



# DIE WIRKEL-SPIELANLEITUNG

Detaillierte Handlungsanweisungen & Hintergrundinfos



Ziele brauchen Taten  
RENN.west

# SDG 1 – KEINE ARMUT



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich.

### Schreibe ein Dankbarkeits-Tagebuch.

Schreibe einen Monat lang jeden Tag drei Dinge auf, für die Du dankbar bist. Es können materielle Dinge oder auch immaterielle Dinge wie Erlebnisse, Begegnungen oder Erkenntnisse sein. Wie fühlst Du Dich, wenn du am Ende des Monats deine Liste siehst? Reich wie ein König?

#### Hintergrund

Man unterscheidet verschiedene Arten von Armut, in denen die Menschen nicht in der Lage sind ihre Grundbedürfnisse wie Konsum und Sicherheit von Nahrungsmitteln, Gesundheitsversorgung, Bildung und Ausübung von Rechten, Mitsprache, Sicherheit und Würde, sowie menschenwürdige Arbeit zu befriedigen. In SDG 1 hat sich die UN zum Ziel gesetzt, die extreme Armut, bis 2030 zu beenden. Menschen in extremer Armut haben täglich weniger als 1,90 \$ zur Verfügung. Von den weltweit ca. 900 Millionen, von extremer Armut betroffenen Menschen, leben gut zwei Fünftel im subsaharischen Afrika. Ein Drittel lebt in Südasien und ein Sechstel in der Region Ostasien und dem Pazifik. Der Anteil in Europa liegt nur bei ca. 1%. (Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung)

In unserem Lebensraum, den Ländern des globalen Nordens, geht es einem Großteil der Bevölkerung sehr gut, trotzdem sehen wir das manchmal nicht. Deshalb mache Dir einmal bewusst, was Du alles hast und wofür Du dankbar bist.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Teile Gegenstände mit Freunden und Nachbarn.

Finde einen Gegenstand, den Du mit Deinen Nachbarn/Freunden/Kollegen teilen kannst. Hierbei kann es sich um alles Mögliche, Alltägliches oder nicht Alltägliches handeln: Werkzeug, Sportgeräte, Grill, Gesellschaftsspiele, Camping-Zubehör etc. Um Anderen Deine Tauschbereitschaft zu signalisieren, kannst Du Symbole an Deinem Briefkasten platzieren oder Dich online über [pumpipumpe.ch](http://pumpipumpe.ch) mit der Community verbinden, denn: Sharing is caring!

[Hier](#) könntest Du Sticker bekommen oder unsere Vorlage als pdf runterladen und selber ankleben.

#### Hintergrund

Armut kann ganz unterschiedliche Formen haben: Wer seine Grundbedürfnisse stillen kann, ist nicht automatisch reich. In Deutschland, eines der wohlhabendsten Länder der Welt, leben ca. 12,9 Millionen Menschen in Armut. Für die Grundbedürfnisse wie Nahrung und Kleidung reicht es meist, aber besonders teure Anschaffungen kann sich nicht jeder leisten. Wie wäre es denn, wenn man diese Dinge also teilt, damit alle profitieren? Besitzt Du etwas, das Du nicht täglich brauchst und andere Menschen auch gebrauchen könnten?

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Verschenke oder verkaufe nicht mehr benötigte Dinge.

Gib etwas von Deinem Überfluss ab! Wenn Du Dir etwas Neues kaufst, gib etwas Ähnliches aus Deinem Besitz an ein Gebrauchtwarenhaus oder einen Second Hand Shop weiter. Mach das Ganze dreimal.

#### Hintergrund

Armut und Reichtum sind ungleich verteilt. Manche Menschen leben im Überfluss und andere haben nicht genug, sind gesellschaftlich abgehängt. In Deutschland zählt zur Oberschicht, wer im Monat mehr als 3.440 € als Single oder 5.160 € als Paar zur Verfügung hat. Das errechnete mittlere Durchschnittseinkommen beträgt 1.869 € im Monat. Jedoch haben nur 50% aller Menschen in Deutschland dieses Durchschnittseinkommen zur Verfügung



(Untersuchung des Deutschen Instituts für Wirtschaft in Köln). In Deutschland leben knapp 20.000 Superreiche, haben also ein Vermögen von mehr als 30 Millionen Dollar pro Person. Weltweit machen die Superreichen ca. 0,004 Prozent der Bevölkerung aus. Die finanziellen Mittel sind vorhanden, aber landes- und weltweit ungleich verteilt. Ein globaler Vergleich: Eine Näherin in Bangladesch verdient ca. 40 € im Monat.

## SDG 2 – KEIN HUNGER



### ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

#### **Kaufe regional und saisonal ein.**

Bestelle Dir eine regionale Bio-Kiste bei einem lokalen Anbieter oder nutze für Deinen regelmäßigen Einkauf das regionale Angebot auf dem Wochenmarkt oder in einem Hofladen. Unter [etepetete.de](http://etepetete.de) werden sogar gerettete Bio-Lebensmittel verkauft, die die Norm für die Supermärkte nicht erfüllen und normalerweise bereits auf dem Feld vernichtet werden.

#### **Hintergrund**

Eigentlich gibt es auf der Welt genug Lebensmittel, um alle Menschen zu ernähren. In Deutschland werden allerdings jährlich ca. 18 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen, ca. ein Drittel aller produzierten Lebensmittel landen im Müll. Diese Lebensmittel werden weltweit angebaut, teilweise in Ländern wo Hunger herrscht, und zu uns transportiert. Eine Banane z.B. legt rund 10.000 km auf dem Schiff im Kühlraum zurück, kommt grün in Deutschland an und wird aufwendig in extra dafür gebauten Reifezentren bis zur Gelbfärbung gelagert. Warum konsumieren wir nicht, was lokal bei uns wächst und uns direkt zur Verfügung steht? Trage Deinen Teil dazu bei, um Verschwendung und die ewig langen Transportwege zu stoppen!

### ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

#### **Verabrede Dich mit Freunden zum Kochen.**

Gewinne Leute aus Deiner Nachbarschaft/Straße/Dorf/Freundeskreis, um mit ihnen ein Running Dinner zu gestalten. Drei bio-regio-faire Gänge an drei verschiedenen Orten, vielleicht mit neuen Bekanntschaften, ohne dass Reste entsorgt werden müssen! Tipps zum Running Dinner kannst Du Dir unter [rudirock.de](http://rudirock.de) holen. Rezepte für Reste bekommst du unter [restegourmet.de](http://restegourmet.de) oder [Zugutfuerdietonne.de](http://Zugutfuerdietonne.de). Guten Appetit!

#### **Hintergrund**

Für eine Person zu kochen ist viel Aufwand, die einzelnen Zutaten sind oft viel zu groß (z.B. ein ganzer Kürbis), und man kann alleine nicht alles aufbrauchen. Kochen und Essen in einer Gemeinschaft macht viel mehr Spaß und ist effektiver im Ressourcenverbrauch. Man teilt nicht nur Arbeitsaufwand und Nahrungsmittel, sondern auch die Freude am Essen und hat einen tollen Abend.

### ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

#### **Bewahre Lebensmittel vor der Tonne.**

Sammle einmal „gerettete Lebensmittel“, erkundige dich nach Resten im Supermarkt, die sonst weggeworfen werden oder nutze entsprechende Organisationen. Das geht z.B. über den "Fair-Teiler" von [foodsharing.de](http://foodsharing.de) oder über die App „[too good to go](http://too good to go)“. Sicher gibt es auch weitere Möglichkeiten in deiner Region.

#### **Hintergrund**

Private Haushalte in Deutschland werfen jährlich 4,4 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Das sind 150 Gramm Lebensmittel pro Kopf und Tag, 55 Kilogramm Lebensmittel pro Person im Jahr. Hinzu kommen noch weitere 5,6 Millionen Tonnen die Industrie, Handel, Gastronomie und Großverbraucher entsorgen. Auch hier ist



der Endverbraucher gefordert: Dein Einkaufszettel ist wie ein Stimmzettel. Setze Dich gegen die Verschwendung ein, und zwar nicht nur bei Dir zu Hause.

## SDG 2 – GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



### ● ● LEVEL 1 – Wandel für Dich

#### **Stelle eigene Hausmittel her.**

Bereite dich schon jetzt auf die nächste Erkältung, die nächsten Kopfschmerzen oder sonstige „kleine“ Beschwerden vor. Suche dir, bevor du dich in der Apotheke eindeckst, drei Rezepte für Hausmittel und probiere diese aus. Du findest sie z.B. unter: [smarticular.net](https://www.smarticular.net). Übrigens gibt es dort auch weitere gute Ideen, z.B. für die Herstellung von Putzmittel.

#### **Hintergrund**

Es gibt für alle Beschwerden die passenden Medikamente in der Apotheke zu kaufen. Mittlerweile sind in Deutschland 1.500 potenziell umweltrelevante Arzneimittel-Wirkstoffe auf dem Markt, die vom Körper nicht komplett abgebaut werden und mit dem Urin über die Abwässer in die Umwelt gelangen. Hier kontaminieren sie Gewässer, also auch unsere Trinkwasserquellen.

### ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

#### **Probiert was Neues: Plogging.**

Probiere mit Freunden die neue Sportart "Plogging" aus - Müll einsammeln beim Joggen. Das trainiert, durch das regelmäßige Anhalten und Bücken, unterschiedlichste Muskelgruppen und ist gleichzeitig eine Art Intervalltraining. Wenn Du das Einsammeln noch mit einer Kraftübung verbindest, trainierst Du gleichzeitig Kraft und Ausdauer. Du gehst nicht gerne Joggen? Müll aufsammeln kannst Du immer und überall ohne großen Aufwand, bei jedem Spaziergang oder auf dem Weg von A nach B. Öffentliche Mülleimer gibt es viele, sodass Du den Müll auch nicht lange mit Dir herumtragen musst. Aber Vorsicht - es könnte süchtig machen.

#### **Hintergrund**

Viele Menschen verbringen heutzutage die meiste Zeit des Tages in sitzender Stellung. Kinder in der Schule, junge Menschen in der Universität und im Arbeitsleben dann am Schreibtisch im Büro. Das ist alles andere als gesund, der Körper ist eigentlich nicht primär für das Sitzen gemacht. Gleichzeitig sind sehr viele Nahrungsmittel die wir zu uns nehmen verpackt. Die Verpackungen bestehen meist aus Plastik, welches trotz einer richtigen Entsorgung in die Umwelt geleitet wird. Wie schnell ist eine Plastikverpackung unbemerkt vom Wind weggeweht, beim Abholen durch die Müllabfuhr, beim Einwerfen in öffentliche Mülleimer oder manchmal leider auch durch bewusstes „fallen lassen“?

Da sich Plastik nicht vollständig auflöst, sondern in für uns unsichtbares Mikroplastik zerfällt, landet es am Ende doch wieder in unseren Nahrungsmitteln. Mittlerweile kann es in verschiedenen Lebensmitteln wie Mineralwasser, Bier, Honig, Fisch, Muscheln etc. nachgewiesen werden. Am Ende landet die Plastiktüte also wieder auf unserem Teller und wir lassen sie uns schmecken. Wie gut ist es dann, wenn wir etwas „doppelt-Gutes“ für unsere Gesundheit tun können? Durch die Bewegung wird der Körper trainiert, gleichzeitig vermindern wir das Mikroplastik in unserem Magen. Und das nicht nur für uns selbst, sondern für alle Menschen weltweit. Eine absolute Win-Win-Situation! Übrigens brauchen auch Papiertaschentücher Monate, um in der Umwelt zu verrotten, diese gehören auch in die Tonne und nicht in die Natur.

### ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

#### **Rette Leben mit einem Organspendeausweis.**



Besorge Dir einen Organspendeausweis, gehe Blut spenden oder registriere Dich bei der Deutschen Knochenmark Spenderdatei: [dkms.de](https://www.dkms.de).

### Hintergrund

Es gibt Krankheiten, an denen jährlich Menschen sterben müssen, obwohl es vermeidbar wäre. Dabei ist es ganz einfach einem anderen Menschen das Leben zu retten. Und wer weiß, ob wir nicht selbst auch mal Hilfe brauchen?

## SDG 2 – HOCHWERTIGE BILDUNG



### ● ● LEVEL 1 – Wandel für Dich

#### **Bleib neugierig – bilde Dich weiter.**

Besuche einen Vortrag, eine Diskussionsveranstaltung oder schau Dir einen Film bzw. eine Dokumentation an. Es kann auch ein Kurs an der VHS, eine Vorlesung an der Uni oder eine Podiumsdiskussion sein. Welches Thema Du Dir aussuchst, bleibt Dir überlassen, es muss jedoch einen Bezug zu einem Thema der 17 SDG haben.

#### Hintergrund

In Deutschland ist jedes Kind schulpflichtig, es gibt freie Bildung und Zugang zu Bildungsprogrammen für alle Altersklassen. Diese sollten genutzt werden, denn hochwertige Bildung ist ein Privileg. Weltweit bleiben fast 60 Millionen Kinder ohne formale Bildung. In Krisengebieten gehen fast 2/3 aller Kinder nicht zur Schule.

### ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

#### **Schafft gemeinsam und kreativ Wissen.**

Gemeinsame Kommunikation schafft Wissen: Leite in Deinem Freundes- oder Bekanntenkreis ein Planspiel, eine Kreativtechnik o.ä. an. Eine Planspieldatenbank findest du bei der Bundeszentrale für politische Bildung unter: [bpb.de](https://www.bpb.de).

#### Hintergrund

Die Kommunikation zu den verschiedensten Themen der SDG kann Bildung und Wissen vermitteln sowie neue Perspektiven schaffen. Manchmal auch den Blick auf die Dinge verändern. Beispiele und Informationen dazu findet Ihr im Internet und auf unserer Website [ziele-brauchen-taten.de](https://www.ziele-brauchen-taten.de).

### ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

#### **Teile Dein Wissen.**

Teile Deine Expertise und werde Autor\*in bei Wikipedia, Chefkoch oder Youtube. Ergänze, verbessere oder schreibe einen Artikel, den Du online veröffentlichst. Eigne Dir dazu auch neues Wissen an: Nutze Treffen, Festivals oder Formate wie Live-Hacks, Skill-Share, Open Space oder DIY und erlerne neue Fähigkeiten, sammle Wissen. Wenn wir als Gemeinschaft unsere Fähigkeiten teilen, gewinnen alle.

#### Hintergrund

Geballtes Wissen: Wir besitzen unglaublich viel Wissen zu den verschiedensten Themen in unserer Gesellschaft. Dieses Wissen zu nutzen hilft uns Entscheidungen zu treffen. Ein wichtiger Punkt in unserem Entscheidungsprozess ist das Bewusstsein, dass es ein Problem gibt und den Ansatz einer möglichen Lösung. Grundsätzlich gilt: Je mehr Wissen wir sammeln, desto besser können wir Probleme verstehen und kreative Lösungen finden. Selbst wenn es nur darum geht, wie man am effektivsten eine Zwiebel schneidet.



# SDG 5 – GESCHLECHTERGLEICHHEIT



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Realisiere und löse Deine Gender-Vorurteile.

Beobachte Dich und Deine Vorurteile, Dein „Schubladen-Denken“ eine Woche lang. Wie häufig denkst Du typisch Mann, typisch Frau, typisch.....? Führe eine Liste und reflektiere selbst. Hast Du viele Vorurteile oder „Schubladen-Denken“?

#### Hintergrund

Frauen können schlecht Autofahren und Männer können nicht kochen? Längst überholte Vorurteile, die dafür sorgen, dass es immer noch keine wirkliche Geschlechtergleichheit gibt. Also Schluss mit Gender pay gap (Geschlechterabhängige Einkommenslücke) und Chauvinismus! Jeder Mensch hat Vorurteile, sie sind in der menschlichen Psyche tief verankert, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen. Sobald wir uns unsere Muster und unser Denkverhalten klar gemacht haben, können wir verantwortungsvoll damit umgehen und sie betrachten als das, was sie sind: VOR -urteile.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Mache eine Bestandsaufnahme in Deinem Umfeld.

Schau dir das Arbeitszeitmodell und die Jobs von fünf Frauen und fünf Männern in Deinem Umfeld genauer an. Wer arbeitet in Führungspositionen? Wer hat eine Teilzeit- oder Vollzeitstelle? Gibt es extreme Einkommensunterschiede bei ähnlicher Tätigkeit?

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Bewerte drei Zeitungs- oder Internetartikel.

Überlege welche Schreibweise Deiner Meinung nach geschlechtergerecht und rein informativ wäre. Bewerte drei Artikel aus Deiner Lokalzeitung, oder aus dem Internet anhand Deines eigenen Stils. Alternativ kannst du den "Media Gender Equality Scoregard" zu finden bei [whomakesthenews.org](http://whomakesthenews.org). nutzen. Hier wurden verschiedene Kriterien der Geschlechter-gerechten Schreibweise zusammengefasst anhand derer du Artikel bewerten kannst. Gerne kannst Du Deine Ergebnisse der Redaktion als Leserbrief zukommen lassen.

#### Hintergrund

Journalisten oder Redakteure schreiben Artikel zu fast allen denkbaren Themen. Wir lesen diese Artikel um uns zu informieren und uns weiterzubilden. Die Frage ist aber: Wie sachlich und neutral werden uns diese Informationen aufbereitet? Wird deutlich, wann der Autor über seine eigene Meinung spricht und wann reine Fakten und Informationen vermittelt werden? Um Ungleichheiten und Vorurteile zu überwinden, sollten wir darauf achten, dass wir unsere Informationsquelle frei von Vorurteilen und Schubladendenken wählen um uns ein wirklich eigenes Bild machen zu können.

# SDG 6 – SAUBERES WASSER UND SANITÄRE EINRICHTUNGEN



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich



## Spare virtuelles Wasser.

Berechne Dein monatlich verbrauchtes virtuelles Wasser und spare im nächsten Monat 10% davon ein. Einen Wasserrechner findest Du auf [waterfootprint.org](https://waterfootprint.org) und eine Übersicht pro Produkt auf [virtuelles-wasser.de](https://virtuelles-wasser.de).

### Hintergrund

Virtuelles Wasser beschreibt die Menge an Wasser, die benötigt wird, um ein Endprodukt herzustellen. Es ist Wasser, welches wir nicht direkt selber verbrauchen, sondern indirekt durch den Konsum von Waren verbraucht wird. In einer Jeans stecken bspw. 8.000 Liter Wasser, damit kann eine Person 8 Jahre lang mit Trinkwasser versorgt werden. Dieses Wasser wird nicht bei uns vor Ort verbraucht, sondern in anderen Ländern. Häufig in Ländern, wo Wasser eine knappe Ressource ist. Mit unserem Einkaufsverhalten hier können wir also die Verfügbarkeit von Wasser an anderen Orten auf der Erde beeinflussen.

Viele weitere Artikel und Informationen hierzu findest du im Netz.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Motiviere dein Umfeld mehr Leitungswasser zu trinken.

Verschenke zum nächsten Anlass eine Trinkflasche oder Karaffe. Leckere Rezepte um Leitungswasser noch attraktiver zu machen sind überall im Internet zu finden.

### Hintergrund

Im Schnitt soll der Mensch ca. 2-3 Liter Wasser am Tag trinken. Je nach Wetter und körperlicher Betätigung etwas mehr oder weniger. Trinkwasser können wir entweder einfach am Wasserhahn zapfen oder es abgefüllt in Flaschen kaufen. Was passiert aber, wenn die ca. 83 Mio. Menschen in Deutschland 2-3 Liter Wasser am Tag komplett in Flaschen kaufen? Abgesehen vom Aufwand für Verpackung und Transportweg verbrauchen wir so Wasser aus Quellen, die teilweise in anderen Ländern liegen. Dabei kommt in Deutschland Leitungswasser mit Trinkwasserqualität aus der Region, direkt vom Wasserhahn ins Glas.

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Sei Teil der „Blue Community“.

Verwende nur Wasser aus öffentlicher Wasserversorgung bei einem nächsten Event, im Job oder im Alltag. Verpflichte dich als Teil einer großen Gemeinschaft gegen die Privatisierung von Trinkwasser. Fülle hierzu die [Selbstverpflichtung](#) der Blue Community aus.

### Hintergrund

Das Recht auf Zugang zu sauberem Wasser ist am 28. Juli 2010 von der Vollversammlung der Vereinten Nationen als Menschenrecht anerkannt worden. Trotzdem haben ca. 663 Mio. Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Die Privatisierung von Wasser muss deshalb gestoppt werden. Nutze also Trinkwasser aus öffentlicher Wasserversorgung und verbünde Dich hierzu mit Anderen!

## SDG 7 – BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Wechsle zu einem Ökostrom-Anbieter.

Wechsle zu einem Ökostrom-Anbieter, der seine Gewinne in regenerative Energien reinvestiert, sich politisch für die Energiewende einsetzt und keinen Strom aus fossilen Energiequellen bezieht (i.d.R. nicht teurer als lokale Stadtwerke). Alle Infos hierzu findest du im Netz.



## Hintergrund

Bei Ökostrom handelt es sich um Stromlieferverträge von Anbietern, die elektrische Energie aus erneuerbaren Energiequellen herstellen. Erneuerbare Energien sind Energieträger, die im Rahmen der menschlichen Zeitvorstellung praktisch unerschöpflich zur Verfügung stehen. Hierbei handelt es sich bspw. um Sonnenenergie, Windenergie oder Erdwärme. Bezieht man seinen Strom bei einem Ökostromanbieter wird mehr erneuerbare Energie in das Stromnetz eingespeist und Geld in die Entwicklung von Nutzungstechniken investiert. Das sorgt für mehr Innovationen und Wettbewerb bei der Energiewende.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Verschenke eine Zeitschaltuhr.

Verschenke eine Zeitschaltuhr für Heizkörper oder Elektrogeräte (vor allem WLAN) an eine/einen Freund\*in. Stellt sie gemeinsam auf den jeweiligen Tages- und Wochenrhythmus ein.

## Hintergrund

Mit dem gezielten Einsatz von Energie kann diese eingespart und die Strahlenbelastung im Haus reduziert werden. Man kann sich bewusst machen, welchen Tages-Rhythmus man hat und welchen man eigentlich anstreben möchte. Wer 'Always-On' ist, läuft Gefahr auszubrennen - das gilt im übertragenen Sinne auch für Elektrogeräte und unseren Planeten.

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Engagiere Dich als Ökostrom-Botschafter.

Organisiere eine Ökostrom Party in einem öffentlichen Raum (Uni, Verein, Programmokino, Schule, Weltladen, Kirchengemeinde, VHS o.ä.). Dafür kannst du einen geeigneten Film über erneuerbare Energien zeigen, einen Experten einladen, viele Infos über erneuerbare Energien auslegen und Musik und Snacks anbieten. Eine Anleitung findest du bspw. unter "Aktionsleitfaden für Stromwechsel-Berater und Aktivisten" auf [kommunale-stadtwerke.de](http://kommunale-stadtwerke.de).

## Hintergrund

In Deutschland werden zurzeit nur 17% des Energieverbrauchs durch erneuerbare Energien gedeckt. Um die Klimaziele zu erreichen, muss dieser Anteil deutlich steigen. Atomstrom ist zwar CO2 neutral, allerdings ist das Entsorgungsproblem noch nicht geklärt. Energie aus Kohle oder Gas verursachen CO2 und sind irgendwann aufgebraucht. Damit nehmen wir den kommenden Generationen diese Rohstoffe vor der Nase weg. Neben der Unterstützung für erneuerbare Energien und Innovationen bei reinen Ökostromanbietern bewirkt Du mit der Ökostrom Party, dass sich mehr Menschen mit der Stromanbieterwahl auseinandersetzen. Eine solche "Wahlbeteiligung" fördert die Demokratisierung der Energieversorgung.

# SDG 8 – MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Definiere Deinen Sinn des Lebens.

Die nächsten dreimal, wenn du gefragt wirst was du machst, zitiere das Leitbild oder die Vision Deines Arbeitgebers. Kreiere und zitiere deine eigene Vision von Arbeit und deinen Sinn des Lebens. Passt das zusammen? Fühlst Du Dich wohl mit dem Leitbild Deines Arbeitgebers, dem Sinn Deines Berufes und kannst Dich damit identifizieren?



## Hintergrund

Im Privaten, wie auch auf der globalen Ebene, reduzieren wir Arbeit häufig darauf, unsere Ressourcen mit anderen auszutauschen, vergessen dabei aber häufig, uns gleichzeitig auch offen über unsere Ziele und Visionen auszutauschen. Zu hinterfragen, was wir eigentlich Tag täglich tun und dies zu bewerten ist ein erster Schritt sich zu überlegen, was man mit seiner Arbeit erreichen möchte und ob die aktuelle Situation einen Beitrag hierzu leistet. Welche Ziele möchtest Du verfolgen? Wie beeinflusst Dich Dein Job dabei? Gleichzeitig spielen Transparenz und das Wertesystem eine große Rolle.

## ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Stelle einen Fairtrade-Point auf.

Errichte in Deinem Arbeitsumfeld ein Regal mit Fairtrade-Snacks (Fairtrade-Point), mit Preisliste und Kasse zum selbst zahlen. Oder überzeuge Deinen Arbeitgeber einen "Fair-O-Mat" ([fair-o-mat.de](http://fair-o-mat.de)) aufzustellen. Eine Anleitung für Fairtrade-Points in Schulen findest du auf [weltladen.de](http://weltladen.de), eine Liste mit fairtrade-Snacks ("Gebäck und Süßigkeiten") auf [fairtrade-deutschland.de](http://fairtrade-deutschland.de).

## Hintergrund

Landwirt\*innen auf der ganzen Welt sorgen dafür, dass wir in Supermärkten täglich ein umfangreiches Lebensmittelangebot vorfinden. Sie tragen nach wie vor zu 70 Prozent der Nahrungsmittelversorgung weltweit bei. Landwirtschaft ist die bedeutendste Einkommens- und Beschäftigungsquelle für arme Haushalte in ländlichen Gebieten, 40 Prozent der gegenwärtigen Weltbevölkerung bestreitet aus ihr ihren Lebensunterhalt. Das weltweite Handelssystem sorgt jedoch dafür, dass die Vorteile des Welthandels ungerecht verteilt sind. Die Menschen am Anfang der Lieferkette in Entwicklungs- und Schwellenländern haben mit schlechteren Ausgangsbedingungen, weniger Einfluss und schwierigen Arbeits- und Lebensverhältnissen zu kämpfen. Oft können sie ihre Kinder nicht zur Schule schicken, da sie dazu beitragen das Überleben der Familie zu sichern.

Das Fairtrade-Siegel stellt menschenwürdige Arbeitsbedingungen sicher und ist ein erster kleiner Schritt in Richtung nachhaltiger Beschaffung in Deinem Arbeitsumfeld.

## ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Hinterfrage die Herkunft Deiner Arbeitsmaterialien.

Sprich mit einer Person, die in Deinem Arbeits- oder Ausbildungsort für den Einkauf von (Büro-) Materialien und Rohstoffen zuständig ist, über die Menschenwürde und -rechte in der Zulieferkette. Beantwortet dabei die folgenden drei Fragen:

1. Was wissen wir über die Einhaltung der Menschenrechte bei unseren Lieferanten (z.B. Qualität der Arbeitsplätze), speziell bei unseren größten Lieferanten?
2. Welche potenziellen negativen Auswirkungen oder Risiken gibt es in der Zulieferkette (z.B. Menschenrechtsverletzungen), die mit unseren Geschäftstätigkeiten verbunden sind?
3. Wie trägt unser Unternehmen zur Schaffung menschenwürdiger Bedingungen und zur Lösung sozialer Probleme und Herausforderungen in der gesamten Zulieferkette bei?

Trage mit diesem Gespräch dazu bei, die betriebsinternen Einkaufsstrukturen zu überdenken und zu verbessern und dadurch auch anderen Menschen zu würdigen Arbeitsplätzen zu verhelfen!

## Hintergrund

Menschenwürdige Arbeit und eine nachhaltige Wirtschaftsweise sind Ziele, die nicht nur für den eigenen Betrieb gelten sollten, sondern auch in vor- und nachgelagerten Betrieben verwirklicht werden müssen, egal ob hier in Deutschland oder anderswo. Insbesondere über den Einkauf kann auf die Zuliefererkette Einfluss genommen werden. Die Entwickler\*innen der Gemeinwohlökonomie stellen Dir und Deinem Betrieb mit der [Gemeinwohl-Matrix und der Gemeinwohlbilanzierung](#) gut durchdachte Werkzeuge zur Verfügung, mit deren Hilfe Du ganzheitlich und detailliert prüfen kannst, wie nachhaltig und ethisch verantwortlich Dein Betrieb, Deine Schule oder Uni wirtschaftet. Die Fragen der Wirtel-Aufgabe sind die Einstiegsfragen für den Bereich A1 der



Gemeinwohlbilanzierung und dienen einer ersten Grundorientierung, was die Menschenwürde in der Zulieferkette angeht. Wenn Du mehr willst, stellt Dir die [weltweite Gemeinwohlgemeinschaft](#) viel Knowhow zu dem Thema zur Verfügung, nutze es! Text

## SDG 9 – INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR



### ● ● LEVEL 1 – Wandel für Dich

#### **Stelle deine digitalen Dienste nachhaltig um.**

Viele digitale Dienste, die Du regelmäßig nutzt, kannst Du ohne großen Aufwand auf nachhaltige Alternativen umstellen. Zum Beispiel kannst du Ecosia oder andere Suchmaschinen, die Gewinne spenden, als Standardsuchmaschine einstellen. Oder Du installierst eine Benefind-Suchleiste, diese spendet ½ Cent pro Suche an gemeinnützige Organisation deiner Wahl. Das gleiche Prinzip lässt sich beim Online-Shopping realisieren, hier kannst Du unter: [boost-project.com](#) einkaufen und die Partner spenden an die Organisation Deiner Wahl. Im Bereich Online-Banking bieten alle nachhaltigen Banken nachhaltige Dienste an. Eine Liste der Banken findest Du [hier](#).

#### **Hintergrund**

Ist die nachhaltige Alternative einmal installiert, ist kein zusätzlicher Aufwand nötig. Durch die häufige Nutzung über einen längeren Zeitraum summieren sich auch diese kleinen Beträge zu einem Großen, der verschiedenen Nachhaltigkeitszielen zugutekommen kann. So kannst Du Geld spenden ohne Dein eigenes zu verwenden.

### ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

#### **Nutze alternative Mobilität.**

Melde Dich bei mindestens einem zusätzlichen Dienst an, der Dir eine nachhaltigere Mobilität ermöglicht und nutze ihn mindestens einmal. Es kann die Mitfahrzentrale, eine Pendler-Gemeinschaft, ein Car-Sharing Unternehmen, ein Bike-Sharing Angebot (vielleicht auch als Lastenrad) oder selbstverständlich der Öffentliche Personennahverkehr sein.

#### **Hintergrund**

Ein Auto für eine einzige Person ist leider deutlich zu viel für den ökologischen Fußabdruck. Dazu kostet es auch Geld, wenn es rumsteht, es nimmt jede Menge Platz weg und verbraucht Rohstoffe. Die Alternativen ermöglichen Dir häufig neue Kontakte mit Menschen, die vielleicht anders leben als Du selbst und so gleichzeitig auch noch deinen Horizont erweitern. Gleichzeitig ist aber hier das Motto: Alles kann nichts muss.

### ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

#### **Organisiere einen „Carrotmob“.**

Organisiere einen Carrotmob - eine richtig ausgefuchste neue Aktionsform. Dabei verabreden sich möglichst viele Menschen aus einer Region für eine gewisse Zeit, in einem bestimmten Geschäft einzukaufen. Ziel ist es, den Gewinn für eine bestimmte Zeit in die Höhe zu treiben. Vorab wird mit den Inhaber\*innen die Absprache getroffen, dass ein Teil der zusätzlichen Gewinne in eine bestimmte nachhaltige Maßnahme investiert wird. Es wird das Geschäft ausgewählt, welches die vom Carrotmob definierten Nachhaltigkeitsziele am besten erfüllt. Dies ist für das entsprechende Geschäft ein finanzieller Anreiz, in einen Wettbewerb um nachhaltige Standards einzutreten. Es entsteht eine Win-Win-Situation und ein kleiner Beitrag für den großen Wandel. Eine Anleitung dafür findest du auf [carrotmob-macht-schule.de](#).



# SDG 10 – WENIGER UNGLEICHHEIT



## ● ● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Reflektiere deine kulturellen Vorurteile.

Teste Dich ehrlich: Welche Vorurteile hat Du bewusst oder unbewusst? Nimm hierfür an einer Umfrage teil, die schon Millionen andere gemacht haben: das Ergebnis wird Dich so oder so überraschen. Die Umfrage findest du unter [implicit.harvard.edu](https://implicit.harvard.edu).

Graf Helmuth von Moltke hat bereits im 19. Jahrhundert erkannt: Der Gedanke legt den Grund für die Tat.

#### Hintergrund

Vorurteile zu haben ist ganz normal. Diese entstehen nicht bewusst, sondern als Unterstützung unseres Gehirns zum schnelleren Verarbeiten von Eindrücken. Am Anfang steht das Stereotyp! Man fasst Menschen in Gruppen zusammen. Ein völlig normaler, nahezu automatisch ablaufender Prozess. Denn so muss man über Dinge, die möglicherweise auf die große Mehrheit einer Gruppe zutreffen, nicht jedes Mal neu nachdenken. Die schnell abrufbaren Stereotypen können den Umgang mit Anderen extrem vereinfachen. Das Problem ist nur: Unsere Gesellschaft verändert und entwickelt sich viel schneller als wir unsere Vorurteile anpassen können. Was früher zum Schutz als Instinkt geprägt wurde kann leider nicht so schnell angepasst werden wie sich unsere Gesellschaft verändert. Deshalb hindern uns diese Vorurteile häufig daran uns zu öffnen und unbefangene neue Kontakte zu schließen.

## ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Tausche dich mit anderen Kulturen aus.

Überlege dir, welche deiner Bekannten einer Minderheit oder anderen Kultur angehören und welcher Kultur du selbst angehörst. Informiere dich über diese Minderheit / Kultur und tausche dich darüber mit ihr / ihm darüber aus.

#### Hintergrund

Minderheiten können ethnisch, sprachlich, religiös, nach moralischer Überzeugung, sexueller Orientierung, sozialer Schicht oder körperlicher Merkmale sein. Die Erfahrung, dass es neben den Unterschieden viele Gemeinsamkeiten gibt, fördert das Grundvertrauen in der Gesellschaft.

## ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Gestalte ein Event mit mehreren Generationen / Kulturen.

Nimm an einem Event zum Generationen- oder Kulturübergreifenden Kochen oder Gärtnern (Integrationsgärten) teil oder organisiere eins mit der Toolbox unter [ueberdentellerrand.org](https://ueberdentellerrand.org).

#### Hintergrund

Das Pilot-Projekt der Interkulturellen Gärten entstand 1996 auf Initiative von zugewanderten nichtdeutschen Familien in Göttingen. Der Verein „Internationale Gärten“ wurde 1998 gegründet. Begonnen hat es mit der Anlage von drei Gärten. Heute sind es fünf, in denen Familien aus fast 20 Ländern und unterschiedlichsten Religionen zusammenarbeiten.

Inzwischen sind nach dem Göttinger Vorbild weitere Gärten in Deutschland entstanden, so dass man fast von einer neuen sozialen Bewegung sprechen könnte. Über 80 interkulturelle Gartenprojekte in der gesamten Bundesrepublik existieren derzeit (Anfang 2009), weitere 60 befinden sich im Aufbau. Die [Stiftung Interkultur](https://stiftunginterkultur.de) in München, eine Gründung der Stiftungsgemeinschaft [anstiftung & ertomis](https://anstiftung-ertomis.de), hat das „Netzwerk Interkulturelle Gärten“ aufgebaut. Sie koordiniert die mittlerweile über 100 Gartenprojekte bundesweit, berät bei Fragen zu

Projektentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising, gibt in Einzelfällen finanzielle Starthilfe und moderiert das „Forschungsnetzwerk Interkulturelle Gärten“.

## SDG 11 – NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN



### ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

#### **Fotografiere Lieblingsorte in Deiner Umgebung.**

Fotografiere Deine 5 Lieblingsorte in der Umgebung. Was macht Deine Stadt, Dein Dorf lebens- und liebenswert? Hänge die Fotos bei Dir Zuhause auf. Das kann dir helfen, dich emotional mit deiner Umgebung zu verbinden und dir bewusst zu machen, wofür du dich auf lokaler Ebene einsetzen möchtest.

### ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

#### **Nimm an einer Stadtführung teil.**

Nimm mit Bekannten an einer Stadtführung in deiner Heimatstadt oder einer Führung durch Dein Dorf teil.

#### **Hintergrund**

Oft kennt man seine direkte Umgebung nicht so gut wie einen Urlaubsort. Ihr werdet vielleicht unbekannte Stellen kennen lernen, an die sich ein weiterer Besuch lohnt. Oder Ihr entdeckt Ecken, wo etwas verändert werden muss, für das Ihr Euch einsetzen möchtet. In manchen Städten werden auch ökologische oder kritische Stadtführungen angeboten.

### ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

#### **Engagiere Dich politisch.**

Schau unter dem Stichwort „Bürgerbeteiligung“ nach, was Deine Stadt, Dein Landkreis, Deine Kommune anbietet und besuche mindestens eine solche Veranstaltung. Schaue Dir die örtliche Nachhaltigkeitsstrategie an. Das kann die der Kommune, des Bundeslandes oder des Bundes sein. Sicher hast Du Fragen dazu, die Du den Politikern und Verwaltungsbeamten gern stellen kannst. Sie sind auch nur Menschen und Du kannst mit Deinen Anregungen und Fragen zur Nachhaltigkeit der Stadt, der Kommune, dem Kreis etwas in Deiner Region bewegen.

## SDG 12 – NACHHALTIGER KONSUM UND PRODUKTION



### ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

#### **Plane Deinen Urlaub nachhaltig.**

Bei der Planung Deines nächsten Urlaubs beginne Deine Suche nach dem geeigneten Urlaubsort gezielt in der nahen Umgebung bis max. 100 km. Erst wenn Du dort nicht fündig wirst, erweitere Deinen Suchumkreis um weitere 100 km usw. Tipps für den Urlaub per Bahn gibt es z.B. [hier](#).



## Hintergrund

Es ist erstaunlich, was es in der Nähe, abseits der Hauptverkehrsrouten, zu entdecken gibt (z.B. "Micro-Adventures"). Durch ein Urlaubsziel, das mit der Bahn oder dem Auto erreichbar ist, lässt sich ein Flug vermeiden, der 0,5 - 5 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Flug und Person verursacht. So wirst Du dazu beitragen, dass Du von attraktiven Reisezielen in der Nähe erzählen kannst und dass ein Urlaub auch ohne Fliegen sehr schön sein kann. Das wird viele Freunde bewegen, auch weniger zu fliegen.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Bilde eine Einkaufsgemeinschaft.

Bilde mit Freunden eine Einkaufsgemeinschaft: Geht füreinander „mit“- einkaufen. Dafür führt Ihr idealerweise eine gemeinsame Einkaufsliste - dafür gibt es viele nützliche [Listen-Apps](#). Oder Ihr richtet Euch eine digitale „Einkaufsgruppe“ ein.

## Hintergrund

Gemeinsames Einkaufen spart Zeit. Es muss nur ein Teil der Gruppe den jeweiligen Weg zurücklegen und an der Kasse warten. Es spart Verpackungsmaterial, da häufig größere Gebinde gekauft werden können, und Auto-Kilometer, weil nicht jede einzelne Person separat fahren muss. In manchen Geschäften kann auch ein Mengenrabatt ausgehandelt werden.

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Tausche, kaufe Gebrauchtes oder repariere.

Organisiere eine Veranstaltung, die den Konsum reduziert: Eine Kleidertausch-Party, eine Trödel-Tausch Party oder kreative Veranstaltungen zum gemeinsamen Bau von Paletten-Möbeln oder Weinkistenmöbeln. Sicher hast Du viele gute Ideen dazu. Willst Du etwas reparieren, kannst du die örtlichen Repair Cafés nutzen. Spaß macht es auch, sich zu verabreden, um gemeinsam zu reparieren. Adressen von Repair Cafés findest du [hier](#).

## Hintergrund

Eine Kreislaufwirtschaft strebt die längst mögliche Nutzung von Produkten und Rohstoffen an. Praktisch heißt das, Abfälle durch Wiederverwendung und Reparatur bestehender Produkte zu vermeiden. Ist das nicht möglich, werden sie wieder in ihre Ausgangsstoffe, also Rohstoffe, zerlegt und diese wiederverwertet. Abfallvermeidung und Wiederverwendung stehen dabei immer vor dem Recycling.

Tauschpartys oder Repair Cafés helfen Dir und Anderen Ideen zu entwickeln, wie wir zu einer Kreislaufwirtschaft kommen können, in der weniger entsorgt und mehr wiederverwendet bzw. umgenutzt und repariert wird.

# SDG 13 – MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Reduziere deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

Berechne Deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und überlege an welchen Stellen Du ihn verringern könntest. Die Berechnung geht ganz einfach über einen der vielen Online-Rechner wie bspw. [co2-rechner.de](#). So kannst Du viele Möglichkeiten entdecken, nachhaltig wirksam zu werden, die Du bisher nicht berücksichtigt hast.

## Hintergrund

CO<sub>2</sub> ist ein klimaschädliches Gas, das den Klimawandel weltweit befeuert. Es entsteht vor allem durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe zur Energiegewinnung und wird bei der Produktion von Waren und dem



Transport von Gütern und Menschen freigesetzt. Der CO<sub>2</sub>-Rechner überschlägt aufgrund Deiner Angaben zu Deiner Lebensführung, wieviel CO<sub>2</sub> Du ungefähr verursachst. Außerdem bekommst Du nützliche Tipps, wie Du Deinen CO<sub>2</sub>-Verbrauch senken kannst. Wenn man weiß, wie's gehen kann, ist der Weg zum Handeln gleich viel kürzer, probier's aus! Weitere Rechner findest Du [hier](#).

## ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Drucke klimafreundlich.

Ändere die Standard-Einstellungen des Druckers auf Deiner Arbeit, in Deinem Fachbereich der Uni oder an Deiner Schule und stelle auf doppelseitigen Druck um. Eine einfache und wirksame Möglichkeit für alle, die den Drucker mitbenutzen, 50% weniger Papier zu verbrauchen! Die Umstellung auf Recyclingpapier würde die ganze Sache noch abrunden.

#### Hintergrund

Papier ist ein Material, das in der Produktion viele Ressourcen verbraucht und zahlreiche Umweltkonflikte mit sich bringt. Insbesondere Papier aus Frischholzfasern befeuert die Abholzung von Waldflächen weltweit. Da die Wälder dieser Erde wichtige CO<sub>2</sub>-Speicher sind, müssen sie unbedingt geschützt werden, um damit den Klimawandel zu verlangsamen. Weniger Papierverbrauch ist eine wirkungsvolle und oft einfach durchzuführende Maßnahme, ebenso wie das Umstellen auf Recyclingpapier.

## ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Zeige Deine Meinung.

Zeig Deine Meinung öffentlich, engagiere Dich und misch Dich ein, indem Du gemeinsam mit anderen an einer Demo für Klimaschutz teilnimmst. Falls Du dafür in eine andere Stadt reisen musst, nutze öffentliche Verkehrsmittel oder bilde eine Fahrgemeinschaft. Das ist schon Dein erster Beitrag zum Klimaschutz.

#### Hintergrund

Demonstrationen oder Kundgebungen sind ein wichtiges, basisdemokratisches Mittel, sich politisch einzumischen. Hinweise zu Aktionen zum Klimaschutz findest Du im Netz bspw. auf [fridaysforfuture.de](http://fridaysforfuture.de) oder [bund.net](http://bund.net). Wenn Du dort nichts Passendes findest, suche im Netz mithilfe der Stichwörter Klimademo/Termine, dann wirst Du sicherlich fündig!

# SDG 14 – LEBEN UNTER WASSER



## ● ● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Vermeide Plastik.

Vermeide Plastik und Verpackungen indem du bei deinen drei nächsten Einkäufen so wenig Einweg-Plastik wie möglich mitnimmst. Das Brot beim Bäcker kannst du in eine mitgebrachte Tasche packen lassen. Obst und Gemüse können ohne Plastikverpackung gekauft werden, in den meisten Supermärkten auch Käse und Wurst an der Theke. Ebenso bestelltes Essen, bringe dazu einfach deine Mehrwegverpackung (Brot-Box, Schüssel o.ä.) mit. Achte beim Getränkeeinkauf auf Mehrwegflaschen, am besten aus Glas. In größeren Städten gibt es Unverpackt-Läden hier bekommt man Gläser als Verpackung im Pfandsystem. Abends in der Bar auf den Strohalm verzichten, das muss deutlich gesagt werden, bevor er im Getränk landet.

Weitere Tipps zu plastikfreiem Einkaufen findest du [hier](#).

#### Hintergrund



Unsere Ozeane sind voll von Plastik. Auf jedem Quadratkilometer Meeresoberflächen schwimmen ca. 18.000 Plastikteilchen in unterschiedlichen Größen. Bis zu 135.000 Meeressäuger verenden jedes Jahr aufgrund des Plastikmülls im Meer. Sie verhungern mit vollem Magen, denn viele Meeressäuger verwechseln die Plastikteilchen mit Futter (Plankton). Sie verletzen sich, ertrinken oder verfangen sich in alten Fischernetzen. Meeresschildkröten wurden verwendet mit Plastikstrohhalm im Meer gefunden, sie sind daran erstickt. Hinzu kommt, dass Plastik praktisch unverwüsthlich ist. Es zersetzt sich trotz Salzwasser und Sonneneinstrahlung nur sehr langsam in kleinere Teilchen. Hierbei werden viele Schadstoffe freigesetzt, die wir am Ende in Meeresfrüchten und Fisch essen. Weitere Informationen zu diesem Thema findest Du [hier](#).

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Veranstalte einen Filmabend.

Veranstalte einen Filmabend mit Deinen Freunden, Deiner Familie oder Deinen Nachbarn zum Thema Wasser und unseren Einfluss auf die Gewässer dieser Welt. Passende Filme wären bspw. „[A Plastic Ocean](#)“, BBC-Dokuserie „[Unser blauer Planet](#)“ oder „[Chasing Coral](#)“. Viele weitere Tipps findest du [hier](#).

#### Hintergrund

Das Leben im Wasser ist der Ursprung vieler Nahrungsketten und gleichzeitig ein hocheffektives Filtersystem, das diese Lebensgrundlage reinigt und sauber hält. Es ist wichtig zu verstehen, wie komplex und sensibel gesunde Wasserökosysteme sind und wie dringend es ist, diese zu schützen und wiederherzustellen. Ein Film kann Dir und Deinen Freund\*innen in kompakter Form und mit beeindruckenden Bildern viel zum Thema Leben unter Wasser zeigen.

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Werde Grundlagen-Forscher\*in.

Beteilige Dich an Forschungen zum Thema Gewässer. Auf der Seite [buergerschaffenwissen.de](http://buergerschaffenwissen.de) kannst Du Forschungsprojekte finden, die Deine Unterstützung brauchen. Such Dir ein Projekt aus und mach mit.

#### Hintergrund

Du musst kein/e Forscher\*in sein, um Forschung voranzubringen. Mit dem Prinzip "Citizen Science" können wichtige Beobachtungen über eine größere Fläche und auch in der Menge vervielfacht werden. Bürger\*innen werden an den Projekten beteiligt. Deine Beobachtungen und Dein Beitrag können so helfen, wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse zu sammeln und diese auszuwerten. So wird mehr Wissen geschaffen, durch das die Umweltrisiken eindeutig identifiziert werden, Arten und Ökosysteme also wirksamer geschützt werden können.

## SDG 15 – LEBEN AN LAND



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich

### Bepflanze Deinen Balkon/Garten insektenfreundlich.

Besorge Dir im Frühjahr eine insektenfördernde Blümmischung und baue diese auf Deinem Balkon, in Deinem Garten, auf Deiner Fensterbank oder in Deiner Umgebung an. Das sieht nicht nur schön und bunt aus, sondern ernährt auch Insekten aller Art.

#### Hintergrund

Das Insektensterben ist inzwischen eine bekannte und nachgewiesene Bedrohung für das Leben an Land. In den letzten dreißig Jahren hat die Menge aller Fluginsekten um 75% abgenommen. Die Gründe für den Rückgang sind



vielfältig. Einer davon sind schwindende Lebensräume und rückläufige Blühpflanzenbestände, die die kleinen Lebewesen ernähren. Insekten sind die Grundlage für die Nahrungsketten vieler größerer Lebensformen, auch für den Menschen. Etwa 3/4 unserer Nutzpflanzen wie Obst- und Gemüsearten werden von Insekten bestäubt. Hilf sie zu schützen und "füttere" sie, indem Du Deine Umgebung aufblühen lässt.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Sucht bei Euch zu Hause nach Produkten mit/ohne Palmöl.

Checke gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin Deinen und seinen/ihren Haushalt. In welchen Produkten ist Palmöl enthalten? Wodurch könnten sie ersetzt werden? Hinweise dazu findest du ganz einfach online: Mit der [Codecheck-App](#) kannst du Produkte bereits im Laden scannen und die Inhalte ganz detailliert sehen. Mit Deinem Einkaufsverhalten entscheidest Du Dich im weitestgehenden Sinn für oder gegen die Abholzung des Regenwaldes. Tipps wie du Palmöl vermeiden kannst findest Du bspw. auf [utopia.de](#) oder [nachhaltiger-warenkorb.de](#).

#### Hintergrund

Palmöl stammt von Ölpalmen. Diese wachsen ursprünglich im afrikanischen Regenwald. Zum Gedeihen brauchen sie tropisches Regenwaldklima, d.h. ständig Feuchtigkeit und hohe Temperaturen. Aufgrund der hohen Nachfrage wird immer mehr Platz für Ölpalmlantagen geschaffen, daher werden überwiegend die Regenwälder abgeholzt. Schon jetzt breiten sich riesige industrielle Ölpalm-Monokulturen weltweit auf etwa 27 Millionen Hektar in den Regenwaldgebieten am Äquator aus. Das entspricht drei Viertel der Fläche Deutschlands. Die Abholzung des Regenwaldes ist gleichzeitig auch noch ein Motor für den Klimawandel. Der CO<sub>2</sub>-Speicher in Form von teilweise Jahrhunderte alten Bäumen wird durch Abholzung vernichtet oder durch Brandrodung sogar noch freigesetzt. Nicht zu vergessen: Der Lebensraum Regenwald von zahlreichen Tieren wird zerstört.

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Gestalte deine Freizeit mal ganz anders.

Gönne Dir ein besonderes Wochenende oder gar einen ganzen Urlaub: Beteilige Dich an einem freiwilligen Arbeitseinsatz und lerne engagierte Menschen, neue Tätigkeiten und schützenswerte Lebensräume kennen. Die Ortsgruppen des [Nabu](#) oder [BUND](#) organisieren regelmäßig Naturschutzeinsätze in Deiner Nähe mit ehrenamtlichen Helfer\*innen. Lass Dich in den Verteiler aufnehmen und unterstütze die Helfer\*innen beim nächsten Einsatz. Und wenn Dir das nicht genug ist: Auch für längere Zeit kannst Du Dich einbringen, z.B. über [WWOOF](#), das [Bergwald-Projekt](#) oder ähnliches. Bestimmt ist was Geeignetes dabei.

Tipp: Du kannst Dich natürlich in vielen Bereichen engagieren. Lade Dir die [Letsact-App](#) runter, dann findest Du zahlreiche Möglichkeiten in Deiner Nähe, Gutes zu tun.

#### Hintergrund

Viele Lebensräume werden auch durch das Engagement von Vereinen geschützt und erhalten. Diese arbeiten in der Regel mit vielen ehrenamtlichen Helfer\*innen, die sich für die Natur und deren Erhalt begeistern einsetzen möchten. Werde ein Teil dieser Community und erhole Dich gemeinsam mit anderen bei praktischen Tätigkeiten an der frischen Luft. Insbesondere bei [internationalen Projekten](#) wirst Du außerdem viele interessante Menschen und Geschichten aus der ganzen Welt kennenlernen, lass Dich überraschen.

## SDG 16 – FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN



## ●● LEVEL 1 – Wandel für Dich



Ziele brauchen Taten  
RENN.west

## Informiere Dich über Deine Lokalpolitik.

Was passiert eigentlich bei Dir und in Deiner Region? Abonniere die Lokalzeitung oder richte die Lokalnachrichten als Startseite auf Deinem Rechner ein. So wirst Du mitbekommen was in Deiner unmittelbaren Umgebung passiert, von Veranstaltungen und Terminen erfahren und die Entscheidungen Deiner politischen Vertreter\*innen verfolgen können.

### Hintergrund

Hier wird's politisch! Wenn Du was bewirken möchtest, musst Du wissen, was überhaupt passiert, wer welche Geschehnisse lenkt, welche Interessensgruppen beteiligt sind usw. Lokale Institutionen, Vereine, Einrichtungen, Kommunalregierungen entscheiden wo's in Deiner Stadt/Deiner Region langgeht. Informiere Dich, damit Du Dich einmischen kannst!

## ● ● ● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Wende Gewaltfreie Kommunikation an.

Besuche einen Kurs zu [Gewaltfreier Kommunikation](#) (GFK). Du wirst staunen, wieviel Du davon privat und beruflich profitieren kannst. Falls es bei Dir keinen Anbieter gibt, kannst Du Dich auch online sehr ausführlich informieren oder sogar ein Onlineseminar machen. Suche einfach mit Hilfe der Stichworte "Gewaltfreie Kommunikation online lernen".

### Hintergrund

Friedlich zusammenleben, arbeiten und wohnen, wer will das nicht? GFK ist eine Kommunikationsform, die auf Achtung, Respekt und Wertschätzung baut, um Konflikte zu lösen. Diese entstehen oft nur durch die Art des verbalen Ausdrucks und der daraus resultierenden Missverständnisse. Konfliktfrei geht's selten, aber wenn man weiß wie man damit umgehen kann, wird's leichter!

## ● ● ● ● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Finde deinen Lieblingsartikel im Grundgesetz.

Schreibe Deinen Lieblingsartikel des Grundgesetzes zehn Mal in einfacher Sprache auf schönes Recyclingpapier (Din A5 oder Din A6). Verteile die von Dir gestalteten Karten an öffentlichen Orten, an denen Menschen sich langweilen, warten oder längere Zeit aufhalten. Vielleicht lesen sie Deine Botschaft und werden angeregt, selber über unser demokratisches Grundverständnis und die Menschen- und Bürgerrechte nachzudenken. [Hier](#) gibt's eine PDF-Datei zum Grundgesetz in einfacher Sprache.

### Hintergrund

Das Grundgesetz ist die Basis für unsere Demokratie und ein wichtiger Grundpfeiler für den Frieden. Trotzdem rückt es im Alltag immer wieder in den Hintergrund, obwohl es seinen Platz im Vordergrund haben sollte. Mit Botschaften im öffentlichen Raum beweist Du einerseits Zivilcourage auch öffentlich zu Deiner Meinung zu stehen, andererseits erreichst Du die unterschiedlichsten Menschen, sodass sich Deine Botschaft vervielfältigen kann!

# SDG 17 – PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE



## ● ● LEVEL 1 – Wandel für Dich

Unterschreibe 3 Petitionen.



Ziele brauchen Taten  
RENN.west

Misch Dich ein, indem Du Dich mit anderen zusammentust. Melde Dich bei einem Online-Petitionsverteiler an, z.B. [openpetition.de](https://openpetition.de), [epetitionen.bundestag.de](https://epetitionen.bundestag.de) oder [avaaz.org](https://avaaz.org), und unterzeichne 3 laufende Anliegen, die Du besonders wichtig findest und unterstützen möchtest. Wenn genug Stimmen beisammen sind, muss die Petition von der Regierung angehört und bearbeitet werden.

#### Hintergrund

Es gibt viele Möglichkeiten politisch aktiv zu werden, um die Nachhaltigkeitsziele voranzubringen. Am besten gelingt das gemeinsam! Petitionen sind eine Art von politischer Partnerschaft, deren Ziel es ist, Anliegen in die Politik einzubringen, die aus Sicht der Unterzeichnenden zu wenig oder gar keine Beachtung bekommen. Petitionen einzureichen gehört zu den bürgerlichen Grundrechten in Deutschland. Sie sind eine gute Möglichkeit von den Regierenden Maßnahmen einzufordern, die wir als Bürger\*innen für wichtig halten.

## ●●● LEVEL 2 – Wandel für Freunde & Bekannte

### Verbreite Nachhaltigkeitsziele.

Werte ein altes T-Shirt oder einen Pulli auf, indem Du Deine Lieblings-Weisheit, Deine Mission/Vision oder dein Lieblings-SDG aufdrucken lässt, oder sie eigenhändig mit Stofffarben draufscreibst. Trage Dein neues Kleidungsstück präsent und freu Dich über jedes Gespräch mit bekannten oder unbekanntem Menschen, das durch Dein persönliches und öffentliches Statement entsteht.

#### Hintergrund

Um die 17 Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, brauchen wir Partnerschaften. Wir sollten uns mit Menschen zusammentun, die Gleiches bewirken möchten, ganz nach dem Motto: Gemeinsam sind wir stark! Ein öffentliches Statement auf Deinem Shirt kann Dir helfen, Gleichgesinnte zu finden und wer weiß, vielleicht entsteht daraus mehr als nur eine geteilte Meinung!

## ●●●● LEVEL 3 – Wandel für Alle

### Spende 0,7% Deines Monatsgehalts.

Spende einmalig 0,7% Deines monatlichen Einkommens an eine Organisation, die sich für eine Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Ländern des Südens einsetzt. Ebenso viel soll international durch die UN-Staaten an Entwicklungsgeldern bereitgestellt werden (0,7 % des jeweiligen Bruttonationaleinkommens). Wie hoch ist Deine persönliche Spende ausgefallen und wie wirkt diese Summe auf Dich?

#### Hintergrund

Sei bereit in Deine und unsere Zukunft zu investieren. Spenden sind eine sehr gute Möglichkeit, nachhaltiges Engagement zu unterstützen, insbesondere dann, wenn man selber politisch nicht aktiv werden kann oder möchte. Die Verfügbarkeit von Geldmitteln entscheidet über die Kraft und Wirksamkeit des Wandels: Die meisten NGOs und gemeinnützigen Initiativen sind auf Spenden angewiesen, um ihre Arbeit machen zu können. Unterstütze auch Du ihre Arbeit.

