehabt hätten, wenn mehr als drei Themen angeboten worden wären.

Die TeilnehmerInnen fanden die Möglichkeit, sich untereinander am Workshoptag austauschen zu können, sehr wichtig und hätten sich mehr Zeit zum Austausch und mehrere Treffen gewünscht.

Durch die praktische Anwendung der Selbstversuche konnten sich die TeilnehmerInnen ein Repertoire an nachhaltigen Handlungsalternativen aneignen, von dem zu erwarten ist, dass es auch zukünftig eingesetzt wird.

Alles in allem sind wir sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

Vor dem Selbstversuch	Nach dem Selbstversuch
-----------------------	------------------------

A
n
h
a
n
g
:

A
u
s
w
e
r
t
u
n
g

d
e
r

F
r
A
n

Anhang: Auswertung der Fragebögen

Selbstversuch 1: Konsumiere ökologisch, fair und regional.

Vor dem Selbstversuch	Nach dem Selbstversuch
<p>1. Was wird dir schwerfallen?</p> <p>100% nach diesen Kriterien kaufen; Fleisch, Kaffee, Tee oder Elektronik nach diesen Kriterien zu kaufen; Entscheiden ob Bio aus dem Ausland oder nicht Bio aus dem Inland; Ganzjährig regionale Produkte zu bekommen;</p>	<p>1. Was ist dir schwergefallen?</p> <p>Planung/Vorbereitung bei wenig Zeit; unterwegs essen/trinken; herauszufinden, wo die Sachen herkommen; Kleidung kaufen; Möbel kaufen; Waschmittel kaufen;</p>
<p>2. Was wird dir leichtfallen?</p> <p>Regionales Obst und Gemüse kaufen; Kosmetikartikel nach diesen Kriterien kaufen; Auf Fleisch verzichten;</p>	<p>2. Was ist dir leichtgefallen?</p> <p>Lebensmittel beim Produzenten kaufen; selber kochen; Obst/Gemüse nach diesen Kriterien kaufen; weniger konsumieren; auf die Herkunft zu achten; Einkauf in 2nd Hand Läden; nachzufragen;</p>
<p>3. Wie sehr achtest du auf Regionalität bei Lebensmitteln?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Immer 1 <input type="radio"/> meistens 6 <input type="radio"/> manchmal 3 <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> gar nicht 	<p>3. Wo kaufst du zukünftig deine Lebensmittel ein?</p> <p>Foodcoop; direkt beim Hersteller; Biokiste; solidarische Landwirtschaft; Märkte; Bauern; Bioläden; Ökolabel im Internet; Lünzers Maßgreißlerei; Supermarkt;</p>
<p>4. Wie oft kaufst du Bio-Lebensmittel?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> immer <input type="radio"/> meistens 7 <input type="radio"/> manchmal 3 <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> gar nicht 	<p>4. Wie oft wirst du Bio-Lebensmittel einkaufen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> immer 2 <input type="radio"/> meistens 6 <input type="radio"/> manchmal 2 <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> gar nicht
<p>5. Wie oft in der Woche isst du Fleisch/Wurst?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> mehr als 7-mal <input type="radio"/> 5-mal 2 <input type="radio"/> 3-mal 3 <input type="radio"/> 1-mal 3 <input type="radio"/> nie 2 	<p>5. Wie oft in der Woche wirst du Fleisch/Wurst essen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> mehr als 7 mal <input type="radio"/> 5 mal 1 <input type="radio"/> 3 mal 1 <input type="radio"/> 1 mal 6 <input type="radio"/> Nie 2
<p>6. Warum würdest du deinen Fleischkonsum einschränken?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Den Hunger in der Welt (2) <input type="radio"/> Den Beitrag der Fleischproduktion zum Klimawandel (10) <input type="radio"/> Vermeidung von Tierleid bzw. andere ethische Motive (4) 	<p>6. Ich werde in Zukunft, wenn ich Fleisch kaufe, nur noch Bio-Fleisch von Tieren aus regionaler Weidehaltung kaufen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Stimmt (2) <input type="radio"/> stimmt meistens (6) <input type="radio"/> stimmt nicht <input type="radio"/> es ist mir eigentlich auch egal <input type="radio"/> ich weiß gar nicht wo ich diese Info herbekommen soll
<p>7. Ich weiß, was die Tiere fressen, von denen</p>	<p>7. Wie oft wirst du zukünftig auf Regionalität</p>

<p>ich das Fleisch esse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> stimmt <input type="radio"/> stimmt meistens (1) <input type="radio"/> stimmt nicht (5) <input type="radio"/> es ist dir eigentlich auch egal <input type="radio"/> du weißt gar nicht, wo du diese Info herbekommen sollst (2) 	<p>achten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Immer (5) <input type="radio"/> Meistens (5) <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> gar nicht
<p>8. Achtest du darauf, ob Produkte fair sind?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> immer 1 <input type="radio"/> meistens 6 <input type="radio"/> manchmal 3 <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> gar nicht 	<p>8. Achtest du zukünftig darauf, ob Produkte fair sind?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> immer 3 <input type="radio"/> meistens 5 <input type="radio"/> manchmal 2 <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> gar nicht
<p>9. Wo kaufst du deine Kleidung?</p> <p>2nd Hand Läden, Flohmarkt, Kleidertausch, Tezenis, C&A, H&M, Zara, Peek&Cloppenburg, Outlet-Center, kleine Geschäfte</p>	<p>9. Wo wirst du in Zukunft deine Kleidung kaufen?</p> <p>2nd Hand, Kleidertausch, kleine Fairtrade Geschäfte, konventionelle Modegeschäfte,</p>
<p>10. Wie oft im Monat gehst du shoppen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> öfter als 5 mal <input type="radio"/> 5 mal <input type="radio"/> 4 mal <input type="radio"/> 3 mal <input type="radio"/> 2 mal (1) <input type="radio"/> 1 mal oder weniger (9) 	<p>10. Wie oft im Monat wirst du in Zukunft shoppen gehen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> öfter als 5 mal <input type="radio"/> 5 mal <input type="radio"/> 4 mal <input type="radio"/> 3 mal <input type="radio"/> 2 mal (1) <input type="radio"/> 1 mal oder weniger (9)
<p>11. Nenne 3 Geschäfte in deiner Umgebung, die regionale, faire Produkte verkaufen.</p> <p>Foodcoops, Märkte, Bauern, Bioläden, Greissler, Göttin des Glücks, Der Burgenländer, Maßgreisslerei, Salon am Park, Guter Stoff, Hofer, Spar, Weltladen</p>	<p>11. Wie aufwändig ist es für dich, ökologisch, regional und fair zu konsumieren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> du musst in den nächsten Ort, in die nächste Stadt fahren <input type="radio"/> du fährst etwas weiter als bisher (4) <input type="radio"/> du kaufst die Sachen am Markt hier im Ort/Stadt (4) <input type="radio"/> du hast ein Geschäft gleich um die Ecke (3) <input type="radio"/> du bist einer FoodCoop beigetreten (3) <input type="radio"/> du leihst dir vieles aus (2)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ du kaufst mehr secondhand (3) ○ du machst mehr selber (5)
<p>12. Abgesehen von Ernährung und Kleidung: Inwiefern achtest du auf regionalen, ökologischen und fairen Konsum?</p> <p>Eher nicht; Schwierig bei Werkzeug und Elektrogeräten; Bei Büchern nie</p>	<p>12. Abgesehen von Ernährung und Kleidung: Inwiefern achtest du auf regionalen, ökologischen und fairen Konsum?</p> <p>Immer; fast ausschließlich; meistens; soweit finanziell möglich; Pflegeartikel bei zertifizierten Herstellern; Plastik vermeiden; Kurse fürs Wohlbefinden (Yoga, Tanz, Atemtechnik...) statt Konsumgüter;</p>
<p>13. Nenne 5 Punkte, für einen nachhaltigen Lebensstil.</p> <p>Regionale, saisonale Bio-Lebensmittel kaufen.</p> <p>Wenig konsumieren. Keinen Müll produzieren. Plastikmüll vermeiden. Secondhand kaufen oder tauschen. Ressourcenschonende und energieeffiziente Herstellung. Energie sparen.</p> <p>Auf seine Gesundheit achten. Geistige Selbstverwirklichung.</p> <p>Ein wertschätzender Umgang mit anderen.</p> <p>Seinen eigenen Alltag und Gewohnheiten ständig hinterfragen.</p>	<p>13. Hast du dein Konsumverhalten geändert?</p> <p>Ich werde zukünftig verstärkt regionale und faire Produkte kaufen. (10)</p> <p>Ich werde in Hinkunft weniger Konsumieren. Ja (8) Nein (2)</p> <p>In den Bereichen: Essen (3), Kaffee (2), Gastronomie (1), Fastfood (1), Kleidung (2), Einrichtung (1)</p> <p>Den Einkauf/das Kochen besser zu planen und kritischer einzukaufen waren noch weitere Punkte.</p> <p>Ich werde mehr tauschen, borgen und gemeinschaftlich nutzen. Ja 8 Nein 2</p> <p>In den Bereichen: Kleidung (3), Kinderspielzeug/-kleidung (1), Gebrauchsgegenstände (1), Geräte (1), Werkzeug (2), Transport (1)</p>

Selbstversuch 2: Mach Nachhaltigkeit zum Thema.

Vor dem Selbstversuch	Nach dem Selbstversuch
<p>1. Was wird dir schwerfallen? Richtiges Argumentieren; Desinteresse anderer; vorgefasste Meinungen; „das gönne ich mir“-Mentalität; Gleichgültigkeit; die richtige Message finden; richtige/interessante Formulierung; andere Überzeugen; niemanden zu sehr zu nerven; neue Themen anzusprechen; Interesse wecken; Nervosität;</p>	<p>1. Was ist dir schwergefallen? Fremde anzusprechen; neue Themen finden; neue Strategien finden; Zeit für Planung; Zeit zum Einlesen; Überwindung; Formulierung auf Facebook; Inhalte vom Wahlkampf abzugrenzen;</p>
<p>2. Was wird dir leichtfallen? Kontaktaufnahme; Kompetenz auszustrahlen; kreative Wege finden; Social Media verwenden; Kontakt zu vielen durch die Arbeit; zu vermitteln, dass es mir wichtig ist;</p>	<p>2. Was ist dir leichtgefallen? Themen bei Freunden, Bekannten u. Familie ansprechen; Menschen anzusprechen; Interesse/Begeisterung an Themen zu finden; über Überkonsum zu sprechen;</p>
<p>3. Wie gut kennst du dich, deiner Einschätzung nach, mit nachhaltigen Themen aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut (1) <input type="radio"/> gut (2) <input type="radio"/> mittelmäßig (2) <input type="radio"/> weniger gut <input type="radio"/> gar nicht 	<p>3. Wie gut kennst du dich, deiner Einschätzung nach, nun mit nachhaltigen Themen aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> gut (5) <input type="radio"/> mittelmäßig <input type="radio"/> weniger gut <input type="radio"/> gar nicht <p>In welchen Themen hast du dich speziell vertieft? Faire Mode; Klimawandel; 0,7% für EZA; Überkonsum;</p>
<p>4. Hast du dich schon einmal politisch engagiert? Falls ja, in welcher Art und Weise?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja (4) <input type="radio"/> Nein (1) <p>Leserbrief; Demos; Petitionen; Volksabstimmungen; Diskussionen mit Freunden/Verwandten; NGO erneuerbare Energie; NGO Mikrofinanzierung;</p>	<p>4. Wirst du dich in Zukunft mehr engagieren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja (5) <input type="radio"/> Nein <p>Falls ja, wie? Blog; weitere Methoden aus der Liste anwenden; mehr lesen/informieren; öfter darüber zu reden; einer aktiven Gruppe beitreten;</p>
<p>5. Wie gut kennst du die Parteiprogramme der österreichischen Parteien?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> gut (1) <input type="radio"/> mittelmäßig (1) <input type="radio"/> weniger gut (2) <input type="radio"/> gar nicht (1) 	<p>5. Wie gut kennst du die Parteiprogramme der österreichischen Parteien jetzt?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut (1) <input type="radio"/> gut (1) <input type="radio"/> mittelmäßig (3) <input type="radio"/> weniger gut <input type="radio"/> gar nicht

<p>6. Fällt es dir leicht auf andere Menschen zuzugehen, andere anzusprechen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja (1) <input type="radio"/> eher schon (2) <input type="radio"/> kommt auf die Situation an (1) <input type="radio"/> eher weniger (1) <input type="radio"/> nein 	<p>6. Fällt es dir nach dem SV leichter auf andere Menschen zuzugehen, andere anzusprechen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> eher schon (3) <input type="radio"/> kommt auf die Situation an (2) <input type="radio"/> eher weniger <input type="radio"/> nein
<p>7. Wie oft sind nachhaltige Themen der Politik in deinem Umfeld (Familie, Freunde, Bekannte und ArbeitskollegInnen) ein Thema?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr oft <input type="radio"/> manchmal (4) <input type="radio"/> selten (1) <input type="radio"/> nie 	<p>7. Wie oft wirst du nachhaltige Themen der Politik in deinem Umfeld (Familie, Freunde, Bekannte und ArbeitskollegInnen) in Zukunft thematisieren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr oft (2) <input type="radio"/> manchmal (3) <input type="radio"/> selten <input type="radio"/> nie
<p>8. Kennst du die Sustainable Development Goals, die Ziele der Agenda 2030?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja (4) <input type="radio"/> teilweise (1) <input type="radio"/> nein 	<p>8. Welche Themen hast du dir ausgesucht?</p> <p>Faire Mode; Ausstieg aus konv. Landwirtschaft. bis 2030; nur noch Bio ist erlaubt; Öffis zum Nulltarif; Kostenwahrheit Flugverkehr; Schluss mit Steuervorteilen u. niedr. Flughafengeb.; Keine Neuzulassung Fossil-PKWs nach 2020; Bodenversiegelung bremsen; 0,7% BIP für EZA; Stopp Agrosprit u. Futtermittelimporte; Steuern; Überkonsum; Wachstumsfetischismus; Gemeinnützigkeit; Faire Handelsbedingungen;</p>
<p>9. Wie sehr hast du nachhaltige Themen während des Wahlkampfs in der Öffentlichkeit bisher wahrgenommen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr viel <input type="radio"/> ein bisschen (1) <input type="radio"/> wenig (4) <input type="radio"/> nie 	<p>9. Welche Methoden hast du angewendet?</p> <p>Themen bei Familientreffen ansprechen; Zettelchen schreiben; Fremden am Würstelstand ansprechen; Zettel in der Autoscheibe, Auslage etc.; min. 3 Posts auf Facebook; persönliches Gespräch;</p>
<p>10. Nenne 5 zentrale Punkte, die für dich zu einem nachhaltigen Lebensstil gehören.</p> <p>Sparsamer Umgang mit Ressourcen; hohe Qualität; nicht fliegen; nicht Auto fahren; regional kaufen; Bio kaufen; fair kaufen; Strom aus erneuerbaren Quellen nutzen; Zeit für Gemeinschaftsaktivitäten; alltägliches Handeln hinterfragen; Verzicht; Selbermachen; Nachhaltige Ernährung; faire Kleidung/2nd Hand kaufen; Fahrrad/Öffis benutzen; Energiesparendes Wohnen/Bauen; kein Fleisch essen; ökologischer Lebensstil;</p>	<p>10. Welche der angewendeten Methoden hat am besten funktioniert?</p> <p>Zettelchen verteilt; Facebook Postings; direktes/persönliches Gespräch; Menschen in der Situation aufmerksam machen/ansprechen;</p> <hr/> <p>11. Hast du zusätzlich zu den von uns vorgeschlagenen Themen neue gefunden, die du thematisiert hast?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja (2) <input type="radio"/> Nein (2) <p>Wenn ja, was?</p> <p>Faire Mode; SDGs; Armutsbekämpfung;</p>

<p>Ressourcenschonung; Saisonal kaufen; für Gleichberechtigung und Menschenrechte einstehen; sich mit globaler Politik auseinander zu setzen; Abfall vermeiden; lange Nutzung; Engagement zeigen;</p>	<p>12. Hast du eine neue Methode gefunden und angewendet?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein (4) <p>Wenn ja, welche? Infostände auf Veranstaltungen;</p>
	<p>13. Welche Reaktionen hast du von anderen bekommen? Hast du eine positive Situation erlebt, die du besonders erwähnenswert findest?</p> <p>Kebap Stand – 300 Kunden am Tag, nur 5 davon bestellen die vegetarische Variante – ohne Fleisch kein Geschäft; Kontakt mit Freunden, mit denen man wenig zu tun hat; auch große Konzerne und Lifestyle Magazine beschäftigen sich mit „ich habe genug“; reden über ein Thema, das beiden wichtig ist, gibt Motivation und ein Gemeinschaftsgefühl, eine gemeinsame Vision; wurde aufgrund meiner Haltung beschimpft;</p>