

Nachhaltigkeit hat viele Gesichter:
Jede/Jeder kann im Alltag Schritt
für Schritt zu einer lebenswerten
Zukunft beitragen.

Viele Wege, ein Ziel

Ein WG-Zimmer in der Stadt, ein Haus am Stadtrand,
ein Garten voller Gemüse und eine Wohnung, in der
die gepackten Koffer im Vorzimmer bereitstehen.
Vier völlig unterschiedliche Lebenswelten – und doch
verbindet sie die Frage: Wie nachhaltig kann ich in
meinem Alltag eigentlich sein? Eines vorweg: Niemand
lebt „perfekt nachhaltig“ – aber alle treffen täglich
Entscheidungen, die ihren Lebensstil verändern.

Silvia Osterkorn-Lederer | Redaktion

Nachhaltigkeit ist kein
starres Konzept und schon
gar kein Wettbewerb.
Sie beginnt dort, wo Menschen
stehen und ihren Alltag
zukunftsfähiger gestalten
können: Davon profitieren
Umwelt und Mensch.

Warum Umweltschutz so wichtig ist.

Hitzesommer, Trockenperioden
und Extremwetter zeigen:
Unser Klima verändert sich –
mit Folgen für Menschen
und Natur. Gleichzeitig
verbrauchen wir begrenzte
Ressourcen und Rohstoffe.
Ein bewusster Umgang damit

sichert Lebensgrundlagen und
Lebensqualität – von sauberem
Wasser und gesunden Böden
bis zur Energieversorgung.
Nachhaltigkeit ist damit eine
Investition in unsere Zukunft.

Nachhaltig bedeutet Verbesserung.

Der Begriff Nachhaltigkeit geht
auf Hans Carl von Carlowitz
zurück, der 1713 formulierte:
Es darf nur so viel Holz genutzt
werden, wie nachwachsen kann.
Heute beschreibt Nachhaltigkeit
das Zusammenspiel von
Umwelt, Gesellschaft und
Wirtschaft.



Credit: www.pov.at





Die größten Hebel

Die größten persönlichen Hebel liegen bei Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum: etwa der Umstieg von Öl auf eine Wärmepumpe, weniger Flüge und Autofahrten, mehr Öffis oder Rad, eine stärker pflanzlich basierte Ernährung oder eine Photovoltaikanlage. Auch nachhaltige Geldanlagen können beitragen.

Auch kleine Schritte sind wichtig!

Mülltrennen, Stand-by-Verbrauch vermeiden oder Licht abdrehen sind weniger wirkungsstark, helfen aber dabei, nachhaltige Gewohnheiten im Alltag zu verankern.

TIPP:

nachhaltiges Habit Stacking

Habit Stacking hilft dabei, nachhaltige Verhaltensweisen automatisch und ohne viel Willenskraft in den Alltag einzubauen. Zum Beispiel: „Wenn ich den Raum verlasse, prüfe ich, ob ich alle Lichter ausgeschaltet habe.“ Oder „Nach dem Zähneputzen, fülle ich mir gleich meine Glasflasche mit Leitungswasser an und stecke sie in die Tasche.“



Regional, saisonal und möglichst unverpackt: Wer bewusst einkauft, stärkt lokale Betriebe und schont Ressourcen.



Selbst angebaut und frisch geerntet: Ein Gemüsegarten verbindet nachhaltige Ernährung mit Freude am Tun.

Das Drei-Säulen-Modell macht deutlich: Langfristige Entwicklung braucht ökologische Grenzen, soziale Verantwortung und wirtschaftliche Stabilität. Nachhaltigkeit bedeutet also nicht, alles anders oder weniger zu machen.

Begriffe und Konzepte.

Ein eindrucksvolles Symbol für unseren Ressourcenverbrauch ist der Earth-Overshoot-Day. Er bezeichnet den Tag, an dem die Menschheit die natürlichen Ressourcen eines Jahres aufgebraucht hat. Weltweit fällt dieser Tag meist auf Ende Juli oder Anfang August (2026: 30. Juli). Würden alle Menschen wie wir in Österreich leben, wäre er bereits Anfang April erreicht. Der ökologische Fußabdruck zeigt, wie stark Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum Ressourcen beanspruchen und wo Veränderungspotenziale liegen. Der ökologische Handabdruck richtet den Blick dagegen auf positive Veränderungen:

Maßnahmen, die nicht nur den eigenen Verbrauch reduzieren, sondern nachhaltige Lösungen für andere ermöglichen – etwa im Beruf, in der Gemeinde oder gemeinsamen Projekten.

Der CO₂-Coach berechnet innerhalb weniger Minuten den persönlichen CO₂-Fußabdruck.

Kennen Sie Ihren CO₂-Fußabdruck?

Wer wissen möchte, wo die größten Hebel im eigenen Alltag liegen, kann digitale CO₂-Rechner nutzen. Ein Beispiel ist der CO₂-Coach. Nach wenigen Fragen zu Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum erhält man seine persönliche Klimabilanz. Das Ganze dauert nur ein paar Minuten. Gleichzeitig zeigt das Tool konkrete Möglichkeiten auf, mit welchen Maßnahmen sich Emissionen reduzieren lassen: von der Heizungsumstellung über Mobilität bis hin zu Konsumententscheidungen.

Wie unterschiedlich Nachhaltigkeit im Alltag aussehen kann, zeigen diese vier sehr verschiedenen Lebenswelten:

Lena: Mobil ohne eigenes Auto

Lena studiert in der Stadt und lebt in einer WG. Zur Uni fährt sie mit Rad oder Öffis, für größere Einkäufe nutzt sie gemeinsam mit ihren Mitbewohnenden ein Carsharing-Auto. Beim Konsum ist sie weniger konsequent: Sie liebt Online-Shopping und Städtereisen, entdeckt aber zunehmend Secondhand. In der WG wird häufig vegetarisch gekocht – unkompliziert und preiswert. Das Fazit: „Ich spare Geld, weil ich kein eigenes Auto habe. Dank Öffis bin ich in der Stadt flexibel und mit Carsharing habe ich ein Auto, wenn ich eines brauche. Ich merke immer öfter, dass viele meiner nachhaltigen Entscheidungen meinen Alltag sogar vereinfachen.“

CO₂-Coach:



co2-coach.at



Nachhaltige Mobilität ist ein besonders großer Hebel. Wer mit dem Rad fährt oder zu Fuß geht, bleibt fit und schont die Umwelt.

**Familie Novak:
Das Haus arbeitet mit!**

Gute Dämmung, neue Fenster und eine Erdwärmepumpe sorgen für ein angenehmes Wohnklima. Die Photovoltaikanlage produziert Strom, der Speicher erhöht den Eigenverbrauch. Das Elektroauto wird zuhause geladen, Homeoffice reduziert Pendelwege. Die Kinder fahren mit dem Rad zur Schule. Im Garten gibt es Hochbeete, Regenwasser wird zum Gießen genutzt.

Eingekauft wird geplant, regional, saisonal und bio. Im Repair-Café werden kaputte Dinge repariert – vom Fahrrad bis zum Spielzeug.

Das Fazit: „Wir haben seit der Sanierung wesentlich geringere Energiekosten, fühlen uns sehr wohl im Haus, sind nicht mehr so abhängig von steigenden Energiepreisen und genießen durch das flexible Arbeiten auch mehr Zeit mit unseren Kindern.“

**Ehepaar Huber:
Wir setzen auf Bewährtes!**

Seit vier Jahrzehnten ist das Einfamilienhaus Lebensmittelpunkt des Ehepaars Huber. Das Haus wurde Schritt für Schritt modernisiert: neue Fenster, bessere Dämmung und eine Pelletheizung statt Öl. Auch der große Garten gehört zum Leben der beiden.

Gemüse und Obst wird selbst angebaut, geerntet und zum Teil eingekocht.

Was heute „Zero Waste“ oder Kreislaufwirtschaft heißt, ist für die beiden selbstverständlich: Kleidung wird geflickt, Möbel werden repariert und Dinge weiterverwendet. Auch in der Nachbarschaft wird geteilt und weitergegeben. Für kurze Wege nehmen sie E-Bikes oder gehen zu Fuß, das Auto kommt bei längeren Strecken zum Einsatz.

Das Fazit: „Wir sparen Geld und Ressourcen, indem wir unsere Ernte aus dem eigenen Garten entweder frisch essen oder einkochen. Wir kennen und mögen unsere Nachbarschaft – es ist sehr schön, wie diese Gemeinschaft funktioniert.“

Julia und Tom: Viel unterwegs – bewusst organisiert!

Julia und Tom arbeiten für internationale Unternehmen und sind beruflich viel unterwegs. Wo möglich, nutzen sie mobiles Arbeiten.



Zuhause setzen sie auf wenige hochwertige Möbel, Vintage-Stücke und generalüberholte Elektrogeräte. Qualität und Langlebigkeit sind ihnen wichtig. Dienstreisen lassen sich nicht immer vermeiden. Wo möglich, bündeln sie Termine oder fahren mit der Bahn. Privat reisen sie lieber länger an einen Ort als mehrmals für wenige Tage. Auch beim Essen setzen sie auf regionale, saisonale und möglichst heimische Lebensmittel.

Das Fazit: „Nachhaltigkeit bedeutet für uns nicht, auf etwas zu verzichten. Wenn wir schon viel unterwegs sind, möchten wir zu Hause möglichst bewusst leben. Unsere Wohnung ist eher praktisch als überdekoriert, wir investieren lieber in Dinge, die lange halten, als ständig Neues zu kaufen. Gemeinsame Zeit ist für uns ein kostbares Gut.



Deshalb verbinden wir Dienstreisen, wenn möglich, mit ein paar Urlaubstagen oder fahren mit dem Fahrrad ins Büro. So bleibt mehr Raum für das, was uns wichtig ist: gemeinsame Erlebnisse, Reisen, Sport und Zeit mit Familie und Freundinnen und Freunden.“

Bewusst entscheiden!

Nachhaltigkeit ist kein einheitliches Ideal. Sie zeigt sich in unterschiedlichen Lebensrealitäten – bewusst oder ganz nebenbei. Entscheidend ist nicht der perfekte Lebensstil, sondern die Summe vieler Entscheidungen für Umwelt und Lebensqualität.

„Nachhaltiges Verhalten bedeutet nicht automatisch Verzicht, sondern oft eine Verbesserung der Lebensqualität.“

Dr. Thomas Brudermann,
Psychologe und
Nachhaltigkeitsforscher

Dr. Thomas Brudermann, beschäftigt sich mit Klimapsychologie. Für ihn ist nachhaltiges Verhalten keine Einschränkung, sondern eine Verbesserung. Positive Veränderungen lassen sich so leichter dauerhaft etablieren. Gleichzeitig überschätzen



Credit: iStock



Credit: iStock



Credit: iStock

Menschen ihr Engagement für den Umweltschutz häufig. Mülltrennung oder Lichtausschalten vermitteln schnelle Erfolgserlebnisse, die Folgen von Autofahrten oder Flügen sind dagegen weniger spürbar. Hinzu kommen „Ausreden“ und moralische Rechtfertigungen, mit denen

wir unser eigenes Verhalten umweltfreundlicher bewerten, als es tatsächlich ist.

Veränderungen nutzen.

Nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln ist schwierig, weil Routinen tief verankert sind. Veränderungen gelingen leichter, wenn sich auch

die Rahmenbedingungen ändern – etwa durch bessere Radinfrastruktur oder persönliche Umbrüche wie einen Umzug oder Jobwechsel. Solche Übergangsphasen bieten gute Chancen, neue und klimafreundliche Gewohnheiten zu etablieren. <



Buchtipp

ISBN 978-3962383893

Dr. Thomas Brüdermann Die Kunst der Ausrede, oekom Verlag GmbH

„Ich bin doch schon so umweltfreundlich! Mit neuen Technologien wird das schon! Und sind die Leute in China nicht viel schlimmer?“ Der Psychologe Thomas Brüdermann kennt die unzähligen Ausreden, die wir parat haben, wenn Klimaschutz zu anstrengend und unbequem wird. Denn trotz bester Absichten fällt uns konsequenter

Umweltschutz oft schwer. Mit Augenzwinkern und Humor erklärt er, was hinter der Selbsttäuschung steckt, wie menschliches Entscheidungsverhalten funktioniert und wie wir den Weg in eine klimafreundliche Zukunft schaffen. Eine kurzweilige Reise in die Klimapsychologie.