

Zuviel schadet

Anregungen um mit weniger angenehmer zu leben

Der Klimawandel, die Pandemie und der unnötige Krieg in der Ukraine belasten viele Menschen. Aber Viele sind auch so im Alltag eingespannt – Stichwort Hamsterrad – das sie kaum die Zeit und noch weniger die nötigen Nerven haben sich vorzustellen, wie man anders leben könnte. Dabei ist Vielen klar, dass wir nicht einfach so weiter machen können, als ob wir nicht bedroht wären und zwar weniger durch Putin und andere Despoten, als vielmehr durch uns selbst. Daher ein paar Denkanstöße, die nicht für Jede und Jeden brauchbar sein müssen, sie sollen nur zum Denken und Handeln anregen:

Wenn wir weniger Energie verbrauchen wollen, wozu uns vielleicht auch der Krieg zwingt, dann hilft ein Blick in die Vergangenheit. Das, was wir heute einen Herd nennen, war anfangs eine Feuerstelle. Für viele Menschen ist das heute noch so, aber wegen des Klimawandels kann das keine Lösung sein. Doch noch nach dem zweiten Weltkrieg gab es „Kochkisten“, in denen man erhitzte Speisen weiter garen ließ, z.B. indem man diese isolierte Kiste, mit den Töpfen oder Speisen drin, unter die Bettdecke stellte, also die restliche Wärme weiter nutzte. Ähnlich kann man mit einem Dampfkochtopf mehr Speisen mit weniger Energie garen.

Noch ein Blick in die Vergangenheit was den Verkehr angeht: Zunächst lief der Mensch zu Fuß. Oder er benutzte Boote mit Rudern oder Segeln. Dann kamen Reittiere und Zugtiere, die ebenfalls die Zahl der erreichbaren Orte erweiterten. Erst mit der Dampfmaschine und der Dampflokomotive änderte sich das erheblich. Wieder wurden die Grenzen des Erreichbaren verschoben. Ob das überhaupt sinnvoll war, fragte fast niemand. Heute haben wir Schnellfahr-Strecken und Züge, die bis zu 300 Kilometer in der Stunde fahren können, aber längst nicht so pünktlich sind, wie die Dampflokomotiven, so dass manche Verbindungen sogar langsamer sind, als früher. Wieder fragt fast niemand, ob das wirklich ein Fortschritt ist. Man wollte mit der Bahn dem Flugzeug Konkurrenz machen, darum müssen die Züge so schnell fahren. Wobei die Bahnhöfe meist in der Stadt liegen, und die Flughäfen, wegen ihrer Umweltbelastung, weit draußen vor den Städten.

Den Aufzeichnungen meines Vaters entnehme ich, dass er äußerst rasch in Europa herum reiste und die einzige größere Verspätung auf der Transsibirischen Eisenbahn erlebte, als er statt zehn, elf Tage nach China unterwegs war, was er auf den schlechten Zustand des Materials zurückführte.

Der Vorteil der Eisenbahn liegt einerseits in der Physik, dass der Rollwiderstand auf der Schiene gering ist. Andererseits erlaubt eine Lokomotive eine große Menge verschiedener Anhänger zu bewegen, mit denen man den Platz an die Bedürfnisse anpassen kann. Verglichen mit einem Bus oder Lkw bewegt ein Lokomotivführer ein Vielfaches der Ladung, die ein Lkw-Fahrer bewegt. Dass es dazu auch Leute in Stellwerken geben muss, ist klar.

Wenn aber den Firmen die Gleisanschlüsse gekündigt, und das Verladen auf die Bahn erschwert wurden, muss man sich nicht wundern, wenn der Lkw bevorzugt wird, obwohl er viel mehr Fahrer und Energie erfordert. Die Allgemeinheit musste zudem für die vielen Lkws breitere Straßen und mehr Rastplätze bauen, um einen Verkehrskollaps zu vermeiden. Dazu trug auch bei, dass die Firmen ihre Lager auf die Lkws verlegten und seither darauf angewiesen sind, dass diese pünktlich ankommen. Man hat also neben der bestehenden Bahninfrastruktur eine parallele Straßeninfrastruktur geschaffen, die natürlich wir alle mit bezahlen müssen.

Als ich vor vielen Jahren mein letztes Auto verkaufte, dauerte es ungefähr ein bis zwei Jahre, bis ich mich umgestellt hatte und ohne nachzuschauen wusste, wie ich wo hin komme, wobei ich oft dennoch nachschaute, um mir bei der Wahl zwischen Bahn, Straßenbahn, Bus oder zu-Fußgehen zu helfen. Es war ein wenig so, wie wenn man in einen fremden Ort zieht, dessen Straßen und Wege man auch erst einmal erkunden muss, um die kürzesten Wege zu finden. Nur beim Wechsel des Verkehrsmittels ändern sich eben auch die Orte, wo man abfährt und wo man ankommt. Der große Vorteil öffentlicher Verkehrsmittel ist, dass man seine Fahrzeit nutzen kann, etwa um zu lesen, um eine Verhandlung vorzubereiten, oder über eine Tagung, ein Erlebnis nachzudenken, Notizen zu machen und es zu verarbeiten.

Anfangs bin ich bei schönem Wetter auch öfter mit dem Rad gefahren, was bei ca. 30 Kilometern zwischen Wohnung und Büro etwa zwei Stunden dauerte, aber ein herrliches Erlebnis war, weil der größte Teil der Strecke abseits von Straßen verlief. Meiner Gesundheit hat es jedenfalls genützt, genau so, wenn ich die S-Bahn-Fahrt unterbrach, um früh morgens Schwimmen zu gehen. Man muss sich eben umstellen und auf neue Gewohnheiten einlassen. Das braucht eine gewisse Zeit.

Seit über zwei Jahrzehnten habe ich nur drei Mal ein Auto leihen müssen. Einmal für einen Umzug einen Lkw, und zwei mal einen Leihwagen, um an abgelegene Orte zu kommen, an denen es keinen Nahverkehr gibt. Dabei war ich lange Zeit im aktuellen Bereich und selbständig tätig, musste also Termine einhalten und mich manchmal beeilen.

Bei passender Gelegenheit habe ich mir etwas mehr Zeit genommen und bin durch fremde Städte zu Fuß gelaufen, um sie besser kennen und verstehen zu lernen. Dabei entstanden viele Fotos und auch die eine oder andere Geschichte.

Es könnten mit Sicherheit mehr Menschen auf das Auto verzichten, wenn sie bereit sind ihr Leben anders einzurichten. Das geht nicht von heute auf morgen, aber es geht. Dafür spart man eine Menge Geld (mindestens 300 .- € monatlich für ein Stehzeug, das 23 Stunden am Tag nicht benutzt wird) und tut der Gesundheit etwas Gutes, weil man mehr geht, als mit dem Auto.

Wenn man die verschiedenen Gesichtspunkte bedenkt (Kosten, Nutzen, Material-Aufwand, Klimawirkung, etc.) dann ist die klassische Rasierklinge in ihrem Halter das beste Mittel für Männer ihren Bart zu trimmen oder zu rasieren. Nur eine teure Damaszenerklinge wäre noch langlebiger und daher auf lange Sicht günstiger. Aber die zu Handhaben und zu Schleifen ist nicht jedem gegeben. Wer keine all zu empfindliche Haut hat (Clearasil-Testfläche in der Pubertät), kann sogar auf Seifenschäum verzichten und trocken rasieren. Einmal-Rasierer, Mehrklingen-Rasierer, Elektrorasierer, all das kann man sich sparen, was auch beim Reisen Platz und Gewicht im Gepäck einspart.

Dass man auf das Fliegen verzichten kann, ist eigentlich klar, denn diese noch sehr junge und energiefressende Technik gab es bis vor rund hundert Jahren nicht. Die frühen Versuche von Lilienthal und den Gebrüdern Wright waren ja nichts für den Alltag. In Deutschland gab es ab den 1930er Jahren die Ju 52, die als Fracht- und Passagierflugzeug, aber auch Militärflugzeug diente, und den Flugverkehr förderte. Das Fliegen mit Jets bis hin zur Concorde wurde erst lange nach dem zweiten Weltkrieg weiter verbreitet.

Dass Fliegen faszinierend sein kann, ist keine Frage, aber notwendig sind eigentlich nur Rettungshubschrauber. Weite Strecken lassen sich, wenn auch langsamer, mit Bahn, Schiff, oder Fahrzeug bewältigen. Die heutige Fliegerei ist mit Millionen Flügen allein in Deutschland überhaupt nicht notwendig, sondern dient nur dazu „Zeit zu sparen“, was eine Illusion ist. Einmal, weil man Zeit nicht sparen kann (siehe „Momo“ von Michael Ende) und zum anderen, weil der schnellere Transport nicht unbedingt nötig ist, selbst, wenn das die Wirtschaft behauptet. Ersatzteile könnte man auf Vorrat legen und dafür rechtzeitig und gemächlich mit dem Schiff oder der Bahn transportieren.

Die Fliegerei zeigt den Zusammenhang zwischen Schnelligkeit und Energieverbrauch, je schneller, desto mehr Energie ist nötig. Dass mit dem Tempo auch die Belastung der Umwelt wächst, liegt nahe, selbst, wenn man versucht moderne Maschinen leiser zu machen, um die Anlieger von Flughäfen zu schonen. Denen wird oft vorgeworfen, dass sie sich nicht in der Nähe eines Flughafens hätten ansiedeln müssen. Das berücksichtigt aber nicht den enormen Zuwachs des Flugverkehrs, den die Meisten sich nicht vorstellen konnten. Nur so lässt sich auch erklären, dass ehemalige Militärflughäfen (Lahr, Hahn) zu zivilen Flugplätzen wurden, oder Flughäfen weit vor die Stadt verlegt wurden (München, Berlin).

Wenn ich (vor Corona) abends etwa alle zweieinhalb Minuten eine Maschine zum Flughafen fliegen sehe, oder tagsüber zehn Kondensstreifen in der Stunde vor dem Fenster, von Maschinen, die hier nicht landen, dann sind das Symbole eines Irrweges. Erst durch Corona wurde die Fliegerei, die der größte Verbreiter des Virus war, gedrosselt, so dass sie fast auf die Hälfte schrumpfte, aber das sind immer noch 1,5 - 1,7 Millionen Starts und Landungen im Jahr. Oder anders betrachtet: 7 von 8 Bundesbürgern fliegen einmal im Jahr von Frankfurt ab oder landen dort. Vor Corona wurde auch HIV und andere Seuchen durch die Fliegerei weltweit verbreitet.

Wäre Marco Polo (* 1254 in Italien; † 8. Januar 1324 ebenda) in China mit Corona infiziert worden, wäre er entweder daran auf dem Heimweg gestorben oder als Geheilte zuhause angekommen, also vermutlich nicht mehr Überträger der Krankheit gewesen. Geschwindigkeit ist nicht immer ein Gewinn. Langsamkeit manchmal ein Segen (siehe z.B. Stan Nadolny „Entdeckung der Langsamkeit“).

Die oft gepriesene Globalisierung hat eben auch eine Menge Schattenseiten, die oft nicht mit bedacht werden. Dabei geht es nicht nur um die Verbreitung von Krankheiten, die Menschen schaden. Ebenso ist die Verbreitung von Pflanzen- und Tieren und deren Krankheiten bedenklich, und wird durch den Klimawandel zunehmen. Schiffe haben einige Arten weltweit verteilt, sei es an ihren Rümpfen, sei es im Ballastwasser, die mancherorts die Ökosysteme durcheinander bringen, wenn nicht gefährden. Waschbären haben sich in Deutschland seit dem Dritten Reich, als man sie zu Versuchszwecken frei ließ, von Karlshafen bei Kassel fast überall ausgebreitet, denn sie haben hier keine natürlichen Feinde.

Dass Waren schnell zum Kunden reisen sollen, ist bei frischen Lebensmitteln verständlich. Sogar die so genannten „Tee-Clipper“ segelten voller Tee so schnell wie möglich über die Meere. Dabei hatten die Chinesen längst Verfahren entwickelt, wie man Tee längere Zeit haltbar macht (hart gepresste Tee-Ziegel). Auch Gewürze, die wenig Platz brauchten, nicht sehr schwer waren, aber hohe Gewinne brachten, sollten schnell reisen, um die „Pfeffersäcke“, wie man die Händler nannte, reicher zu machen.

Vermutlich gäbe es heute auch andere Möglichkeiten als früher Lebensmittel nahrhaft zu halten, wenn sie überhaupt weite Wege zurück legen müssen. Frisch sind sie meist am Besten. Wer Lebensmittel aus seiner Region bevorzugt, bekommt je nach Jahreszeit andere Früchte und vermeidet unnötigen Verkehr. Noch leckerer sind natürlich Früchte aus dem eigenen Garten, aber den hat nicht jede Familie.

Dass häufig ein Blick in die Vergangenheit Hinweise auf eine weniger die Umwelt belastende Lebensweise gibt, liegt schlicht daran, dass man früher mit viel weniger Energie auskommen musste und zum Teil auch nur schlechtere Verfahren kannte (Kienspan, Öllampe).

Die Sehnsucht nach der Fremde hatte früher drei Gründe. Einer war die Flucht vor schlechten Lebensbedingungen, egal ob wegen Krieges, Tyrannen oder Hungersnöten. Der Zweite waren die Wander- und Lehrjahre in denen junge Handwerker andere Handwerker besuchten, um bei denen zu arbeiten und mehr zu lernen. Das entsprach beim Adel der „Großen Reise“ auf der ein junger Mann reifen sollte. Dazu gehört auch der Besuch von Bildungsstätten, also Klöstern oder Universitäten, sowie Besuche bei Verwandten.

Der dritte Grund ist noch ziemlich jung, denn er entstand mit dem Aufkommen der Städte und der Romantik als „Flucht in die Natur“. Erst die Industrialisierung führte zur Unwirtlichkeit der Städte, weil große Werke entstanden, die viel Dreck machten. „Aus grauer Städte Mauern...“ besingt die Sehnsucht nach sauberer, heiler Natur für die in den Städten Lebenden. Damals kamen auch Bäder und Luftkurorte in Mode. Solange die Produktion von Waren handwerklich geschah, gab es in den Gemeinden viel weniger Dreck und Lärm, wenn man vielleicht mal vom Gerber, vom Hämmern des Schmiedes oder vom Geräusch der Mühlen absah.

Der Urlaub, so wie wir in heute kennen, ist, trotz seines alten Namens, eigentlich eine recht junge Erscheinung, die zu Ausflugslokalen und Ferienorten führte. Noch vor wenigen Jahrzehnten gab es Menschen, die ihre Heimat nie oder nur selten verlassen hatten. Für Bauern, die täglich ihr Vieh versorgen mussten, gab es keinen Urlaub. Allerdings arbeitete man damals auch wesentlich bedächtiger und ruhiger. Man war nicht auf dem Sprung, es sei denn ein Tier hatte Schwierigkeiten bei der Geburt und brauchte Hilfe, oder ein Gewitter bedrohte die Ernte.

Das heißt nicht, dass man ins Mittelalter zurückkehren sollte, sondern nur, dass man studieren muss, weshalb die Arbeitsbedingungen in vielen Fällen besser zum Menschen passten und ihn weniger durch Tempo krank machten, als heute. Dass Stress (d.h. Belastung) krank machen kann, ist jetzt seit etwa 40 Jahren bekannt. Der Mensch reagiert auf eine Belastung, etwa Erschrecken, Lärm, rasche Bewegungen mit einem uralten Programm, das heißt „Fliehen, oder Kämpfen“. Darauf bereitet Stress vor indem er den Körper mit Stoffen versorgt, die ihm Flucht oder Kampf ermöglichen. Durch beide Bewegungs-intensiven Tätigkeiten wurden dann diese Stoffe wieder abgebaut.

Aber ein Autofahrer kann das nicht, weil er ja still sitzen und lenken muss. Am Arbeitsplatz geht das auch nicht, selbst, wenn eine ganz dringende Aufgabe den Menschen auf Kampf oder Flucht vorbereitet; er muss an seinem Platz bleiben und die Aufgabe lösen. Wir haben also viele Fälle, bei denen der Körper uns automatisch auf Kampf oder Flucht vorbereitet, wir aber Beides nicht tun können. Einigen hilft es vielleicht zu Laufen, oder in ein Fitness-Studio zu gehen. Aber wenn ein Programmierer abends die Firma in einem Zustand verlässt, so dass er noch 40 Kilometer rennen müsste, ehe sich sein Körper wieder beruhigt hat, dann ist klar, dass ihn der Stress schädigen wird, weil er nicht jeden Abend Marathon laufen kann.

Es kann daher nicht darum gehen in die Vergangenheit zurück zu reisen, sondern man muss schauen welche Einflüsse damals günstiger waren und, wie man diese, für den Menschen besseren Bedingungen, heute schaffen könnte.

Dass Stress die Menschen nervöser macht ist belegt. Ebenso, dass er die Hilfsbereitschaft senkt, denn eigentlich will der gestresste Mensch seinen Körper durch Handeln oder Bewegen wieder in den Zustand versetzen, den er hatte, ehe ihn ein Ereignis belastete. Dabei gibt es auch Belastungen, die einem gut tun, etwa beim sportlichen Training, dass zu einem Aufbau von Muskeln führt, oder die Ausdauer vergrößert. Dabei wird aber kein schädlicher Stress erzeugt, sondern eine Form von Stress, die dem Körper gut tut. Das Kunststück besteht darin, heraus zu finden, wann man es mit welchem Stress zu tun hat und wie man am Besten darauf reagiert.

So gesehen ist Kino oder Fernsehen oft nicht hilfreich, weil durch die aufregende Handlung ein Stress erzeugt wird, aber man still sitzen bleiben soll. Die leichtere Verfügbarkeit mittels Mobiltelefon von Filmkonserven dürfte bei vielen Menschen ebenso zu Stress führen, wie die ständige Erreichbarkeit.

Ob man wirklich in diesem Maße mobile Kommunikation braucht, sollte man überdenken, denn bis vor ca. 40 Jahren ging es ohne. Das Telefon ist nur seit etwa 130 Jahren im Alltag angekommen. Davor war die übliche Form der Kommunikation über weite Strecken der Brief.

Ich bezweifle, dass man alle technischen Erfindungen rückgängig machen könnte oder sollte. Aber sehr oft wurden technische Möglichkeiten benutzt, ohne die Auswirkungen zu bedenken. Das müsste man nachholen. Es sollte nicht sein, dass man Kindern ein Gerät gibt, dessen Möglichkeiten viele Erwachsene (55%) überfordert, und die Entwicklung des Kindes beeinträchtigt. Wenn heute zu viele Schüler das Mobiltelefon missbrauchen, um andere Schüler zu plagen, oder um Nacktbilder und Pornografie zu tauschen, dann sind die Erwachsenen daran schuld, die mit dem Gerät die Fähigkeiten der Kinder überfordern. Es ist, als ob man einen Zehnjährigen Auto fahren ließe, was ihn ebenfalls überfordern würde.

Hier wird es eine Entwicklung der gesamten Gesellschaft bedürfen, die sicherlich viele Unbequemlichkeiten mit sich bringen wird, wenn sie überhaupt gelingt. Bei Abraham a Santa Clara, (* 2. Juli 1644 als Johann Ulrich Megerle – bei Meßkirch; † 1. Dezember 1709 in Wien) gibt es eine Stelle, die scheinbar heutige „Hubschrauber-Eltern“ beschreibt, die vor lauter um das Kind kümmern dessen Entwicklung behindern. Offenbar begehen Menschen immer wieder dieselben Fehler. Das stimmt nicht sehr zuversichtlich.

Dass weniger Besitz auch weniger Raum braucht und mehr Übersicht schafft, also auch das Putzen erleichtert, ist banal, aber wer nutzt diese Erkenntnis?

Andererseits gibt es Maßnahmen, die sehr einfach umzusetzen wären: Wenn man statt Gebläsen und Laubsauern wieder mit einem Besen oder einem Rechen arbeiten würde, wäre viel Energie gespart und die Nerven der näheren Umgebung würden auch vom Lärm verschont. Das Argument, dass man ohne diese Geräte nicht wirtschaftlich arbeiten könne, heißt ja wohl im Klartext: **Sobald Umweltschutz Geld kostet, wollen wir ihn nicht bezahlen.**

Ebenso ließe sich das Leerstehen-lassen von Wohnungen und Häusern verhindern, wenn man wollte. Selbstverständlich darf bei einem Mieterwechsel eine Renovierung erfolgen, die aber nicht mehr als drei Monate dauern sollte, wenn man rechtzeitig die Handwerker bestellt und feste Termine vereinbart. Dass man monatelang auf Handwerker warten muss, wird sich bald ändern, wenn die Menschen durch die Teuerung weniger Geld zur Verfügung haben und man Baufirmen mit klaren Vorgaben Grenzen aufzeigt. Es wird in absehbarer Zeit nicht mehr so einfach sein als billigster Bieter einen Auftrag zu ergattern und anschließend den Preis zu verdoppeln, indem man Nachforderungen stellt. Außerdem wird in Zeiten, in denen das Geld nicht so locker sitzt, weniger gebaut werden.

Gescheiter wäre, wenn die öffentliche Hand ihre Vergaben nach dem Vorbild der Schweiz ändert, wo nie der Billigste den Auftrag bekommt, sondern der Zweitbilligste. Da ist es schwerer zu mauscheln, wenn auch nicht ausgeschlossen. Außerdem sollte man das Imponiergehabe der Großprojekte stoppen. Es ist für Architekten und Baufirmen lohnender Großprojekte zu machen, weil sie so mehr am Auftrag verdienen. Diese Großprojekte verschandeln oft die Städte, weil sie auf größtmögliche Rendite ausgelegt sind, nicht auf die Bedürfnisse der Menschen, auf Ästhetik und Stadtentwicklung.

Professor Humpert hat schon vor Jahrzehnten an der Universität Stuttgart gezeigt, wie man Neubaugebiete mit dem Charme alter Stadtviertel schaffen könnte: Man muss nur die Infrastruktur (Straßenbahn, Leitungen, Straßen) festlegen und dann kleine Grundstücke an verschiedene Bauherren vergeben. Dann entsteht eine bunte Mischung von Bauten, bei der jeder Bauherr bemüht ist mit den Nachbarn in Frieden zu leben, eben wie in mittelalterlichen Städten. Es sind die Rendite-fixierten Konzerne, die unsere Städte immer unwirtlicher machen und damit den lokalen Handel ruinieren. Dass wir diese Firmen indirekt über Versicherungsbeiträge finanzieren, ist ein Ärgernis. Versicherungen müssen die eingenommenen Beiträge oft für einige Zeit anlegen, wenn sie im Falle eines Falles Krankheiten oder Schäden bezahlen müssen. Aber muss das zum Schaden der Menschen sein?

Dass es die Gemeinderäte sind, die diesen Unsinn zulassen und oft auch das Wegziehen von großen Firmen und Behörden auf die Grüne Wiese gestatten, darf man nicht vergessen. Wenn aber die Innenstadt ihre Mittelpunktfunktion durch den Wegzug von Arbeitsplätzen, von Behörden und Handel verliert, dann ist es meist schon zu spät und eine zusätzliche Belastung, wie etwa die Pandemie, zeigt sehr schnell, was in der Vergangenheit falsch gelaufen ist.

Was eigentlich kein Mensch braucht ist eine Zweit- oder Drittwohnung, bei der viele Monate im Jahr die Rollläden geschlossen sind, aber die Gemeinden die gesamte Infrastruktur vorhalten müssen, falls doch jemand kommt, oder es in den Ferien einen Ansturm gibt. Wenn dann die eigenen Gemeindemitglieder keine Wohnung finden, weil reiche Auswärtige sie besetzen, dann ist das eigentlich ein Verstoß gegen §14 des Grundgesetzes, der besagt, dass Eigentum verpflichtet und jederzeit zum Wohle der Allgemeinheit genutzt werden soll.