

Die Kolumnistin **Yonni Meyer** beschreibt die Herausforderungen eines nachhaltigen Lebensstils und findet, dass wir uns der Umwelt zuliebe ruhig auch mal Zeit für uns und unsere Liebsten gönnen sollten.

I do care

Seien wir ehrlich, wir wüssten ja eigentlich alle, wie Nachhaltigkeit geht: Regionale und saisonale Produkte, natürlich Bio, die man dann im Jutesäckli auf dem Velo oder im öV ins mit Stromsparlampen ausgeleuchtete Zuhause transport- und es dort im auf «Lauwarm» eingestellten Kühlschrank deponiert. Von da wird es liebevoll über Stunden weiterverarbeitet, mit frischen

Kräutern und glücklichem Gemüse angereichert und in biologisch abbaubaren Behältnissen jeweils morgens mit zur Arbeit genommen. «Und wenn sie nicht gestorben sind...»

Leider kommt uns bei diesem wunderschönen Nachhaltigkeitsmärchen immer mal wieder eins in den Weg: die Realität nämlich. Nachdem wir den ganzen Tag umhergehetzt sind, stapelweise Aufgaben abgearbeitet und uns über den Chef, die Mitarbeiter, die Kunden oder sonst irgendwelche Zeitgenossen genervt haben, haben wir oft keine Lust mehr – weder auf den Öko-Einkauf, noch auf eine Velofahrt im strömenden Regen noch auf die Kocherei, für welche wir keine Zeit und schon gar keine Liebe mehr übrig haben. Stattdessen fährt man mit dem Auto zum Imbiss, wo's Kebab gibt oder einen Burger. Im Stehen gegessen, versteht sich, macht ja dann auch keinen Unterschied mehr. Man soll also Idealismus und gute Überzeugungen zugunsten einer besseren Welt in einen Rahmen quetschen, der auch so schon vollgestopft ist mit Terminen, Meetings und Business Trips. Daneben soll man noch Sport treiben, den Haushalt schmeissen und die eine oder andere Beziehung pflegen. Das Resultat: Stress und Überforderung im Alltag. Und das ist – Überraschung! – nicht nachhaltig. Wie wäre es also, wenn wir unseren nachhaltigen Umgang mit der Welt im Sinne einer «machbaren Nachhaltigkeit» auf dem nachhaltigen Umgang mit uns selber aufbauen? Wir wissen alle: «You have to spend money to make money». Wenn wir nun – entgegen der Totaloptimierung der Welt – Energie in den achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selber und unseren Mitmenschen investieren würden und es uns dadurch besser ginge, hätten wir auch wieder mehr Energie, die wir in den achtsamen und liebevollen Umgang mit der Umwelt investieren könnten, nicht wahr? Konkret bedeutet das, dass wir einerseits auch einmal Zeit verplempern dürfen, ohne gleich in Panik zu verfallen, komplett die Kontrolle über unser Leben zu verlieren. Gehen Sie zur Maniküre! Fahren Sie ins Tierheim und spielen Sie einen Nachmittag mit Babykatzen! Kaufen Sie sich ein Buch und hauen Sie sich ein paar Stunden aufs Sofa! Was wie verlorene Zeit erscheint, ist eigentlich ein versteckter Segen, der die Batterien auflädt und einem wieder einmal die kleinen Schönheiten der Welt vor Augen führt und das – tataaaa! – macht Lust, diese Welt zu pflegen. Andererseits bedeutet der Gedanke des nachhaltigen Alltags, dass wir auch aufeinander schauen, einander helfen und Freundschaften oder Verbindungen nicht als Katalysatoren fürs eigene Vorankommen betrachten, sondern als zwischenmenschliche Energiebilanz, die über kurz oder lang allen Beteiligten auf menschlicher Ebene zugute kommt. Fazit: Yes, I do care. About the world AND you AND about myself.