

# KLIMANAUTEN

Abendgesellschaften für Ressourcenschutz in Reichweite



Name: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

Kontakt: Julian Gröger, Heinrich-Böll-Stiftung Brandenburg e.V., Dortustr. 52, 14467 Potsdam  
Telefon: 0331-200578-17 Email: [groeger@boell-brandenburg.de](mailto:groeger@boell-brandenburg.de) [www.boell-brandenburg.de](http://www.boell-brandenburg.de)

## INHALT

### 1 Vorbereitung

- Einführung

### 2 Lebensmittel

- Regional und saisonal einkaufen
- Lebensmittel-Verpackungen vermeiden
- Speisereste minimieren
- mehr Bio-Lebensmittel
- Selber anbauen
- Weniger Fleisch

### 3 Strom und Wärme

- Zählerstand ablesen
- Standby abschalten
- Richtig Kühlen, Waschen, Kochen
- Echten Ökostrom beziehen
- Temperatur regeln
- Wärmeleitungen dämmen
- Zugluft stoppen
- Dachboden dämmen
- Solarenergie nutzen

### 4 Wasser

- Zählerstand ablesen
- Toilette richtig spülen
- Wasserhahn reparieren
- Duschen oder Baden
- Wäsche richtig waschen
- Geschirr richtig spülen
- Garten richtig bewässern
- Leitungswasser trinken
- Wasserverunreinigungen vermeiden

### 5 Müll und Ressourcen

- Längere Lebensdauer für Dinge
- Weniger Kaufen und Besitzen
- Verpackungen vermeiden
- Wertstoffe Recyceln
- Selber Kompostieren

### 6 Mobilität

- Kraftstoffsparend fahren
- Fahrgemeinschaft bilden
- Car-Sharing nutzen
- Fahrrad fahren
- Zu Fuß gehen
- Bus und Bahn nehmen
- Fliegen oder nicht Fliegen?
- Urlaub im Heimatland

### 7 Finanzen

- Finanzüberblick schaffen
- Bank hinterfragen und wechseln
- Geldanlagen prüfen
- Versicherungen prüfen
- Regiogeld & Alternativwährungen

### 8 Abschluss



## 1. VORBEREITUNG

### Einführung

#### Willkommen bei den Klimanauten

Hier beginnt nun Ihr Weg zu einem Lebensstil mit geringerem Energie- und Ressourcenverbrauch. Es wird Ihnen helfen Geld zu sparen, Ihre Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>)-Emissionen zu reduzieren und die Abhängigkeit Ihres Haushalts von fossilen Brennstoffen zu verringern. Der Kurs möchte dabei vor allem helfen, Ihre Lebensqualität und das Gemeinschaftsgefühl mit Ihrer Umgebung stärken.

Die Unterstützung Ihrer MitstreiterInnen und anderer Klimanautengruppen werden Ihre Motivation aufrecht erhalten und Ihre Erfahrungen angenehmer und effektiver machen. Dieses Handbuch soll Ihnen einfache, praktische Veränderungen in Ihrem Haushalt und an Ihren Gewohnheiten aufzeigen. Mehr als 35 Aktionen sind in dieser Mappe zusammengefasst. Für jede Aktion gibt es klare, konkrete Anleitungen und Tipps zur Durchführung.

Dieses Angebot soll bereits vorhandene praktische Ratschläge nicht kopieren, sondern sie vielmehr an einem vertrauten Ort mit Leuten aus Ihrer Umgebung zusammenbringen. Für weiterführende Informationen finden Sie in jedem Teil entsprechende Quellenangaben.

### Wo kommt es her?

Wir von der Heinrich-Böll-Stiftung Brandenburg haben in der Vergangenheit Kurse zu kommunalem Klimaschutz für LokalpolitikerInnen und Verwaltungsangestellte angeboten. Dabei haben wir das Bedürfnis festgestellt, ähnliche Kurse auch für Haushalte und Privatpersonen durchzuführen. Wir sehen hier ein großes Potenzial für einen Wandel zu mehr Ressourceneffizienz und gesteigerter Lebensqualität in Gemeinschaften.



## WIE FUNKTIONIERT DAS?

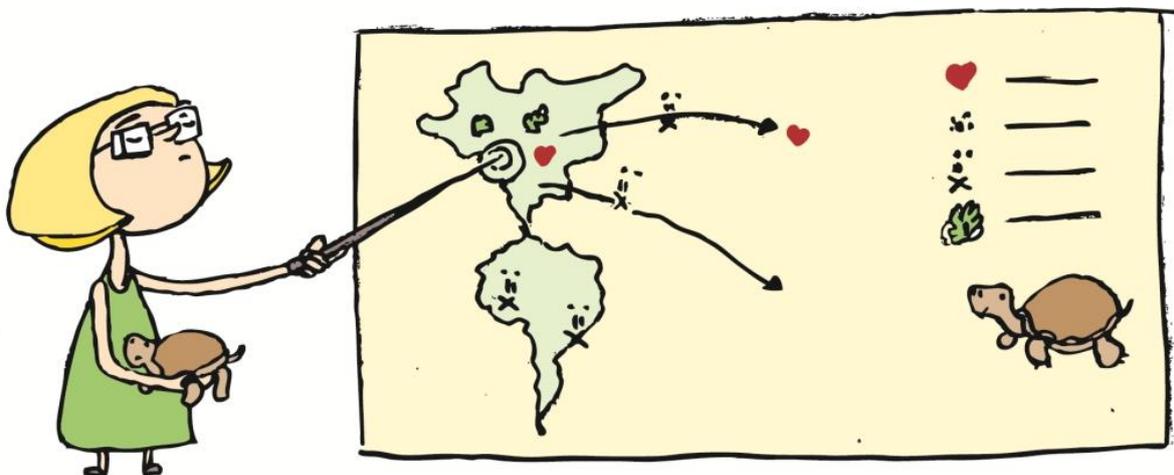
- Es finden sich 5 bis 10 Personen und Haushalte zusammen, die in einem gemeinsamen Umfeld wohnen.
- Sie vereinbaren 8 abendliche Treffen alle 2 bis 4 Wochen.
- Sie laden sich reihum ein.
- Sie wählen für jeden Abend ein Thema und bereiten dies zu Haus vor.
- Sie machen es sich bei Essen und Trinken gemütlich.
- Sie moderieren abwechselnd.

Wie funktioniert das?

Das Programm basiert auf bis zu acht Abenden. Die ersten und letzten Abende starten und beenden den Klimanautenkurs, während die übrigen sechs Zusammenkünfte die Bereiche abdecken, wo wir durch unser Verhalten Ressourcen und Geld sparen können: bei Lebensmitteln, beim Energie- und Wasserverbrauch im Haushalt, beim Konsum, im Verkehr und bei Finanzen.

Normalerweise trifft sich die Gruppe abwechselnd reihum etwa alle 2-4 Wochen für 2 Stunden und wird von der jeweiligen Gastgeberperson bewirtet. Bei der ersten Abendgesellschaft wird ein/e KoordinatorIn/StarthelferIn zur Unterstützung gestellt. Danach werden die Mitglieder bei jeder Sitzung abwechselnd den Vorsitz übernehmen, so dass es eine Gruppenleistung wird und nicht von einer einzelnen Person abhängt. Die Gastgeberperson sollte nicht gleichzeitig auch die Person sein, die durch den Abend steuert (Steuerperson).

Die Steuerperson sollte während der Sitzung auf die Zeit achten, da man leicht vom Thema abkommt und dann nicht mehr durch das gesamte Programm kommt. Bei jeder der bis zu sechs Themen-Treffen kann die Gruppe dem hier vorgeschlagenen Abendablauf folgen. Es ist ratsam bei jedem Treffen Notizen auf zu schreiben, um die getroffenen Entscheidungen zu dokumentieren und die Leute zu informieren, die an dem Abend mal nicht kommen konnten.



## DIE ERSTE ABENDGESELLSCHAFT

### Erste Sitzung

Die/der von uns hinzu kommende StarthelferIn wird Ihnen den Einstieg erleichtern. Wir schlagen vor, Sie werfen einen Blick auf den Rest dieses Handbuchs und beginnen, sich mit Abschnitten und Layout vertraut zu machen. Danach arbeiten Sie sich mit Hilfe der nächsten Seiten durch die nachfolgenden Kapitel:

- Vereinbaren Sie mit Ihrer Gruppe den Rhythmus für die restlichen Abende.
- Tauschen Sie Ihre Kontaktdaten aus.
- Vereinbaren Sie Spielregeln, damit Ihre Gruppe gut zusammen arbeiten wird.
- Denken Sie über Ihre wichtigsten Ziele nach.
- Informieren Sie sich, wo es weitere Unterstützung gibt.
- Wen müsste man noch ins Boot holen oder ist die Gruppe komplett?

Wenn wir für eine Aktion ein bestimmtes Einsparpotential angegeben haben, basiert dies auf derzeitigen Durchschnittspreisen. Diese können bereits innerhalb weniger Monate abweichen, weshalb Sie mehr als Richtwert denn als präzise Preisangabe verstanden werden sollten.



Einige Aktionen, insbesondere in Bezug auf Lebensmittel und Verkehr, sind aufgrund ihrer Vielzahl von Einflussfaktoren schwierig überhaupt einzuschätzen. Aber wenn möglich und sinnvoll werden wir die Aktionen in Einsparungen an Euro und CO<sub>2</sub> umrechnen und in das Gesamtergebnis einfließen lassen. Weitere Informationen sind auf Anfrage erhältlich.



Notizen:

## ZEITPLAN VEREINBAREN

**Wichtige Informationen**

Entscheidungen bitte vorweg eintragen (auf dem Plan s.u.):

1. In welchen Zeitabständen wird sich die Gruppe treffen?
2. Wo wird sie sich treffen?
3. Wer wird die Steuerperson für welchen Abend sein? Die Steuerperson wird den Abend moderieren und im Idealfall jede/n vor dem nächsten Treffen anrufen, um sicher zu stellen, dass alle, die wollen und können, an Bord sind und das betreffende Kapitel gelesen haben.

Es ist wichtig Ihre Kontaktdaten auszutauschen, die Sie auf der nächsten Seite eintragen können. Wenn Sie sich beim ersten Treffen noch nicht auf alle Termine einigen können, dann geben Sie sich erst einmal mit einem oder zwei zufrieden und richten ggf. eine Internetabfrage ein.

Datum	Uhrzeit	Steuerperson	GastgeberIn



## CODEX VEREINBAREN

Es sollten Spielregeln vereinbart werden, wie Ihre Gruppe möglichst gut funktionieren kann, so dass es eine befriedigende Erfahrung für alle wird. Um den Erfolg Ihrer gesamten Gruppe sicherzustellen, werden die folgenden Vereinbarungen vorgeschlagen.

Sie zielen darauf ab, die Einheit und Stabilität der Gruppe zu unterstützen und eine Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung und Vertrauens zu erstellen. Es ist wichtig, diesen Codex an Ihrem ersten Abend mit allen Mitgliedern in der Gruppe gemeinsam zu vereinbaren. Ändern oder ergänzen Sie die Punkte nach Bedarf.

**Teilnahmepflicht:** Wir verpflichten uns soweit möglich, an allen Abenden teilzunehmen und lassen die anderen MitgliederInnen der Gruppe wissen, falls es mal nicht möglich ist. Jemand anderes kann an unserer Stelle teilnehmen, wenn wir nicht kommen können, aber es ist wichtig, dass sie und er weiß, was zuvor diskutiert wurde. Wir gewährleisten die entsprechenden Abschnitte des Handbuchs vor jeder Zusammenkunft durchzuschauen, damit unsere Treffen gewinnbringender für alle werden.

**Vertraulichkeit:** Wir verpflichten uns, die Privatsphäre aller innerhalb der Sitzungen genannten persönlichen Informationen zu respektieren und diese Informationen nicht außerhalb der Gruppe in einer Weise zu diskutieren, dass eine Person identifiziert werden könnte.



**Pünktlichkeit:** Wir vereinbaren zu jeder Sitzung rechtzeitig zu kommen, damit pünktlich begonnen und jede/r von den vollen zwei Stunden profitieren kann.

**Respekt:** Wir werden uns bemühen sicherzustellen, dass die Zeit in Bezug auf Sprechen und Hören gleichmäßig zwischen den Mitgliedern geteilt wird und dass Meinungsverschiedenheiten zugelassen und respektiert werden können.

**Unterstützung:** Wo möglich, werden wir jedem Mitglied praktische und emotionale Unterstützung anbieten, das Schwierigkeiten hat, an den Treffen teilzunehmen (oder bei Umsetzung der Maßnahmen). Wenn es problematisch wird, die Gruppe aufrecht zu erhalten, können wir die Heinrich-Böll-Stiftung um Unterstützung bitten.



## WEITERE UNTERSTÜTZUNG

### Website

Wenn Sie Zugang zum Internet haben, werden Sie in der Lage sein unsere Homepage zu besuchen:

**[www.klimanauten.de](http://www.klimanauten.de)**

Die Website bietet allgemeine Informationen über das Programm, Geschichten aus bestehenden Gruppen, eine Liste der Angebote und einige häufig gestellte Fragen und deren Antworten.



### Hotline

Wenn Sie Fragen zum Programm, den Aktionen oder zu anderen Unterstützungsangeboten haben, kontaktieren Sie uns bitte.

Wir können Ihre Gruppe beraten, wenn Sie beunruhigt, frustriert oder ratlos sind, über die Art und Weise wie Ihre Gruppe voran kommt (oder besser gesagt, nicht voran kommt). Auf Wunsch sind wir auch häufiger bei Ihren Treffen anwesend.

Kontakt: Julian Gröger,  
Telefon: 0331-200578-17

Heinrich-Böll-Stiftung Brandenburg e.V.,  
Email: [groeger@boell-brandenburg.de](mailto:groeger@boell-brandenburg.de)

Dortustr. 52, 14467 Potsdam  
[www.boell-brandenburg.de](http://www.boell-brandenburg.de)

## ZUKUNFT UNSERER GRUPPE

Wie kann es weiter gehen?



Dieses Handbuch und das Programm wurden erstellt, um unseren negativen Einfluss als Gemeinschaft auf unsere natürlichen Ressourcen und die Umwelt zu reduzieren und hier und da auch Geld im Haushalt einzusparen. Das Programm ist Teil einer lokalen Antwort der Gemeinschaft auf die Herausforderungen steigender Energiepreise, Klimawandel und wirtschaftlicher Unsicherheit.

Im Idealfall ist dieser Gruppenprozess erst der Anfang. Vielleicht finden Sie in Ihrer Gegend ähnliche Initiativen, denen Sie sich anschließen können oder Sie helfen uns, noch weitere Klimanautengruppen zustande zu bringen.

Wenn Sie Fragen zum Programm oder zum Handbuch haben oder uns Feedback geben möchten, freuen wir uns über Ihren Beitrag. Kontaktieren Sie uns unter

Tel.: 0331-200578-17 oder

Email: [groeger@boell-brandenburg.de](mailto:groeger@boell-brandenburg.de)

Für weitere Informationen siehe auch [www.klimanauten.de](http://www.klimanauten.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt von



gefördert durch



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

[www.dbu.de](http://www.dbu.de)

## ABLAUF EINER SITZUNG

### Abendordnung

Diese Vorlage für eine Abendordnung kann auf den nächsten 6 Sitzungen verwendet werden. Sie können sie für Ihre spezielle Situation anpassen: z.B. mehr Zeit für Diskussionsthemen im Gesamtzusammenhang und weniger für die Erörterung der Aktionen.

Testen Sie den vorgeschlagenen Zeitplan s.u. auf der nächsten Sitzung, ob er für Ihre Gruppe passt. Wenn Sie Ihren Aktionsplan bis jetzt noch nicht angefangen haben, wird der erste Tagesordnungspunkt auf der nächsten Sitzung nicht benötigt. Sie werden wahrscheinlich diese Zeit-"Reserve" im Gespräch über die Aktionen brauchen. Es ist eine gute Idee, eine/n ZeitwächterIn und möglicherweise eine/n NotizenschreiberIn zu benennen.

Abschnitt	Zeitbedarf (2 Stunden insgesamt)
<b>Bewertung der Aktionen &amp; Fortschritt seit dem letzten Treffen</b>	15 Minuten
<b>Diskutieren Sie die Fakten und die Aktionen für diesen Abend</b>	70 Minuten
<b>Schreiben Sie Ihren persönlichen Aktionsplan</b>	10 Minuten
<b>Diskussion im Gesamtzusammenhang</b>	20 Minuten
<b>Terminabsprache /-bestätigung der nächsten Sitzung</b>	5 Minuten

### Danksagung

Ziel dieses Handbuchs ist es, eine breite Palette an nachvollziehbarer, kompetenter Beratung zusammenzutragen, die in vielen Bereichen unseres Lebens zu Kosteneinsparungen, der Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emission führt und insgesamt die Nachhaltigkeit stärkt. Unsere Absicht ist hier, diesen Ratgeber aus verschiedenen Materialien zu einer praxistauglichen Referenz für die Nutzung zusammenzustellen - mit entsprechenden Quellenangaben zum Material, das im jeweiligen Teil verwendet wurde.

Wir freuen uns, wenn Ihnen Fehler oder Verbesserungsmöglichkeiten auffallen. Sie können so das Material mit uns zusammen gestalten. Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen und sich dem Klima- und Ressourcenschutz annehmen.