

# Von einer neuen Welt



Jutta Seehafer



**Sascha Maczak & Martina Vogel: Eine neue Welt. Die Natur, die Menschen und die Zukunft des Planeten. ill. von Katrin Stangl. Peter Hammer 2020 · 270 S. · 22.00 · 978-3-7795-0647-8 ★★★★★**

Die beiden Autoren haben schon ein Jugendsachbuch zusammen geschrieben: *Es ist dein Planet – Ideen gegen den Irrsinn*. Sie bleiben also beim Thema, und diese Beharrlichkeit ist auch notwendig, denn in den 5 Jahren nach Erscheinen des Buches hat sich nicht viel verändert, ist nichts besser geworden. „Eine neue Welt“ wünschen sich viele, auch wenn es z.Zt. immer öfter darum geht – dank der Corona-Müdigkeit – einfach nur zur sogenannten Normalität, die plötzlich sehr begehrenswert erscheint, zurückzukehren. Hoffentlich werden auf diese Weise keine Chancen vertan.

Die beiden Autoren wenden sich gegen Argumente wie „Das war schon immer so“ oder „das ist halt so“ und beweisen, dass das gar nicht stimmt und dass es auch anders sein könnte. Sie beschreiben sehr anschaulich, manchmal geradezu atemberaubend, die Erd- und Menschheitsgeschichte und wie es letztendlich dazu kommen konnte, dass der jetzige – sehr beklagenswerte – Zustand unseres Planeten, die Probleme, die man ganz kurz mit „immer mehr“ zusammenfassen kann, überhaupt entstand. Und auch wie es kommt, dass immer nur geredet und geredet wird, aber nichts getan.

Sie machen die Ökokreisläufe – wie alles mit allem verbunden ist – deutlich. Und sie stellen alles in Frage, nehmen also nichts als selbstverständlich gegeben hin. Die meisten Fragen lassen sich nicht einfach und eindeutig beantworten. Z.B. bei der Frage „was ist Natur“ kann man argumentieren, dass heutzutage nichts mehr (oder fast nichts mehr) Natur ist, aber man kann auch sagen, dass alles Natur ist, alles dazu gehört. Und bei der Frage „wie unterscheidet sich der Mensch vom Tier“ ist es ähnlich. Die Autoren finden überall große Übereinstimmungen, aber eben auch Unterschiede. Wie sie den Menschen erklären, ist merkwürdig: „Menschen erzählen sich Geschichten“, heißt das Fazit. Sie meinen damit, dass der Mensch in der Lage ist, über sich selbst hinaus zu denken, sich etwas vorzustellen über die reale Wirklichkeit hinaus. Und diese Geschichten verändern die Welt. Unser Glaube verändert die Welt, also unsere innere Einstellung.

Sie nennen deutlich beim Namen, was die großen Schläge sind, die die Menschen ihrem, unserem Planeten verpasst haben, aber sie klagen nicht. Sie machen Mut. Und sie wenden sich an Jugendliche, denn die Erwachsenengeneration bringt es ja offensichtlich nicht, etwas zu ändern, wirklich an die Zukunft und die Generationengerechtigkeit zu denken. Sie ermutigen die Jugendlichen sich – nach dem Vorbild Greta – einzusetzen, zu kämpfen, zu argumentieren, zu informieren, auch wenn die Aufgabe, die vor uns liegt, einfach riesig und nicht pragmatisch zu lösen ist, sondern ein neues Denken erfordert.



Aber manches geht eben doch pragmatisch, indem man sich andere Gewohnheiten aneignet. Das ist allerdings nur kurz angedeutet und auf weniger als einer Seite abgehandelt. Da hätte ich mir einerseits mehr gewünscht, andererseits gibt es dafür bereits viele Ratgeber, wie man es umsetzen kann, das „immer mehr“ umzudrehen oder wenigstens zu stoppen. Aber es geht eben auch darum, auch für Jugendliche, nicht nur dafür zu kämpfen, dass Politiker oder die Industrie oder die Landwirtschaft etwas verändern, sondern dass jeder Einzelne etwas tun muss. Die Autoren versprechen, dass dann nicht nur eine „neue Welt“ entsteht, sondern eine schöne, lebenswerte neue Welt, in der es Freude und Sinn macht zu leben.

Dass das einerseits keine leichte Lektüre ist, liegt am Inhalt. Dass das aber alles in einer guten und fassbaren Sprache und geradezu spannend dargestellt ist, ist Verdienst der Autoren. Die Illustrationen lockern nicht nur auf, sondern unterstreichen die Aussagen und bringen sie manchmal auf den Punkt.



**Christof Herrmann: Das Minimalismus-Projekt. 52 praktische Ideen für weniger Haben und mehr Sein. Gräfe & Unzer 2020 · 240 S. · 17.99 · 978-3-8338-7359-1 ★★★★★**

„Weniger ist mehr“, so lautet das Credo wohl jedes Minimalisten, gleich welcher Ausprägung. Minimalismus kann sehr unterschiedlich interpretiert werden und auch schon mal ausarten in einen Wettbewerb, wer mit den wenigsten Gegenständen auskommen kann. Das ist nicht das Anliegen von Christof Herrmann, ihm geht es um keinen „-ismus“, sondern er hat einen Lebensstil gesucht – und gefunden –, der ihm ein weitgehend selbstbestimmtes, zufriedenes, ja, erfülltes Leben ermöglicht, das gleichzeitig ökologisch und sozial verträglich ist.

Seine eigenen Erfahrungen, der Austausch mit Menschen, die ein ähnliches Anliegen haben, und das Studium von entsprechender Literatur ermöglichen ihm, Ratschläge zu geben. In 52 kurzen und prägnanten Kapiteln macht er freibleibende, mutmachende Vorschläge, von denen wirklich jeder profitieren und die er individuell umsetzen kann – oder sich auch dagegen entscheiden. Christof Herrmann ist klug genug zu wissen, dass jeder Mensch anders gestrickt ist, ist selber tolerant und wohlwollend und rät auch dazu. Er geht sogar so weit, dass eine Partnerschaft mit einem „Sammler“ durchaus möglich sei.

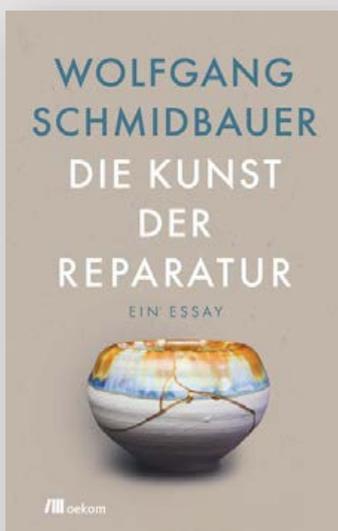
Nun, auch bei ihm geht es ohne das berühmte Ausmisten nicht. Mehrere seiner Kapitel handeln davon und wie man ein wieder Zumisten vermeidet. Er schreibt davon, wie man sich gute Gewohnheiten zulegt, ein Haushaltsbuch führt, optimistischer durchs Leben geht, es sich mit dem Pareto-Prinzip leichter machen kann, wie man feiert und schenkt ... Als Hobby und Sport hat er die nachhaltigste und gesündeste Lösung gefunden: Er wandert mit Leidenschaft und hat auch



schon mehrere Wanderführer geschrieben. Ansonsten rät er, seinen Urlaub auch mal auf Balkonien zu verbringen, wo man sich keineswegs langweilen muss. Er propagiert eine Capsule Wardrobe, also eine Garderobe, die aus vergleichsweise wenigen Stücken besteht, die aber hochwertig und alle miteinander kombinierbar sind. Er ernährt sich rein pflanzlich, was ihm gesundheitlich gut bekommen ist und wofür es auch sonst gute Gründe gibt. Er gibt sogar ein paar Rezepte preis, sozusagen exemplarisch – und seine Tomatensuppe mit Buchweizen und roten Linsen will ich auf jeden Fall mal ausprobieren. Auch „Deko“ und „Hygge“ haben bei ihm Platz; er kennt viele Spiele, für die man nur Zettel und Bleistift braucht, liest gerne und informiert darüber, wie man umsonst an Lesestoff kommt, sagt öfter „nein“ und vermeidet Multitasking.

Jedem Kapitel vorangestellt ist ein Ausspruch eines berühmten Menschen, von Konfuzius bis Hermann Hesse. Ein Zeitgenosse ist, glaube ich, nicht dabei, und das beweist, dass die angesprochenen Probleme und Missstände im Prinzip nicht neu sind, auch wenn sie noch niemals solche Ausmaße angenommen haben wie heute.

Die Worte „maßvoll“ und „bescheiden“ kommen nicht vor – schließlich will Christof Herrmann nicht moralisieren, aber mir haben sie sich doch aufgedrängt. Es tut gut, das Buch zu lesen und es ersetzt – so meine Meinung – eine ganze Bibliothek an Ratgebern, wie man sein Lebensglück finden kann. Und es juckt einen ordentlich in den Fingern, wie und wo man denn nun anfangen kann, sein Leben zu ordnen, zu vereinfachen und in den Griff zu kriegen. Christof Herrmann ist zwar sehr pragmatisch, aber eben nicht nur. Kopf und Herz und Bauch sind im Einklang, seine Lebensfreude ist echt und ansteckend. Wer mehr wissen möchte, kann sich seinen Blog „Einfach bewusst“ anschauen und seinen Newsletter abonnieren, der in größeren Abständen kommt und immer lesenswert ist.



**Wolfgang Schmidbauer: Die Kunst der Reparatur. Ein Essay. Oekom 2020 · 190 S. · 20.00 · 978-3-96238-183-7 ★★★★★**

Wolfgang Schmidbauer ist Psychoanalytiker und Therapeut und schreibt schon seit 50 Jahren Bücher. Da sind etliche Titel zusammen gekommen, von denen einige längst zu Klassikern geworden sind und die gerne zitiert werden, wie v.a. die „hilflosen Helfer“. Schmidbauer gehört zu den ganz frühen Kritikern der Konsumgesellschaft. Zu diesem Themenkreis gehört auch das vorliegende Buch.

Die Kernfragen lauten: Brauche ich das? Kann ich das reparieren? Wo bleibt der Müll? Das sind Fragen, deren Negation uns dahin gebracht haben, wo wir uns jetzt befinden.

Wer kann heutzutage noch was reparieren? Abgesehen von der skandalösen eingeplanten Obsoleszenz, die auch Fachleute daran hindert, technische Geräte zu reparieren, wird auch von Privatleuten wenig selber repariert. In der Ex-und-Hopp-Gesellschaft lohnt sich das angeblich nicht, ist eine Neuanschaffung billiger oder/und verlockender und weil das Repa-



rieren nicht gelehrt und gepflegt wird, kann das auch kaum noch jemand. Wie schreibt Schmidbauer so schön? „Aber die Pädagogik hat eine pfahlwurzeltiefe Tradition, die praktische Intelligenz und ihre Förderung zu ignorieren.“

Die japanische Kunst der Reparatur ist tatsächlich eine Kunst. Das Titelbild ist ein Zeugnis davon. Da ist eine zerbrochene Schale, die wieder „geflickt“ wurde, aber die Bruchstellen wurden nicht versucht zu verstecken, sondern im Gegenteil, sichtbar gemacht, indem sie vergoldet wurden. Die Schale ist dadurch sogar noch aufgewertet, schöner und interessanter.

Aber darum geht es Schmidbauer gar nicht vorrangig. Reparatur muss nicht unbedingt Kunst sein, der Reparatteur kein Künstler. Ich glaube, dass es Schmidbauer mehr um das Handwerk und die Kultur der Reparatur geht. Meines Erachtens hätte der Titel „Die Kultur der Reparatur“ besser gepasst, aber der Titel war schon vergeben.

Meistens geht es in der Reparatur darum, einen Gegenstand wieder gebrauchstüchtig zu machen. Schöner wird der Gegenstand dadurch höchst selten; wenn die Reparatur (fast) unsichtbar ist, sind wir schon zufrieden. Da wir aber Perfektionismus gewöhnt sind – auch wenn uns der Perfektionismus der Werbung nur durch die Bildbearbeitung vorgegaukelt wird – und ihn deswegen anstreben, wollen wir nicht mehr mit noch so kleinen Macken, Makeln, Mängeln leben.

Diese Ansprüche haben auch Auswirkungen auf unser Seelenleben und Sozialleben. Abgesehen davon, dass auch eine Operation eine Reparatur ist, die wir aber machen lassen, da wir uns selbst für unersetzlich halten, finden wir uns auch nicht mit den Unvollkommenheiten unseres Partners ab, bzw. versuchen viel zu wenig, „durch Verhandlungen“ den Partner zu dem richtigen Partner zu machen, der er – so Schmidbauer – nicht von Anfang an sein kann. Ich hätte gedacht, dass dieser Themenkreis, also die Auswirkungen der Wegwerfmentalität auf die menschlichen Bindungen, mehr Beachtung findet, aber dieses Thema wird nur gestreift.

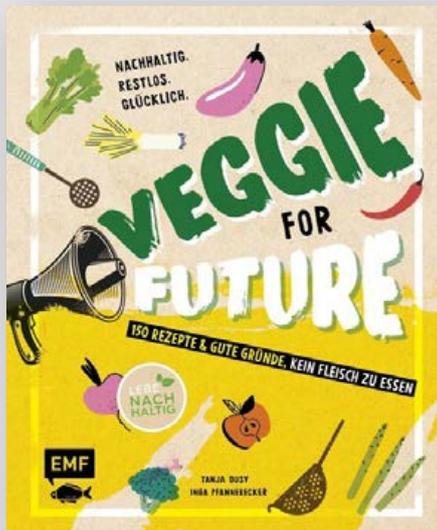
Schmidbauer selbst liebt das „Suchen, Sammeln, Selber machen, Reparieren“. Er beschreibt ausführlich und lustvoll und ein wenig stolz – etliche Fotos sind Zeugnisse davon –, wie er Fahrräder repariert, sich weggeworfener Regenschirme annimmt, Holzstühle wieder festzurrt, ja sogar ein am Stiel zerbrochenes Weinglas durch ein Stück Holz und den Boden einer Käseschachtel aus Span wieder standfest und einsatzfähig macht. Er bedauert, dass seine Fähigkeiten der Textilreparatur rudimentär geblieben sind, nicht zuletzt deshalb, weil weder seine Mutter noch seine Oma dieses Interesse von ihm richtig wahrgenommen oder ihn dazu angeleitet haben. Da diese Textilreparaturen ein Thema sind, das mich selbst praktisch und theoretisch beschäftigt – auch wenn mir da Grenzen gesetzt sind –, könnte ich Herrn Schmidbauer aber erzählen, dass es gerade auf diesem Gebiet Ansätze gibt, z.B. Alttextilien zu verwerten oder – wieder ein japanisches Beispiel – Flicker mit einem einfachen Muster zu besticken und dadurch ins Gesichtsfeld und ins Interesse zu rücken.

Abgesehen davon, dass Naturmaterialien in Würde altern können und von manchen gerade deshalb geliebt werden – mit Gebrauchsspuren und Geschichten erzählend –, kann man nur sie reparieren, Plastik dagegen nicht. Ein Grund mehr – andere Gründe brauche ich wohl nicht aufzuführen – Gegner von Plastikgegenständen zu sein.



Schmidbauer plädiert nicht nur für Reparaturen, sondern auch für Verzicht, von dem uns die Politiker vermitteln, er sei „grausam“. Konsum ist aber – so Schmidbauer – eine noch bessere Droge als die Religion fürs Volk. Verzicht ist schließlich immer eine bewusste Entscheidung und keine Entbehrung, sondern eine Konzentration auf das Gute und wirklich Wichtige.

Schmidbauers Buch nennt sich Essay, beschäftigt sich also mit einem „kulturellen Phänomen“ und im „Mittelpunkt steht die persönliche Auseinandersetzung des Autors mit dem Thema“ (Wikipedia). Insofern alles richtig! Allerdings ist dieser Essay ziemlich lang und von daher – abgesehen davon, dass die Wortwahl Schmidbauers ziemlich anspruchsvoll ist – auch etwas ermüdend. Ob der Essay Menschen zum Umdenken bringen kann? Er bestätigt eher ähnlich Denkende, die dann sagen: So gut hätte ich es nicht ausdrücken können.



**Inga Pfannebecker & Tanja Dusy : 150 Rezepte & gute Gründe, kein Fleisch zu essen. Restlos. Glücklich. Nachhaltig. Fotos von Lena Pfetzer. EMF 2020 · 191 S. · 28.00 · 978-3-96093-708-1 ★★★★★**

Die beiden Autorinnen sind erfahrene Kochbuchautorinnen. Sie haben nun den Ehrgeiz, gemeinsam ein Kochbuch zu schreiben, also Rezepte zu kreieren, mit denen sie auch in der Zukunft bestehen können und dazu beitragen, vielleicht nicht gleich die Welt zu retten, aber sie immerhin nicht weiterhin zu zerstören, auf jeden Fall nicht mehr als nötig. Eine Kehrtwende um 180 Grad ist das nicht, denn auch ihre anderen Kochbücher sind leicht, modern, pflanzenorientiert und international. Witzig finde ich dabei, dass die Foodfotografin selbst schon längst einen Schritt weitergegangen und mit einem rein veganen Kochbuch bekannt geworden ist, sowie mit einem erfolgreichen Blog, „Lenaliciosly“. Ich persönlich finde ihre Rezepte noch interessanter und konsequenter.

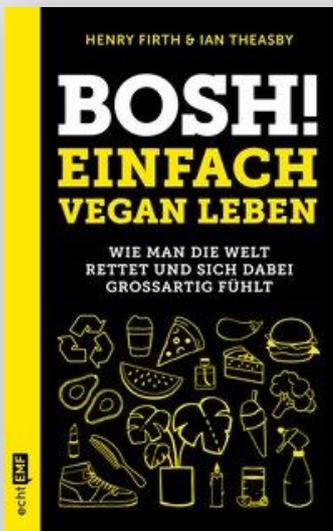
Aber die beiden Autorinnen wenden sich offenbar an Einsteiger, die allmählich einsehen, dass ihre Ernährung durchaus veränderungswürdig ist. Haben sie doch alle schon mal davon läuten hören, dass die durchschnittliche, immer noch recht fleischlastige Ernährung für zahlreiche Umweltschäden incl. Klimawandel mitverantwortlich ist, dass die sogenannten Nutztiere unter erbärmlichen Bedingungen gehalten werden und dass es gesünder ist und fitter macht, mehr pflanzliche Kost zu essen. Aber wie anfangen? Was nun „esst weniger Fleisch“ konkret bedeutet, das bleibt auch hier schwammig, und auch hier wird die deutsche Gesellschaft für Ernährung – die im übrigen in ihrer Haltung gegenüber der veganer Ernährung allmählich aufgeschlossener wird – nicht ganz korrekt zitiert. Dort heißt es wörtlich „Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.“ Unglücklich formuliert, denn 600 g sind demnach zwar die absolute Obergrenze, 300 aber nicht die Untergrenze.



In den 150 Rezepten kommen nun kein Fleisch und kein Fisch vor, aber Eier und Milchprodukte; einige Rezepte (gekennzeichnet durch ein grünes Blatt) kommen auch ohne aus. Es gibt Rezepte für „Frühstück und Abendbrot“ – hier mal nicht strikt getrennt, weil diese beiden Mahlzeiten sich auch in der Praxis, wenn wir mal vom Porridge absehen, nicht unbedingt sehr unterscheiden. Es gibt „Snacks und Fast Food“, das – natürlich selbst gemacht – nicht so „fast“ hergestellt wird, sich aber zum Mitnehmen eignet. Es gibt „Salate, Suppen und Eintöpfe“, Gerichte „aus Pfanne und Topf“, „aus dem Ofen“, sowie Süßspeisen und Desserts.

Außerdem gibt es natürlich zahlreiche Ernährungstipps, für die einen neu, für die anderen eingetragene Türen, einen Saisonkalender und eine Liste mit Siegeln, die Lebensmittel zertifizieren. Natürlich sind *saisonal* und *regional* und *Bio* wichtige Stichwörter, möglichst oft frisch zu kochen und auf Fertigprodukte zu verzichten und darauf zu achten, dass keine Lebensmittel verderben und weggeworfen werden müssen.

Würden wir uns alle so ernähren, sähe es mit unserer Umwelt und unserer Gesundheit tatsächlich besser aus. Ganz davon abgesehen, dass alle diese Gerichte lecker und sättigend sind und auch optisch etwas „hermachen“. Die beiden Autorinnen haben viele – nein, ich möchte nicht sagen „Konkurrenten“, sondern vielmehr Mitstreiter. Es gibt also zahlreiche ähnliche Kochbücher. Aber dieses ist durchaus empfehlenswert!



**Henry Firth & Ian Theasby: Bosh! Einfach vegan leben. Wie man die Welt rettet und sich dabei großartig fühlt. a.d. Englischen von Imke Brodersen. EMF 2020 · 319 S. · 17.00 · 978- 978-3-96093-772-2 ★★★★★**

Henry Firth und Ian Theasby sind langjährige Kumpel aus Sheffield und haben schon mehrere vegane Kochbücher geschrieben. „Bosh“ ist dabei ihr Markenname.

Das hier nun vorliegenden Buch will noch mehr ermutigen und v.a. informieren. Die beiden jungen Männer erzählen, wie und warum sie selbst Veganer geworden sind, und stellen sich auch unbequemen Fragen. Wie gerne werden nämlich Veganer auf Inkonsequenzen aufmerksam gemacht und scheinbar der Scheinheiligkeit überführt. Aber es ist tatsächlich nicht möglich, zu 100 % vegan zu leben, denn tierische Inhaltsstoffe finden sich an unmöglichen Stellen, da kommt man gar nicht drauf. Zum Beispiel eventuell in der Druckertinte! Und Ian trägt eine Lederjacke, weil er sie noch von früher hat – und wegwerfen wäre kontraproduktiv.

Außerdem stellen sich die beiden nicht als absolutes Vorbild dar, sondern wissen sehr genau, dass jeder seinen eigenen Weg, sein eigenes Tempo, seine eigenen Kompromisse finden muss.

Die hauptsächlichen Gründe für einen veganen Weg sind eigentlich bekannt und können wie folgt zusammengefasst werden. 1. Die Umwelt, 2. Das Tierleid, 3. Die eigene Gesundheit. Die



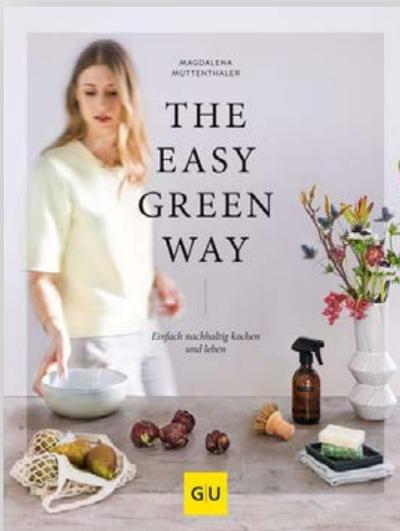
Reihenfolge kann natürlich variieren. Für viele ist die eigene Gesundheit der Hauptantrieb (meistens erst, wenn es bereits gesundheitliche Schäden gibt), für andere wiederum das unglaubliche Leid, das den sogenannten Nutztieren zugefügt wird, die ja nicht nur schlecht gehalten werden, sondern auf ihren Nutzen hin gezüchtet/überzüchtet wurden. Alle drei Gründe zusammengenommen sind auf jeden Fall schwer(st)wiegend. Sie werden hier mit vielen Fakten und Zahlen unterfüttert.

Aber es bleibt nicht bei der Theorie, sondern es gibt viele gute Tipps für das Einkaufen, das Zubereiten, Erstellen eines Wochenplans, Bestellen in Restaurants und und und. Auch das Umgehen von Fallen ist ein Thema, denn vegan ist nicht automatisch gesund, sondern muss wie jede andere Ernährung auch bewusst zusammengestellt werden. Außerdem sollte man – ebenfalls wie bei jeder anderen Ernährung auch – Fertigprodukte umgehen und selber kochen, so frisch wie möglich. Die Bosh-Jungs haben 5 goldene Regeln zusammengestellt, die zu beachten einen schon ein Stück weiterbringt.

Aber vegan sollte ja möglichst nicht nur die Ernährung sein, sondern umfasst auch viele andere Lebensbereiche: Kleidung und Kosmetik sind z.B. wichtig, aber auch beim Wohnen und Reisen kann man „vegan und nachhaltig“ berücksichtigen.

Man braucht schon Geduld, um die 319 Seiten durchzuarbeiten, andererseits hätte ich mir vor Jahren ein solches Buch gewünscht. Da musste man sich noch seine Informationen mühsam zusammensuchen und hat sich mit vielen Fragen allein gelassen gefühlt.

► Vgl. auch unsere Rezension [www.alliteratus.com/pdf/kue\\_bosh.pdf](http://www.alliteratus.com/pdf/kue_bosh.pdf)



**Magdalena Muttenthaler: The Easy Green Way. Einfach nachhaltig kochen und leben. Gräfe & Unzer 2020 · 240 S. · 22.00 · 978-3-8338-7582-3 ★★★★★**

Nachhaltigkeit muss von jedem selbst in Eigenverantwortung gelebt werden. Das kann allerdings in kleinen Schritten geschehen und ganz individuell verwirklicht werden. Die Autorin Magdalena Muttenthaler spricht von einem „Gestaltungsspielraum“, den jeder Einzelne hat und den er dafür nutzen sollte.

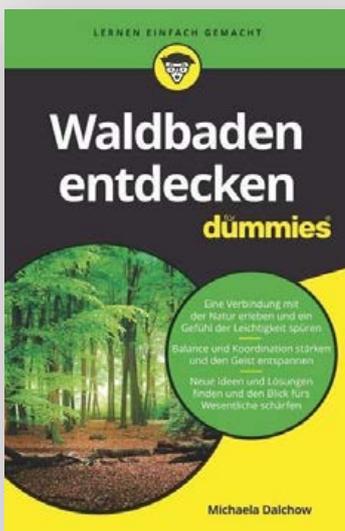
Ihre Anregungen dazu umfassen „Seasonal Cooking“ mit Rezepten aus fast ausschließlich pflanzlichen und vorwiegend saisonalen Zutaten. Fleisch, Fisch und Eier kommen gar nicht vor, aber ab und zu Joghurt oder saure Sahne, die aber ohne Schwierigkeiten durch vegane Produkte ersetzt werden können. Die Kochrezepte machen einen Großteil des Buches aus und sind sozusagen das Herzstück. Rezepte im weiteren Sinn sind auch die Anleitungen zu selbstgemachten Pflegemitteln (Clean Beauty) und Reinigungsmitteln für die Wohnung (Natural Cleaning).



Des weiteren beschäftigt sich die Autorin mit den Themen Minimalismus, nachhaltiges Wohnen, Capsule Wardrobe, Zero Waste, nachhaltiges Reisen und manchem mehr. Das sind aber alles eher kleine Beiträge mit Denkanstößen, die einen Überblick über die Komplexität des Themas „nachhaltig leben“ vermitteln und dann ganz individuell umgesetzt werden können.

Die Rezepte, Tipps und Anregungen sind gegliedert nach den vier Jahreszeiten. Das klingt logisch und natürlich, erschwert aber das Suchen und macht außerhalb der Kochrezepte ohnehin wenig Sinn. Gut, „Geschenke verpacken“ – übrigens nach der japanischen Methode mit raffiniert verknoteten Stoffstücken – ist natürlich ein Winterthema, aber es gibt ja nicht nur Weihnachtsgeschenke, sondern es wird das ganze Jahr über geschenkt. Und die Capsule Wardrobe, also die Grundgarderobe, die aus wenigen, aber miteinander kombinierbaren Kleidungsstücken besteht, brauche ich nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über. Ich bin übrigens auch nicht der Meinung, dass man zwei strikt voneinander getrennte Garderoben – eine für Frühling und Sommer, die andere für Herbst und Winter – braucht und dass jeweils die andere weggeräumt werden kann, sondern dass gerade bei einer solchen Garderobe, die vorwiegend aus Basics besteht, die Übergänge anders sind und viele Kleidungsstücke ganzjährig getragen werden können.

Die Themen, die hier angesprochen werden, sind vielfältig, aber natürlich nicht neu und nicht überraschend. Sie haben aber einen besonderen Stil. Der einfache grüne Weg, den Magdalena Muttenthaler hier propagiert, ist „einfach“ im Sinne von unkompliziert unverschnörkeltem Geschmack und guter Qualität aus Naturmaterialien, hat aber wenig zu tun mit dem, was man unter „einfachem Leben“ versteht und das in irgendeiner Form an „früher“ und an Ärmlichkeit erinnert. Vielmehr vermittelt dieser edel aufgemachte Band ein Gefühl von Luxus und Exklusivität und zukunftsweisender Moderne – aber auch von Überästhetisierung und ein bisschen Selbstverliebtheit. Ich kann mir aber vorstellen, dass gerade dieser Stil bei vielen Frauen, gerade denen, die sich das Shoppen abgewöhnen müssen, gut ankommt. Man kann eben auch auf diese Weise chic sein.



**Michaela Dalchow: Waldbaden entdecken für Dummies. Wiley 2020**  
· 268 S. · 15.00 · 978-3-527-71718-7 ★★★★★

Dass Waldbaden nichts mit dem Baden in einem See oder gar einer Badewanne zu tun hat, das hat sich wohl mittlerweile herumgesprochen. Eher kann man es mit dem Sonnenbaden vergleichen, oder ein Beispiel, das mir dabei einfällt: Tucholsky lässt seinen Protagonisten in „Schloss Gripsholm“ sagen: „Ich badete in Freundschaft“. In diesem Satz, übrigens dem einzigen, den ich behalten habe, wird ganz und gar die Wirkung dieser Art des Badens deutlich. Nämlich, das Eintauchen in Glück und Geborgenheit, sich entspannt und mit sich und der Umwelt in Einklang zu fühlen, allen Stress hinter sich lassend. All das trifft auch auf das Waldbaden zu. Es hilft gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Ganzheitlicher geht es nicht mehr.



Auch wenn der Begriff des Waldbadens, der übrigens aus dem Japanischen kommt, relativ neu ist, leuchtet er mir sofort ein. Die meisten Menschen haben wohl schon erfahren, wie gut allein schon ein Waldspaziergang tut. Dabei ist ein Spaziergang im Wald noch lange kein Waldbaden. Es kommt nicht auf die Fortbewegung an und schon gar nicht auf Tempo. Eher passt dafür das altmodische Wort „ergehen“: sich im Wald ergehen, einfach im Wald sein und alle fünf Sinne aktivieren, also hören, riechen, sehen, fühlen und auch schmecken. Und schweigen!

Bevor es richtig losgeht mit dem Buch, gibt es eine „Schummelseite“, ein Blatt, das man ausschneiden soll und das in kürzester Form erklärt, wie man am besten vorgehen und was man dabei beachten soll. Als ich diese beiden Seiten gelesen habe, dachte ich, dass da doch eigentlich schon alles steht, und habe mich gefragt, wieso da noch 266 Seiten folgen. Also nicht für Dummys, sondern für welche, die es ganz genau wissen wollen.

Es gibt vier Teile mit jeweils mehreren Kapiteln und Unterkapiteln und allein das Stichwortverzeichnis – von Abenddämmerung bis Zypresse – umfasst sechs Seiten und mehrere hundert Begriffe. Auf jeden Fall kann man zusammenfassend sagen, dass das Waldbaden wirklich für jeden etwas ist, vom Kind bis zum Senioren, wenn auch für jeden unterschiedlich. Und dass es eine nachhaltige, unaufwendige Gesundheitsübung ist, für die man keine neue, große, teure, moderne Ausrüstung braucht, sondern lediglich feste Schuhe und Kleidung im Zwiebellook – alte, abgeschabte Klamotten sind durchaus sinnvoll. Sinnvollerweise hat man auch einen Rucksack dabei mit ein paar praktischen Hilfsmitteln wie Pflastern und Taschentüchern – und etwas zu essen und zu trinken, schließlich sollte so ein Aufenthalt im Wald mehrere Stunden dauern. Außerdem kann man zu jeder Jahreszeit im Wald baden, ja man kann die Jahreszeiten auf diese Weise richtig kennen und schätzen lernen.

Man kann alleine waldbaden, mit der Familie, mit größeren und kleineren Gruppen. Für jede Möglichkeit gibt es Übungen und Anregungen, denn ohne Anleitung wird es nicht auf Anhieb klappen. Viel falsch machen kann man aber eigentlich auch nicht, obwohl es einige grundsätzliche Irrtümer gibt, z.B., dass Waldbaden nur bei gutem Wetter möglich ist oder genauso gut im Park geht.

Es gibt bereits zahlreiche Bücher über das Waldbaden – ich habe gestaunt. Aber ich habe keine Vergleichsmöglichkeiten, ich habe noch in kein anderes Buch geschaut. Mir persönlich gefällt die optische Aufmachung der Bücher „für Dummys“ nicht so besonders. Vor allem die Illustrationen, in Form von Witzzeichnungen mit entsprechenden, also mehr oder weniger witzig sein sollenden Texten, gefallen mir nicht. Aber hier gibt es davon nur ganz wenige, sie fallen nicht ins Gewicht und stören dementsprechend wenig. Ich gehe mal davon aus, dass das hier vorliegende und besprochene Buch zu den ausführlichsten gehört, geschrieben von einer Autorin, die tatsächlich (u.a.) eine Wald-Gesundheitstrainerin ist und viel Erfahrung hat, nicht nur mit dem Wald, sondern auch mit Menschen. Kurz und gut: Ich vertraue ihr!



Wir verweisen zum Abschluss auf Themenheft sowie mehrere weiterführende Rezensionen bei Alliteratus:

- Zero Waste.  
[http://www.alliteratus.com/pdf/ges\\_kue\\_nowaste.pdf](http://www.alliteratus.com/pdf/ges_kue_nowaste.pdf)
- Jana Wischnewski-Kolbe, Anne Peter & Christine Weidenweber: My Green Home. Dein Guide für ein nachhaltiges Zuhause. Knesebeck 2020.  
[http://www.alliteratus.com/pdf/ges\\_umw\\_greenhome.pdf](http://www.alliteratus.com/pdf/ges_umw_greenhome.pdf)
- Isabel Thomas: Was soll der ganze Müll. 50 Dinge, die du tun kannst, um die Welt zu retten. Carlsen 2020.  
[http://www.alliteratus.com/pdf/umw\\_muell.pdf](http://www.alliteratus.com/pdf/umw_muell.pdf)
- Ina Mielkau: Einfach nachhaltig. Verpacken/ Schenken/ Aufbewahren. EMF 2020.  
[http://www.alliteratus.com/pdf/krea\\_verpacken.pdf](http://www.alliteratus.com/pdf/krea_verpacken.pdf)

Und hier stellen wir vor:

1. Sascha Maczak & Martina Vogel: Eine neue Welt. Peter Hammer 2020.....2
2. Christof Herrmann: Das Minimalismus-Projekt. 52 praktische Ideen für weniger Haben und mehr Sein. Gräfe & Unzer 2020.....3
3. Wolfgang Schmidbauer: Die Kunst der Reparatur. Ein Essay. Oekom 2020.....4
4. Inga Pfannebecker & Tanja Dusy : 150 Rezepte & gute Gründe, kein Fleisch zu essen. Restlos. Glücklich. Nachhaltig. Fotos von Lena Pfetzer. EMF 2020 .....6
5. Henry Firth & Ian Theasby: Bosh! Einfach vegan leben. Wie man die Welt rettet und sich dabei großartig fühlt. EMF 2020.....7
6. Magdalena Muttenthaler: The Easy Green Way. Einfach nachhaltig kochen und leben. Gräfe & Unzer 2020 .....8
7. Michaela Dalchow: Waldbaden entdecken für Dummies. Wiley 2020 .....9