

# Unbequemes: Der Rassismus und ich

„Rassismuskritisch denken lernen!“, so lautet der Titel meiner Weihnachtsferienlektüre. Puh! Rassisten sind doch eigentlich nur die Rechten, die Gemeinen, die AfD-Wähler und Ewiggestrigen. Da gehöre ich nicht dazu. Was bedeutet rassismuskritisches Denken?

Die Autorin, Tupoka Ogette, beschreibt in ihrem Buch, dass Rassismus auch abseits der Ränder allgegenwärtig ist. Rassismus ist mehr als ein Einzelner, der in einer Situation People of Colour diskriminiert. Vielmehr ist Rassismus ein systemisches Problem, er begegnet uns im Alltag, in staatlichen Institutionen und in der Sprache. Er ist mehr Regel als Ausnahme. Wir sind alle rassistisch sozialisiert und haben die Aufgabe, unser Handeln kritisch zu hinterfragen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Das ist natürlich unbequem und deshalb bleiben wir lieber im „Happyland“ – so nennt es Ogette –, wo wir systemische Ungleichheiten ausblenden dank Happyland-Wohlfühl-Brille.

Welche Privilegien hast du, weil du weiß bist? Ich habe darüber nachgedacht und bin spontan nur auf drei Punkte gekommen. Ogette listet 50 Punkte auf, die mir einfach aufgrund meiner Hautfarbe zugestanden werden.

## **Hier nur ein Auszug:**

- Wenn ich eine Wohnung/Arbeit suche, stellt mein *Weißsein* kein Problem dar.
- Ich kann ein teures Auto fahren, ohne für kriminell gehalten zu werden.
- Ich werde nicht gefragt, für alle Menschen meiner Hautfarbe zu sprechen.

- Kaufe ich Make-up in der Farbe „neutral“ oder Pflaster, kann ich sicher sein, dass sie meiner Hautfarbe ähneln.
- Meine Anwesenheit in Deutschland wird als normal und selbstverständlich betrachtet, niemand wundert sich über meine Deutschkenntnisse.
- Ich kann mich beweisen in schwierigen Situationen, ohne als leuchtendes Beispiel aller Menschen meiner Hautfarbe herangezogen zu werden.
- Ich kann über viele soziale, politische oder andere Möglichkeiten des Engagements nachdenken, ohne mich zu fragen, ob eine weiße Person akzeptiert wäre in dem Bereich.
- Ich kann mir ziemlich sicher sein, dass die Lehrer und Arbeitgeber meiner Kinder sie tolerieren werden, wenn sie sich an die Normen halten, die dort gelten. Meine größten Sorgen werden nicht sein wie die Einstellung Anderer bzgl. ihres *Weißseins* sein wird.

Ich fand das Buch wunderbar, weil die Autorin auf eine sehr achtsame Art und Weise gezeigt hat, dass Rassismus auch in meinem Leben eine Rolle spielt. Das muss man erst mal schlucken und sich nicht triggern lassen. Ich möchte mehr über die Geschichte des Rassismus erfahren und mich und mein Umfeld genauer beobachten. Was passiert, wenn ich rassistisches Verhalten im Freundeskreis anspreche? Wie gehe ich damit um, wenn mir Rassismus vorgeworfen wird?

---

### Zum Weiterdenken:

- Tupoka, Ogette: Exit Racism – rassismuskritisch denken lernen, Unrast Verlag, März 2018 und Workshops zum Thema: <https://www.tupokaogette.de/>
- TED TALK über „White Privilege“ <https://www.youtube.com/watch?v=XlRxqC0Sze4&t=629s>

---

# Gewaltfreie Kommunikation: Nur die Haltung zählt!

*„Vorwürfe sind nur eine hässliche Geschenkverpackung, die jemand ausgewählt hat, um unerfüllten Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen“*, so brachte es Kommunikationstrainer Alexio Schulze-Castro in einem seiner Workshops auf den Punkt und machte mich damit zum Fan der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

**Alexio, was hat es denn mit dem hässlichen Geschenkpapier und den Bedürfnissen auf sich?**

Ganz einfach: Wenn du ein Geschenk kriegst, dann pfeif auf die Verpackung, schau dir lieber an, was drin ist. Wenn man einmal verstanden hat, dass hinter Vorwürfen immer ein unerfülltes Bedürfnis beim Anderen steckt, und dass diese Leute gewissermaßen in Not sind, dann wird es leichter schwierige Situationen auszuhalten.

**Aber es ist doch auch schön, sich über andere aufzuregen...**

Klar, bevor man Frust aushält, ist es manchmal leichter seinen Ärger nach außen zu tragen und dem anderen Vorwürfe zu machen: „Du bist schuld, dass es mir nicht gut geht!“ Mag für den Augenblick erleichtern, ist meiner Erfahrung nach aber nicht nachhaltig und fördert selten kooperatives Verhalten, da Menschen äußerst ungern bereit sind, die Verantwortung für die Gefühle anderer zu übernehmen.

**Wie geht ein „GFKler“ mit Vorwürfen um?**

Wenn du mit der Haltung der GFK an eine Situation rangehst,

dann versuchst du das unerfüllte Bedürfnis hinter den Vorwürfen zu entdecken – sowohl bei dir, als auch beim anderen. Wenn du in einer schwierigen Situation also ausdrückst, welches Bedürfnis bei dir im Moment nicht erfüllt ist, dann sind die Chancen höher, dass ihr eine für beide Seiten akzeptable Lösung findet. Bei der GFK ist der oberste Leitgedanke, dass man zum Wohl anderer beitragen möchte und gelingende menschliche Beziehungen anstrebt.

### **Und wie kann ich lernen „gewaltfrei“ zu sprechen?**

Es gibt keine Schablone oder Beispielsätze, die man auswendig lernen kann. Es geht nicht darum, Wörter in eine bestimmte Reihenfolge zu bringen und dann „Hokuspokus“ lösen sich alle Probleme wie von selbst. Jede Situation mit Menschen ist anders. Mit der richtigen Haltung kann man jedoch viel bewirken. Der feine Unterschied ist: Ich spreche etwas an, wenn mich etwas stört und bin gleichzeitig auch daran interessiert, warum jemand so reagiert. Zudem interessiert mich in der GFK auch, wie es für den anderen ist, wenn er meine Perspektive gehört hat. Also die Frage: Was macht meine Aussage mit dir? Und erst, wenn ich das erfahren habe, dann möchte ich in dieser Haltung schauen, ob wir eine Lösung finden, die für beide passt. Letztlich geht es um möglichst hohe Unvoreingenommenheit und das Schaffen von Handlungsoptionen, die für alle Beteiligten stimmig sind.

**Das klingt kompliziert. Wenn ich jetzt plötzlich anfangs in meinem Umfeld über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, dann schütteln die doch den Kopf!**

Der Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen ist für alle Anfänger eine Herausforderung. Dazu braucht es Übung. Die Aufgabe des GFK-Trainers ist es, bei den Startschwierigkeiten unterstützend an der Seite zu stehen und die Komplexität der GFK durch Übungen zu reduzieren. Für den Anfang kann es auch helfen, Kontakt zu seinen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen und aus dieser Haltung heraus so zu sprechen wie

sonst auch.

## **Häufig fragen mich Leute, ob man mit GFK andere manipulieren und seine Interessen besser durchsetzen kann. Geht das?**

Manipulation ist für mich, wenn jemand seine Absichten verdeckt hält. Die Absicht bei der GFK ist jedoch immer ganz klar die wertschätzende Verbindung zueinander und dies wird durch Rückfragen auch offen gezeigt. GFK hat jedoch einen bestimmten Effekt. Manche Leute halten diesen Effekt für Manipulation. Fakt ist jedoch, dass jegliche Kommunikation einen Effekt hat. Und wenn jemand wirklich wiederholt manipulativ nach den Bedürfnissen des anderen fragt, ohne sich dafür ehrlich zu interessieren, dann fliegt das meist früher oder später auf. Einen solchen Vertrauensverlust kriegt man nur schwer wieder repariert.

*Witziger TED-Talk, der GFK mit Fokus auf Aufrichtigkeit erklärt.*

## **Mit welcher Motivation kommen GFK-Schüler zu dir?**

Meist kommen Schüler zu mir, weil sie unzufrieden mit den Ergebnissen ihrer Kommunikation mit anderen waren, z.B. in der Partnerschaft, mit dem Chef, Kollegen oder den Kindern. Wenn jemand im Freundeskreis mit GFK anfängt und positive Veränderungen in seinem Verhalten sichtbar werden, dann ist das nicht selten ansteckend.

**Babys schreien einfach, wenn sie ein Bedürfnis nach Nahrung haben. Als Erwachsener soll man still funktionieren. Die Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen wird nicht unbedingt stärker. Müssen wir wieder mehr zu Babys werden?**

Menschen verlernen häufig im Laufe des Lebens die Verbindung zu ihren Bedürfnissen aufzunehmen. Es fängt schon damit an, wenn Eltern ihrem Kind sagen, was richtig und was falsch ist. Wenn ich als Kind richtig handle, dann bekomme ich Liebe, wenn

ich falsch handle, dann im besten Fall einen Tadel. Anstatt Kinder einfach zu loben, sollte man ihnen besser sagen, welche Bedürfnisse sich beim Elternteil dadurch erfüllt haben. Schon hier könnte man ansetzen, um besser mit den eigenen Bedürfnissen beim Erwachsenwerden verbunden zu bleiben, statt in bipolaren Automatismen von gut/schlecht zu denken. Bedürfnisse sind leider kein Unterrichtsfach, aber es gibt mittlerweile schon einige GFK-Schulen in Europa, die bei den Schülern diese Haltung kultivieren.

---

### **Über Alexio Schulze-Castro:**

Alexio ist als Kommunikationstrainer mittlerweile in seinem dritten Beruf. Bewusst oder unbewusst hat er mit seinen Berufen immer das Wohl von anderen Menschen in den Mittelpunkt gestellt – sei es als Masseur und medizinischer Bademeister, Tanzpädagoge oder eben als Kommunikationstrainer für GFK.



*„Du gibst Leuten mit GFK was an die Hand, mit dem sie ihr Leben selber schöner machen können“ , verrät mir Alexio bei einem Traubensaftschorle im Café Chapeau am Isartor.*

---

### **Zum Weiterlesen:**

- [Video](#) – Marshall M. Rosenberg, Gründer der GFK, erklärt die Basics.
  - [Hörbuch](#) – Rosenberg spricht über 40 Jahre Erfahrung in GFK – Berichte von Gesprächen mit Mördern, frechen Schülern, Kriegsverbrechern, Krankenschwestern. Vorsicht: Live Changing!
  - Öhm, was sind denn überhaupt Bedürfnisse? [Hier](#) findet ihr Listen mit Bedürfnissen, Gefühlen und Pseudogefühlen.
- 

## **Solawi ist mehr als Gemüseboxe**

Seit Weihnachten bin ich Genossin im [Kartoffelkombinat](#) und somit Teil einer Gemeinschaft mit über 1.000 Münchnern, die auf [Solidarische Landwirtschaft](#) (Solawi) setzen. Solche Zusammenschlüsse zwischen Privatteuten und Landwirtschaftsbetrieben schaffen autarke regionale Wirtschaftsgemeinschaften, die sich vom Markt und der Preispolitik großer Handelsketten abkoppeln können. Wie das geht? Über einen Genossenschaftsanteil und einen monatlichen Beitrag verpflichtet sich die Gemeinschaft zur Abnahme der gesamten nächsten Ernte einer Solawi Gärtnerei. Mit der

dadurch gewonnenen Abnahmegarantie gewinnen Landwirtschaftsbetriebe die Freiheit, wirklich nachhaltige Landwirtschaft zu betreiben und ihren Mitarbeitern faire Arbeitsbedingungen zu bieten.

Um 06:00 Uhr klingelte heute der Wecker. Ich habe mich als Packhilfe für die Freitagslieferung angemeldet. Um kurz vor sieben werde ich am Rosenheimer Platz von Martin und Alex abgeholt, die fest beim Kartoffelkombinat angestellt sind. Wir machen erst mal die Sitzheizung im Ford Transit an – es ist ein arschkalter Februarmorgen – und dann geht es über einen Zwischenstopp in der Backstube der [Bäckerei Weyerer](#) Richtung Gärtnerei. Meiner Gärtnerei!

Irgendwie gehört mir ja auch ein ganz winzig kleiner Teil davon. In einer innovativen Wirtschaftsgemeinschaft kann man nämlich selbst wählen, ob man nur still das geerntete Gemüse genießt oder sich aktiv in die Gemeinschaft einbringt. Der Gemüseanbau ist arbeitsintensiv – helfende Hände sind immer willkommen. Lauch ist zum Beispiel sehr aufwändig packfertig zu machen, der muss erst mal vom Friseur zurechtgestutzt werden. Erst im vergangenen Jahr hat das Kartoffelkombinat einen eigenen Betrieb gekauft: Die ehemalige Baumschule Würstle bei Oberschweinbach : ) (ca. 40 km westlich von München). Neben den Gewächshäusern und der Anbaufläche soll sich im Frühjahr auch die Community-Fläche weiterentwickeln. Dort ist Platz für Bauwagen, Zelte, abendliche Lagerfeuer und gemeinsames Feiern. Solawi ist eben mehr als eine Gemüsekiste.

„Hast schon mal einen Hubwagen bedient?“, fragt mich Gärtner Felix in der Packhalle. Ich nicke, ganz PR-Frau, und versuche, höchste Kompetenz bei maximaler Ahnungslosigkeit auszustrahlen. Im Schneckentempo fahre ich die Paletten zum Packband und alle sind trotzdem super freundlich. Packen, wiegen, schieben, einladen und nach gut zwei Stunden sind die zwei Lieferwägen unterwegs zu den Genossen mit kleinen und großen Ernteanteilen. Ich habe mit Freude die Kohlrabi und Schnittlauchtöpfe in die Kisten gepackt und mir vorgestellt,



wie sich der ein oder andere in ein paar Stunden über seinen Ernteanteil freuen wird. Das Team war super nett und ich bin sehr neugierig darauf, auf dem Spielberg künftig noch mehr über den professionellen Gemüseanbau zu lernen.



Die grünen Kisten sind Teil eines Kisten-Pfandsystems. So

können kooperierende landwirtschaftliche Betriebe die Kisten untereinander austauschen. Das spart Zusatzaufwand! Jedem Ernteanteil liegt wöchentlich ein kleiner Newsletter mit Tipps und Rezepten bei.

---

## Gedanken beim Zündfunk Netzkongress

*Was spaltet unsere Gesellschaft? Links oder rechts? Analog contra digital? Mensch gegen Maschine? Wieso wird nicht mehr miteinander geredet, diskutiert, gestritten? Zu große Gräben schaffen Schweigen. „Mind the Gap“ ist das Leitmotiv des Netzkongresses im Volkstheater.*

Ungewöhnliches wird beleuchtet auf dem Zündfunk Netzkongress von Bayern 2 – vom Roboter, Bio-Hack, digitalem Trauern bis hin zur Analyse des weltverschwörerischen Narratives der Rechtspopulisten. Viele Referenten kommen aus Berlin, man kennt sich. Ich beobachte.

### **Strategien gegen den Hasskommentar**

Anna-Mareike Krause ist Social Media-Koordinatorin bei der Tagesschau. Die Community Managerin spricht in ihrem Vortrag über Strategien gegen den Hass in den Kommentar-Foren von Nachrichtenmagazinen. Sie erzählt davon, dass sich in den vergangenen zwei Jahren etwas verändert hat. Früher wurden rassistische Äußerungen im Kommentarbereich mit Pseudonym gemacht, heute wird mit Klarnamen gehetzt. Die Redakteure erfahren über die Facebook-Profile der Hass-Kommentatoren wo diese wohnen, welche Interessen sie haben, welche Berufe sie ausüben. Traurig ist, das Hass-Poster derzeit nur in absoluten

Ausnahmefällen rechtliche Konsequenzen fürchten müssen. Hier sind Juristen noch mit einer ganz neuen Materie konfrontiert. Im Gesicht der Referentin lese ich, dass sie Tag für Tag einen Haufen Scheiße lesen muss. Ich glaube nicht, dass man diesen Job jahrelang aushält. Hier findet ihr den tollen Vortrag der Kämpferin gegen den Hass.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z-SKfuZ9gms>

## **Selbstzensur durch Filter**

Während des Vortrags kommt mir der Gedanke, dass all die Filter und Likes, die wir in unseren Nachrichten-Streams setzen vielleicht Teil des Problems sind. Filter schaffen Gräben zwischen den Meinungsflügeln. Jeder lebt in seiner eigenen Meinungs-Bubble mit individualisiertem Nachrichtenkanal. Filter setzen und nur noch das lesen, was mich wirklich interessiert – dies haben wir doch irgendwann mal verheißungsvoll Web 2.0 genannt, oder? Neben dem Filter setzen, basteln viele auf Facebook auch an ihrer Wunschidentität, am weltweit zugänglichen digitalen Image. Mareice Kaiser, die später über digitales Trauern spricht, bringt es auf den Punkt: „Auf den Profilen, auf denen wir unser vermeintlich perfektes IKEA-Leben präsentieren, ist für Grauzonen, für Tod, Krankheit und Behinderung kein Platz.“ Mit diesem Gedanken im Kopf frage ich Anna-Mareike Krause, was sie empfiehlt, wenn ich eben diese „Selbstzensur durch Filter und Likes“ durchbrechen will. Ich möchte nämlich wissen, was die AfD postet, ich will wissen, was in Iran diskutiert wird und ich möchte Gruppen liken können, ohne sie zu mögen, sondern um ihre Argumente zu verstehen und sie letztlich auszuhebeln. Die Antwort war kurz: „Mach dir ein Fake-Profil auf Facebook – anders geht es nicht.“ Weiter gedacht heißt das: Jeder, der Dinge beobachten will, die nicht in das selbstgebastelte Imagekonzept passen, muss sich ein „Dark-Side Profil“ zulegen. Ich glaube, ich nenne mich dann Dunja Dunkel.



Zündfunk Netzkongress:  
Pflichttermin für 2017

### **Mensch oder Maschine? Cognitive Cooking**

Als PR-Mensch fand ich den Vortrag „Köstliche Intelligenz“ etwas tendenziös, aber IT-Unternehmen haben eben Interessen und Geld. Aber egal, das Thema Cognitive Cooking ist spannend. IBM hat „Chef Watson“ entwickelt, eine Web-Plattform auf der man beliebige Zutaten einträgt und dann: Abracadabra! Der digitale Maestro gibt ein Kochrezept aus und zeigt, welche Lebensmittel generell gut dazu passen. Dabei ist es egal, wie abstrus die eingegebenen Zutaten sind – das behauptete zumindest der Referent Stefan Holten. Er erhofft sich davon Lebensmittelverschwendung reduzieren zu können. Hinter Chef Watson steckt eine riesige Datenbank, deren Kombinationsmöglichkeiten „a la Big Data“ selbst Profi-Köche mit neuen Kombinationen überraschen sollen.

IBM macht nichts aus Spaß. Dahinter steckt die Vision von der Automatisierung des Kochens – die IT soll lernen, was gut schmeckt, der Roboter kocht, Big Data ersetzt Mensch und Chefkoch. Beim Selbstversuch Zuhause habe ich Sardellen, Pflaumenmarmelade und Eier eingegeben – der Computer hatte keine Idee. Voll der Looser, dieser Watson! Side-Kick beim Vortrag war der Verein „Restlos Glücklich e. V.“ aus Berlin. Im Restaurant des Vereins bekommen aussortierte Lebensmitteln eine zweite Chance. Der Koch weiß erst morgens, welche Zutaten er zur Verfügung hat. Die Gäste bekommen keine Speisekarte.

Gegessen wird, was auf den Tisch kommt und andernorts verschmätzt wurde.

---

## Zum Weiterdenken und Weiterlesen

- Wiki zur Erstellung eines Facebook-Fake-Profiles: <http://de.wikihow.com/Ein-Fake-Facebook-Profil-erstellen>
- Chef Watson: <https://www.ibmchefwatson.com/community>
- Verein für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln: <http://restlos-gluecklich.berlin/>

## Weitere interessante Zündfunk Referenten zum Followen

- **Patrick Gensing**, Buchautor, @Patrick Gensing
- **Liane Bednarz**, Publizistin – kennt sich sehr gut mit den Rechtspopulisten und ihrer Sprache aus und ist eine hervorragende Rhetorikerin. Aber Vorsicht, sie nennt sich selbst liberal-konservativ, @L\_Bednarz



Kübra Gümüşay  
leidenschaftliche Kämpferin  
für eine offene  
Streitkultur.

**Kübra Gümüşay**, Autorin, feministische Aktivistin mit Kopftuch



# Plastic Fantastic II - Plastikfasten

## **Plastikfasten Teil II: Rückfälle, Routinen und Neues**

*In drei Monaten Plastikfasten gab es vor allem bei spontanen und kurzfristigen Aktionen immer wieder Rückfälle und Plastikkräusche. Konsequenterweise weniger Müll produzieren bedeutet auf ein Stück Spontaneität verzichten – trotzdem mach ich weiter.*

Diese Diashow benötigt JavaScript.

## **Verzicht und schlechtes Gewissen sind die neuen Einkaufsbegleiter**

Den Wanderrucksack kann ich jetzt nicht mehr kurz bevor der Zug in Richtung Berge abfährt bei Yormas am Bahnhof oder beim Bäcker auffüllen. Schnell mal asiatisch kochen wird schwierig, denn Einkaufen beim Asia-Laden bedeutet sogar einzeln in Plastik verpackte Kräuter aus Thailand. Schönes Obst und Gemüse in der Plastikschaale lass ich stehen. Spontanes Schleckeis, Schokoriegel und Fertigpizza fallen fast immer aus. Aber Schritt für Schritt entdecke ich Alternativen – Eisdiele gibt es in München an jeder Ecke.

## Fazit: Gesunde Ernährung und mindestens 50% weniger Müll

Müsli, Nudeln, Waschmittel, Toilettenpapier und Gewürze kaufe ich in größeren Mengen im plastikfreien [Supermarkt](#). Milch, Joghurt und Co. funktionieren im Mehrwegglas. Die kleinen Jutebeutel sind immer in der Tasche und beim Bäcker und im Supermarkt im Einsatz. Beim Abpacken von Frischkäse o.ä. in mitgebrachte Behälter muss man höllisch aufpassen, denn sie sehen zwar klein aus, fassen aber schnell mal 500ml und dann kostet eine Portion Frischkäse stolze sieben Euro. Plastikmüll habe ich jetzt hauptsächlich noch dadurch, dass nach und nach Dinge leer werden, die ich noch in Plastikflaschen gekauft habe und nicht mehr ersetze.

---

## Zum Weiterlesen und Weiterdenken:

Der erste [Freiluftsupermarkt](#) Deutschlands in Freiham

---

## [Hegerin der urbanen Gärten](#)

*Urban Gardening ist für Irene Nitsch die Keimzelle für gesellschaftliche Veränderung und selbstlernende Gemeinschaften. Alles hängt irgendwie zusammen, deshalb kommen wir vom Gespräch übers Gärtnern schnell auf Ideen für neuen Arbeitszeitmodelle und zeitgemäßen Städtebau.*

Interview mit Irene Nitsch, Projektmanagerin für urbanes

Gärtnern bei [Green City e.V.](#)

## **Was wächst in den urbanen Gärten der Münchner denn besonders gut?**

Zuckererbsen! Und Bohnen begeistern. Was gut wächst, hängt aber vom Wetter ab. Mir fällt immer wieder auf, dass viele Leute keine Vorstellung davon haben, wie klein ein Samenkorn ist und wie viel dann aus so einem Winzling entsteht. Deshalb zeigen wir in Schulen den Kindern einen kleinen Tomatensamen und dann daneben zum Vergleich ein Kilo Tomaten – also den Ertrag einer einzelnen Tomatenpflanze.

## **Du leitest zwei spannende Gartenprojekten in der Stadt. Was passiert da?**

Für die Umweltorganisation Green City e.V. mache ich die Projektleitung für „[Essbare Stadt](#)“, dazu gehört ein Gemeinschaftsgarten mit 120 jeweils zwei Quadratmeter großen Beeten im Rosengarten. Das Besondere an der „Essbaren Stadt“ ist, dass Bürger in einer öffentlichen Grünanlage gärtnern. Das zweite Projekt ist der „[Giesinger Grünsitz](#)“, der einen relativ kleinen Gemüsegartenteil hat. Hier liegt der Fokus mehr darauf, ein Naherholungsgebiet zu schaffen. Wir stellen uns dort gemeinsam mit den Münchnern die Frage, wie eine moderne, innerstädtische Erholungsfläche aussehen könnte.

## **Gehört also in den Stadtpark der Zukunft immer eine offene Urban Gardening Fläche?**

Die Keimzelle für den „Giesinger Grünsitz“ war das Gemüsegärtnern. Die Ersten, die auf dem ehemaligen Parkplatz kamen waren diejenigen, die gesagt haben, sie wollen Gemüse anpflanzen. Das war ihre Motivation. Es hat sich dann aber sehr schnell rausgestellt, dass mehr entsteht – viel Kreativität wurde freigesetzt. Es geht hier um das Voneinanderlernen. Du triffst am Grünsitz Leute, die du normalerweise nicht treffen würdest – so wie im Biergarten.





Kreative Fingerstrickerei  
macht graue Bauzäune am  
Giesinger Grünsplatz  
schöner.

### **Wie bringst du Leute dazu, sich aktiv einzubringen?**

Ich glaube, viele Münchner haben das Gefühl: „Die Stadt macht alles für mich und ich kann mich da gar nicht mehr einbringen. Für Viele ist es gar nicht vorstellbar, dass die Stadt sogar Interesse daran hat, dass die Bürger etwas selbst gestalten, Verantwortung übernehmen und Vorschläge machen. Vielleicht ist es tatsächlich eine der größten Herausforderungen, die Städter aus dieser Konsumentenrolle herauszubekommen. Alle Aktionen von Green City e.V. sind Angebote an die Leute aktiv zu werden.



Gemüse im urbanen  
Garten anbauen

schafft                    mehr  
Bewusstsein für den  
Wert                        von  
Lebensmitteln.

### **Teilst du mit uns deine Vision von der perfekten Stadt?**

Mein Traum ist, dass München wirklich essbar wird. Das heißt die Bevölkerung würde 15-20 Prozent ihres Gemüsebedarfes selbst innerhalb der Stadtgrenzen herstellen. Dazu müsste man sich neue Formen des Wohnungsbaus überlegen, z.B. nutzbare Dachflächen. Gemüse- statt Blumenkübel in der Fußgängerzone aufstellen. Oder Parkplätze in kleine Gemüsefelder umwandeln. 300 Quadratmeter Parkfläche, also zwischen 25 und 30 PKW-Parkplätze, ergeben fünf 60 Quadratmeter große Gemüseäcker, auf denen jeweils 200 kg Gemüse wachsen könnte – insgesamt 1000 kg essbares. Das lässt sich aber nur schaffen, wenn viele Leute das in ihren Tagesablauf einbauen und mithelfen.

### **Da muss sich aber noch einiges ändern?**

Ja, das hieße Umdenken. Kinder hätten im Kindergarten schon einen eigenen Garten. Und in Office-Parks verschwinden Wiesen zugunsten von Gemüse, was es dann wieder in den Kantinen gibt. Dann wären wir bei dem Punkt, dass eventuell ein Teil des achtstündigen Arbeitstags im Firmengarten stattfindet. Also: Garten statt Raucherecke.

### **Du arbeitest hauptberuflich für eine NGO. Berufstätigen fehlt aber schlichtweg die Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren.**

Meine persönliche Vorstellung wäre, dass in Zukunft jeder ein Lebensarbeitszeitkonto hat und es ihm selbst überlassen wird, wann er das abarbeitet. Schade finde ich auch die Trennung zwischen wirtschaftlicher und ehrenamtlicher Tätigkeit. Es wäre für alle von Vorteil, wenn dieses Lebensarbeitszeitkonto auch ehrenamtliches Engagement als Arbeitszeit anrechnet. Für Unternehmen ist im Bereich CSR noch viel Luft nach oben

offen...aber das ist dann nochmal ein ganz neues Thema.



Irene hat sich die neue rote Limonade von Adelhöfener für unser Schorle-Gespräch im Garten gewünscht.

---

### **Zum Weiterdenken und Weiterschreiben:**

- Wie sollen vernünftige Parks in Zukunft aussehen?
- Wie kann man als Bürger Einfluss auf Wohnungsbauprojekte nehmen?
- Was gehört zur Lebensarbeitszeit in einer modernen Gesellschaft?
- Wie muss sich Landwirtschaft und Lebensmittelkonsum verändern?
- Linkstipps: Nachhaltige Landwirtschaft im [Solidaritätsprinzip](#) und [Food Assembly](#)

---

### **Merkenwerte Zitate von Irene:**



*„Kaum einer weiß, dass ein Gemüsegärtner nur zwischen 1.600-1.800 Euro brutto im Monat verdient.“*

*„Gerade, wenn du anfängst in globalen Firmen zu arbeiten, dann gibt es da so eine Zeit der in der man in dieser Firmenkultur aufgeht. Und erst, wenn man ein bestimmtes Alter erreicht oder irgendwo ein Bruch in dieser Entwicklung stattfindet, dann ist der Zeitpunkt gekommen, wo du nochmal neu überlegst – was könnte denn sein? Bei mir war das vor vier Jahren der Fall.“*

---

## Innere Werte statt Plastik Fantastic

**Plastikfasten, Zero-Plastik, Plastik-Detox, No-Plastik Supermarkt – all diese neuen Buzz-Wörter stehen für die trendige Renaissance des gar nicht neuen Themas „Verpackungsmüll reduzieren“. Fakt ist: Verpackungen nerven, manipulieren und sind schlecht für die Umwelt. Deshalb habe ich ein paar grundsätzliche Dinge beim Einkaufen verändert. Mein Ergebnis: Plastikfreie Alternativen entdecken macht Spaß, entschleunigt und bringt Fremde miteinander ins Gespräch.**

# Teil 1: Grundlagen schaffen

Diese Diashow benötigt JavaScript.

## Wo starten, wenn der Plastikmüllberg nach dem Einkaufen verschwinden soll?

Bei mir stand am Anfang eine Inventur. Ich habe alle meine Vorräte von Plastikverpackungen befreit. Nudeln und Co. sind jetzt ausnahmslos in Glasbehältern verstaut. Sobald diese leer sind, fülle ich sie im verpackungsfreien Supermarkt in meiner Wunschmenge direkt in die Gläser nach. Impulskäufe wie die Monsterpackung Chia-Samen stehen nicht mehr im Schrank, sondern auf einer Ablage – so sehe ich sie jeden Tag und verbrauche sie hoffentlich, bevor sie endgültig ablaufen.



Ich experimentiere mit neuen Verpackungsformen. Zwei kleine Jutebeutel für Obst und Gemüse sind jetzt immer beim Einkaufen mit dabei. Sie sind ein super Anknüpfungspunkt für Gespräche (Das ist ein kostenloser Flirt-Tipp :))



Statt Frischhaltefolie benutze ich einen abwaschbaren Bienenwaxstoff, der bis zu einem Jahr



wiederverwendbar ist.

Bei einer Fahrradtour durch mein Viertel und Nachbarviertel habe ich gezielt nach Geschäften mit losen Lebensmitteln und regionalem Angebot gesucht. So eine Vagabundentour deckt neue Einkaufsmöglichkeiten auf, die im Alltag bisher ignoriert wurden. Kleine Geschäfte haben oft auch nicht so strenge Regeln, was das Verpacken in mitgebrachte Gefäße angeht. Das Web hilft zusätzlich [Wochenmärkte](#) oder [Bauernläden](#) in der Umgebung zu finden. Wochenmärkte und Hofläden sind leider keine Garantie für Produkte mit wenig Verpackung.

## **Kosmetik bleibt eine Herausforderung**

Eine tolle Duschseife verschönert seit ein paar Wochen meinen Badewannenrand. Sie ist ergiebiger und günstiger als Duschgel. Der erste Haarseifentest hat es leider nicht gebracht – zu

ölig. Gut für Glatzköpfe. Aber was mache ich mit den 200 anderen Kosmetikgeschichten im Bad?? Tbc ...



Rund um das Thema Putzmittel lässt sich wirklich 100 Prozent Verpackungsmüll sparen. Im plastikfreien Supermarkt (z.B. im [„OHNE“](#) in München) stehen Zapfhähne für Spül-, Wasch- und Putzmittel. Einfach alte Verpackungen wiederverwenden. Die Klopapierrolle auf dem Foto soll so ergiebig sein wie vier Rollen.

Sobald die Augen für Plastikverpackungen sensibilisiert sind, folgt eine Schockphase. Es ist total verrückt, was wir alles einpacken. Guter Nebeneffekt: Durch den Schock landet viel weniger im Einkaufswagen.



## Im Supermarkt einkaufen geht

NETTO verkauft Obst und Gemüse lose. Achtet mal auf die Blicke der Kassierer, wenn ihr mit Jutebeuteln ankommt. Auch in türkischen Supermärkten wird Unverpacktes angeboten. Bei meinem Türken erzähle ich, dass die Jutebeutel toll sind und die Besitzer finden es ebenso spitze. Bei Tengelmann und Edeka sind Joghurt, Sahne und Milch im Mehrwegglas im Sortiment, beim Discounter nicht. Der Einkauf ist schwerer mit Glas – einfach Fahrrad mitnehmen.



Mein Einkauf sieht jetzt richtig schön aus, weil die Lebensmittel und nicht die Verpackungen leuchten. Weniger Auswahl beim Einkaufen reduziert außerdem Stress. Zudem verlieren Marken ohne ihre werbliche Verpackung an Bedeutung und Impulskäufe verschwinden (außer bei Heißhunger). An der Käse- und Wursttheke empfehle ich, vor der Bestellung zu klären, ob mitgebrachte Verpackungen okay sind. Zuerst bestellen birgt das Risiko, dass alles von flinken Verkäuferfingern wieder in Plastik eingepackt wird. Ist in der Praxis gar nicht so leicht (siehe Foto oben mit Wurst in Plastikbeutel).

Im Alltag ist die Zeit knapp. Routine im Verpackungsfasten entsteht nur, wenn man sich Zeit nimmt, neue Einkaufslocations zu finden und ein paar Dinge im Haushalt umstellt. Ich schätze, dass ich mit den oben genannten Maßnahmen schon zwischen 30-60 Prozent weniger Müll produziere. Mal schauen, wie es weitergeht.

---

## **Infoveranstaltung zum Thema Plastik in München:**

An jedem ersten Mittwoch im Monat findet in der [Plastikfreien Zone](#) in München ein Informationsabend namens „[Plastikfreier Mittwoch](#)“ statt.

---

## **Punkte zum Weiterdenken und Weiterschreiben**

- Ich sehe nicht wirklich eine Alternative für Kosmetika. Schminke? Make-up? Bodylotion? Würde eine Beauty-Tankstelle mit Zapfsäulen hygienisch sein? Welche



Produkte braucht man wirklich? Die Schönheitsindustrie lebt ja von den verheißungsvollen Verpackungen. Das Interesse Verpackungsmüll zu reduzieren ist deshalb gering. Tbc...

- Soll sich der Verpackungsmüll verringern, dann müssen Angebote auch für Geringverdiener leistbar werden. Unverpackt konsumieren ist noch nicht unbedingt günstig. Deshalb ist es wichtig, dieses Thema mit Freunden zu diskutieren und in den Supermärkten anzusprechen. Idealerweise müssten sich Einkaufsgemeinschaften für Großbestellungen bilden. Einkaufskollektive? Warum eigentlich nicht?
- Convenience Food wie Fertigpizza oder halbfertige Pasta produzieren am meisten Verpackungsmüll. Wer konsequent ist, muss auf Fertiggerichte verzichten. Ist das schlimm?

---

## Fotowalk mit geflüchteten Menschen

*Neun Männer aus einer Münchner Flüchtlingsheim lassen sich spontan auf einen Fotowalk mit zwei Hobby-Fotografinnen am Sonntagnachmittag ein. Geht das gut? Ein Text über Spontaneität, die universelle Faszination für Fotografie und Gänseblümchen.*

*„They all went to a demonstration. It is about the president of Afghanistan. Nobody is here“, teilt uns Arif, Kontaktperson und Mitorganisator, unseres Fotowalks mit Flüchtlingen zwanzig*

Minuten vor Beginn übers Handy mit. Arif sagt, wir sollen trotzdem ins Flüchtlingsheim kommen und spontan Leute ansprechen. Meine Freundin Andrea und ich steigen also in die U-Bahn.

[Fotowalks](#) sind häufig über Netzwerke oder Web-Plattformen organisierte Treffen von Hobby-Fotografen. Gemeinsam wird eine bestimmte Strecke oder Location zu Fuß fotografisch entdeckt. Im Nachgang werden die Ergebnisse diskutiert. Genau so einen Walk haben wir mit sogenannten Flüchtlingen vor, aber mit Handy- statt teuren Spiegelreflexkameras.

## **Der Pass ist die Eintrittskarte in die Flüchtlingsunterkunft**

Hinter dem Eingangstor des Heims erwartet uns ein trister Vorplatz aus Beton, spielende Kinder, Männer, die rauchend in die Leere starren. Eine stickige Massenunterkunft – darin ein Geruch, der sich sofort und für immer in die Nase beizt. Wir stehen in der Halle herum, niemand interessiert sich für uns. Arif, der engagierte Jugendliche aus Afghanistan, versucht erfolglos Bewohner für unseren Fotospaziergang zu gewinnen. Ich resigniere sofort und frag mich was uns geritten hat überhaupt hierher zu kommen. Andrea sieht das anders, aufgeben ist nicht ihr Ding. Draußen auf dem Hof spricht sie einige der „Ins- Leere-Schauer“ an. Ich setze mich auf eine Bank und krame voll vorgetäuschem Aktionismus meine Fotobücher aus dem Rucksack.

Dann kommen zwei Frauen auf mich zu und fragen was wir machen und ob ihre Männer dabei mitmachen dürfen. Ich erkläre es und schlage vor, sie sollen doch auch mitkommen. Sie lächeln wissend und gehen weg. Arif erklärt uns, dass die Frauen nicht mitkommen werden. Wir müssen für sie eine extra Frauen-Tour organisieren. Ab da bewegt sich etwas. Eine viertel Stunde später sind neun junge Männer aus Afghanistan, Kurdistan und Irak bereit mit uns loszuziehen. Spontaneität im

Flüchtlingsheim funktioniert also.

## Basics der Fotografie – Linien, Punkte, Farben und Goldener Schnitt

Auf dem Weg zur ersten Fotostation erkläre ich der Gruppe ein paar Basics über Bildkomposition. Arif übersetzt für die Afghanen. Für die Iraker versuche ich es mit Deutsch und Englisch. Wir laufen weiter, keiner fotografiert, aber alle unterhalten sich und die Stimmung ist gut. Mit Selfies und gegenseitigem Fotografieren geht es los. Dann treffen wir auf einen Skateboarder am [Königsplatz](#) – endlich ein cooles Fotomotiv. Ein paar Meter weiter stehen die beeindruckenden Siegestsäulen des Königsplatz, steinerne Treppenstufen, zerbrochenes Glas, das in der Sonne glitzert. Alles wird fotografiert. Ich setze mich nach einiger Zeit auf eine Treppe und beobachte die Männer dabei, wie sie im Gras kniend Gänseblümchen fotografieren und Motive mit Punkten, Linien und Farben experimentieren. Immer wieder kommen sie zu mir und Andrea und zeigen stolz ihre wirklich kreative Arbeit.



Konzentriertes  
Fotografieren am  
Königsplatz

## Wie Touristen spazieren wir durch unsere Stadt

Witze werden gerissen, wir lachen viel und sind unbeschwert. Nach zwei Stunden trennen sich unsere Wege wieder. Die

spontane Zusammenkunft von Menschen mit unterschiedlichster Herkunft und gesellschaftlichem Status löst sich fröhlich auf. Für nächsten Sonntag ist eine Nachbesprechung für die Top 10 unserer Bilder ausgemacht. Tbc ...