

LANDESJUGENDWERK DER AWO NRW

**FÜR EIN GUTES UND SCHÖNES  
LEBEN**

**Faas  
Fuß**

**Für ein gutes und schönes Leben**

**Der ökologische  
Fußabdruck**

# Für ein gutes und schönes Leben

Das Projekt „Für ein gutes und schönes Leben“ (FegusL) des Landesjugendwerks der AWO NRW beschäftigt sich mit der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Es werden neun, für Kinder und Jugendliche besonders relevante, Ziele der Agenda 2030 fokussiert. Diese decken die Bereiche keine Armut, gesunde und verantwortungsvolle Ernährung, Bildung und Beschäftigung, Gerechtigkeit und nachhaltiger Konsum ab.



## Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung



In der Agenda für nachhaltige Entwicklung hat die internationale Staatengemeinschaft 17 Ziele und Umsetzungsprinzipien für eine globale, nachhaltige Entwicklung, die bis zum Jahr 2030 erreicht werden sollen, festgelegt. Sie wurde im September 2015 von allen Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen verabschiedet. Globale Herausforderungen sollen fortan im Einklang mit der Umwelt, partnerschaftlich und ohne jemanden zurückzulassen gelöst werden.

## Der ökologische Fußabdruck und der Handabdruck



Die Methode des Fuß- und Handabdrucks ist Teil des FegusL-Themenbereiches nachhaltiger Konsum. Die Menschheit, insbesondere im Globalen Norden, lebt über ihre Verhältnisse. Der Fußabdruck hilft dabei die eigene Lebens- und Konsumweise zu erkennen und kritisch zu hinterfragen. Der Handabdruck, als Ergänzung, dient dazu die Grenzen des individuellen Handelns zu erkennen und politische Forderungen zu formulieren.



## Nachhaltiger Konsum

**Ziel:** Die Teilnehmenden (TN) setzen sich mit ihrem individuellen, ökologischem Verhalten auseinander. Sie erfahren Möglichkeiten ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und erkennen die Grenzen des eigenen Verhaltens bzw. den Bedarf an strukturellen Rahmenbedingungen durch die Politik. Sie entwickeln Ideen, wie sie ihr politisches Engagement erweitern können.



**Material:** Ausleihbar im Landesjugendwerk NRW oder zum Ausdrucken und Ausschneiden unter [www.gutesundschoenesleben.de](http://www.gutesundschoenesleben.de) Es empfiehlt sich die Fußabdrücke im A3-Format auszudrucken und passend auszuschneiden. Die Rechenhilfe kann beidseitig auf A4 bedruckt und laminiert mit wasserlöslichen Stiften mehrmals benutzt werden.



## Hintergrund

### Der globale Erdüberlastungstag

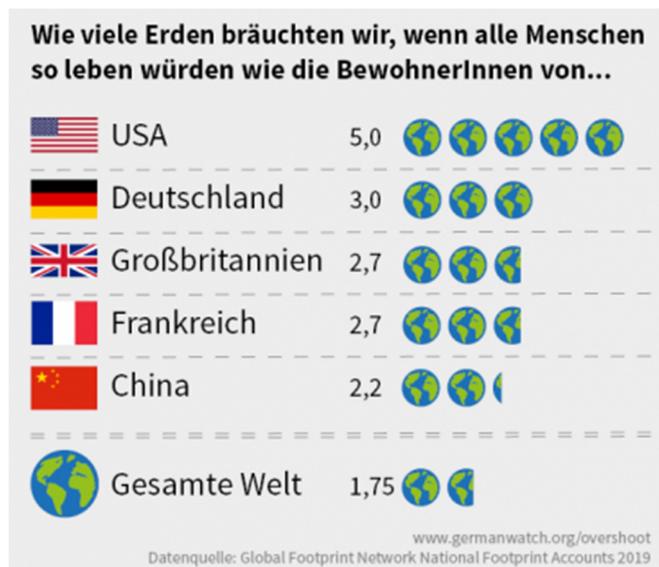
Am 29. Juli 2019 war der globale Erdüberlastungstag. Das bedeutet, dass die Menschheit bis zu diesem Tag alle natürlichen Ressourcen, die 2019 zur Verfügung standen, bereits aufgebraucht hat. Für den Rest des Jahres leben wir auf Pump.

### Der Verbrauch der natürlichen Ressourcen steigt enorm

Der globale Erdüberlastungstag ist jedes Jahr früher. Das erste Mal wurde diese Grenze Mitte der 1970er Jahre überschritten. Damals lag der globale Erdüberlastungstag allerdings noch im Dezember.

### Der nationale Erdüberlastungstag

Der deutsche Erdüberlastungstag war am 3. Mai 2019. Das bedeutet, dass wir mehr natürliche Ressourcen brauchen, als der globale Durchschnitt. Deutschland liegt mit seinem Ressourcenverbrauch im obersten Viertel aller Länder. Die Länder im Globalen Norden tragen am meisten dazu bei, dass unsere natürlichen Ressourcen bereits mitten im Jahr verbraucht sind.



### Wir bräuchten 1,75 Erden zur Deckelung der Ressourcen

Bereits jetzt haben wir unseren Ökosystemen mehr entzogen, als dieses Jahr wiederhergestellt werden kann. Dabei handelt es sich zum Beispiel um den Verbrauch von Acker- und Waldflächen. Hinzu kommen die umweltschädlichen Treibhausgase. Wir bräuchten 1,75 Erden, um unseren Verbrauch der natürlichen Ressourcen generieren zu können. Wenn alle Menschen so leben würden wie die Menschen in Deutschland, bräuchten wir sogar drei Erden!

## Der ökologische Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie hoch dein persönlicher Ressourcen- und Energieverbrauch ist. Dieser Verbrauch wird in Landfläche (Hektar, ha) umgerechnet, da für die Gewinnung, Verarbeitung und Entsorgung aller Ressourcen Land benötigt wird. Die Berechnung des ökologischen Fußabdrucks erfolgt in vier Teilbereichen: Wohnen, Ernährung, Konsum und Mobilität. Für die Berechnung des ökologischen Fußabdrucks eines Landes sind etwa 3000 Daten erforderlich, mit denen etwa 5000 Rechenoperationen durchgeführt werden<sup>1</sup>. Diese Daten werden benötigt, um den Verbrauch aller Ressourcen durch die dort lebenden Menschen zu erfassen.



## Der Handabdruck

Der Handabdruck (auch Hand Print) ist ein ganzheitliches und offenes Konzept, das von dem Centre for Environmental Education in Indien entwickelt wurde und symbolisch für politisches Engagement und dessen Wirkung steht. Der Handabdruck steht dafür, einen

Teil des Wandels mit voranzubringen und umzusetzen, in dem man selbst mitgewirkt, mitgestaltet und „Hand“ anlegt. Er ermutigt Menschen partizipativ und kreativ nachhaltige Entwicklung umzusetzen.

Der wachsende Handabdruck kann als Ergänzung zum möglichst kleiner werdenden Fußabdruck gesehen werden. Während wir auf der einen Seite versuchen, unseren individuellen Abdruck so klein wie möglich zu halten, soll unser Handabdruck wachsen. Zusammen erhöhen Hand und Fuß das Engagement zum Wandel. Sie motivieren dazu, durch das eigene Handeln eine langfristige Wirkung zu erzielen, die viele andere Menschen in die Lage versetzt, den eigenen Fußabdruck zu reduzieren<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Multivision e.V.: FairFuture

<sup>2</sup> Germanwatch e.V. (2015): Wandel mit Hand und Fuß

## Methode: Mit Hand und Fuß

### Durchführung ökologischer Fußabdruck

Nachdem die TN inhaltlich mit der Thematik vertraut gemacht wurden, folgen sie in Kleingruppen (bis 5 Personen gleichzeitig) dem Fußabdruck und beantworten die Fragen zu den vier Bereichen. Die TN entscheiden sich bei jeder Frage für eine Antwort, die am ehesten ihrem Verhalten oder ihrer Lebenssituation entspricht. Die angegebenen Punkte hinter der Antwort werden für jede der vier Teilbereiche zusammengerechnet. Eine Rechenhilfe unterstützt beim Zusammenzählen. Zum Schluss werden die vier Bereiche addiert. Nun können die TN durch alternative Verhaltensweisen Punkt gutmachen. Auf der Endfolie des Fußabdrucks befinden sich eine Reihe von möglichen Alternativen. Für jede Alternative, die die TN erfüllen, können je zwei Punkte abgezogen werden. Das Endergebnis kann nun ausgewertet werden. Sowohl auf der Endfolie, als auch auf der Rückseite der Rechenhilfe, befindet sich eine Umrechnung der Punkte in Landfläche bzw. Erden.



*Hinweis:* Der Rechner bietet mit dieser Anzahl von Fragen und Antwortmöglichkeiten nur eine Annäherung an den eigenen Fußabdruck. Die TN können die Fragen auf ihre Lebensrealität beziehen. So lässt beispielsweise die Frage nach den Flugreisen Interpretationsmöglichkeiten offen. Ist die Person zwar nicht geflogen, aber mit dem Kreuzfahrtschiff verreist, kann sie dort ihre geschätzten Punkte<sup>3</sup> einfließen lassen.

### Mögliche Fragen in der Diskussionsrunde

- Wie groß ist dein Ökologischer Fußabdruck?
- In welchen Bereichen brauchst du wenig Fläche?
- In welchen Bereichen verbrauchst du besonders viel Fläche?
- Woran kann das liegen?
- Gibt es Bereiche in denen du dein individuelles Verhalten ändern könntest und somit einen kleineren ökologischen Fußabdruck erzielen würdest?
- Gibt es Bereiche in denen du an die Grenzen deines individuellen Handelns gekommen bist? (Beispiele: ist der ÖPNV in meiner Region gut und sicher ausgebaut; wird in meiner Wohngegend der Müll getrennt; wie sieht der ökologische Fußabdruck auf meiner Arbeit aus)
- Was müsste die Politik tun, um es dir zu erleichtern einen geringeren ökologischen Fußabdruck zu haben?

---

<sup>3</sup> Laut myclimate.org hat eine Kreuzfahrt für 14 Tage und mit durchschnittlichem Schiff und durchschnittlicher Passagier\*innenanzahl ca. 3-4 Tonnen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Das entspricht etwa einem zusätzlichen Flug von Berlin nach New York.

### **Durchführung Handabdruck**

Die Fragen nach den Grenzen des individuellen Handelns und der Aufgabe der Politik (bzw. Wirtschaft) gehen über die Methode des ökologischen Fußabdrucks hinaus. Hier ist der Handabdruck gefragt. Die TN halten die Antworten auf die letzte Frage schriftlich fest. Dazu können die TN die Symbolik des Handabdrucks benutzen und ihre eigene Hand abzeichnen, ausschneiden und ihre Forderung auf die Handflächen schreiben. Die Gruppe überlegt gemeinsam, welche Handlungsmöglichkeiten sie haben, um diese Forderungen an die Politik zu stellen und hält sie ebenfalls auf den Handflächen fest.

### **Mögliche Weiterarbeit**

Die TN können auf der Grundlage ihrer Forderungen und Handlungsmöglichkeiten dazu angeregt werden, Aktionen und Projekte zu dem Thema zu planen.

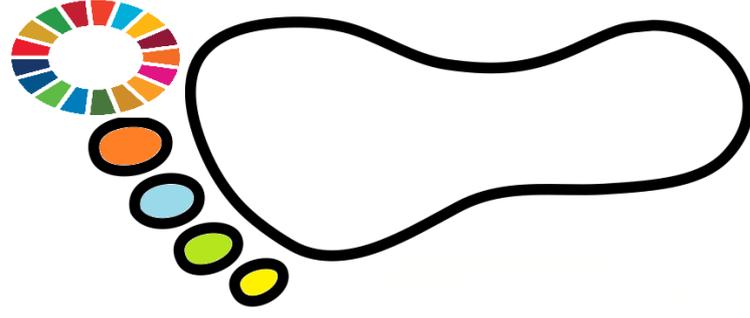
## Der ökologische Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie hoch dein persönlicher Ressourcen- und Energieverbrauch ist. Dieser Verbrauch wird in Landfläche (Hektar, ha) umgerechnet, da für die Gewinnung, Verarbeitung und Entsorgung aller Ressourcen Land benötigt wird.



Im Zuge der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung versucht Deutschland seinen ökologischen Fußabdruck zu verringern. Dazu müssen Lebensstile und Konsummuster kritischer hinterfragt und nachhaltiger gestaltet werden.

Der deutsche Fußabdruck liegt bei über 5 ha. Wenn alle Menschen so leben würden wie wir, bräuchten wir 3 Erden!



## Teste dich!

Folge den Fußspuren und beantworte die Fragen aus den Bereichen

Wohnen

Ernährung

Konsum

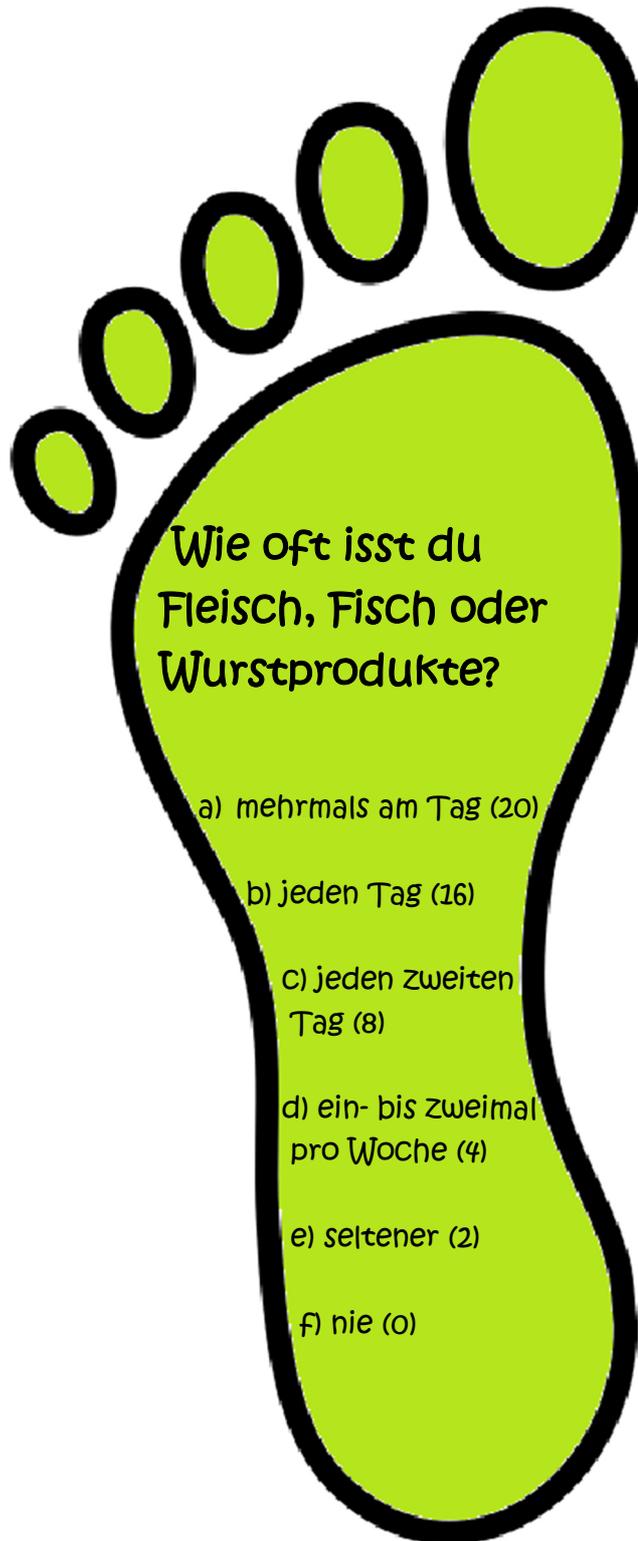
Mobilität

Addiere die Punkte der einzelnen Fragen und berechne deinen persönlichen, ökologischen Fußabdruck. Am Ende des Weges kannst du deine Bewertung lesen.

Viel Spaß und los geht's!



Mit freundlicher Unterstützung der



Wie oft isst du  
Fleisch, Fisch oder  
Wurstprodukte?

a) mehrmals am Tag (20)

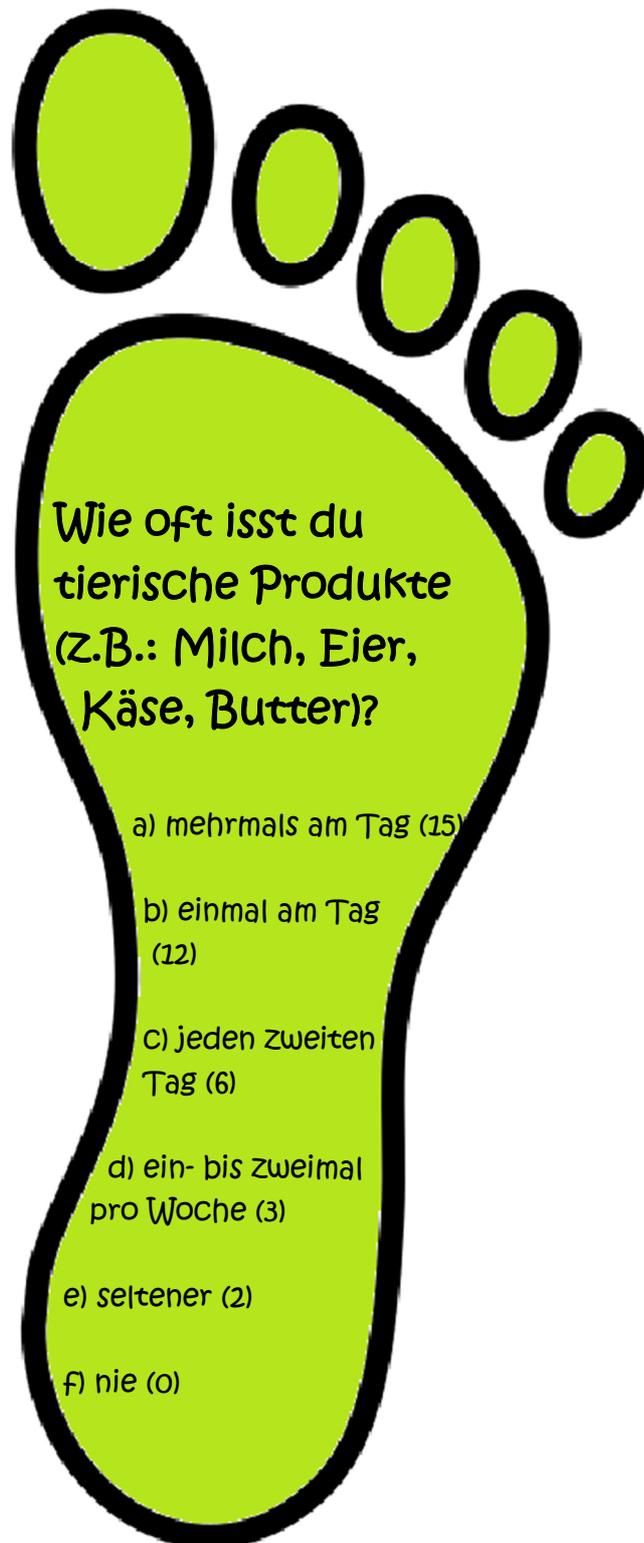
b) jeden Tag (16)

c) jeden zweiten  
Tag (8)

d) ein- bis zweimal  
pro Woche (4)

e) seltener (2)

f) nie (0)



Wie oft isst du  
tierische Produkte  
(z.B.: Milch, Eier,  
Käse, Butter)?

a) mehrmals am Tag (15)

b) einmal am Tag  
(12)

c) jeden zweiten  
Tag (6)

d) ein- bis zweimal  
pro Woche (3)

e) seltener (2)

f) nie (0)



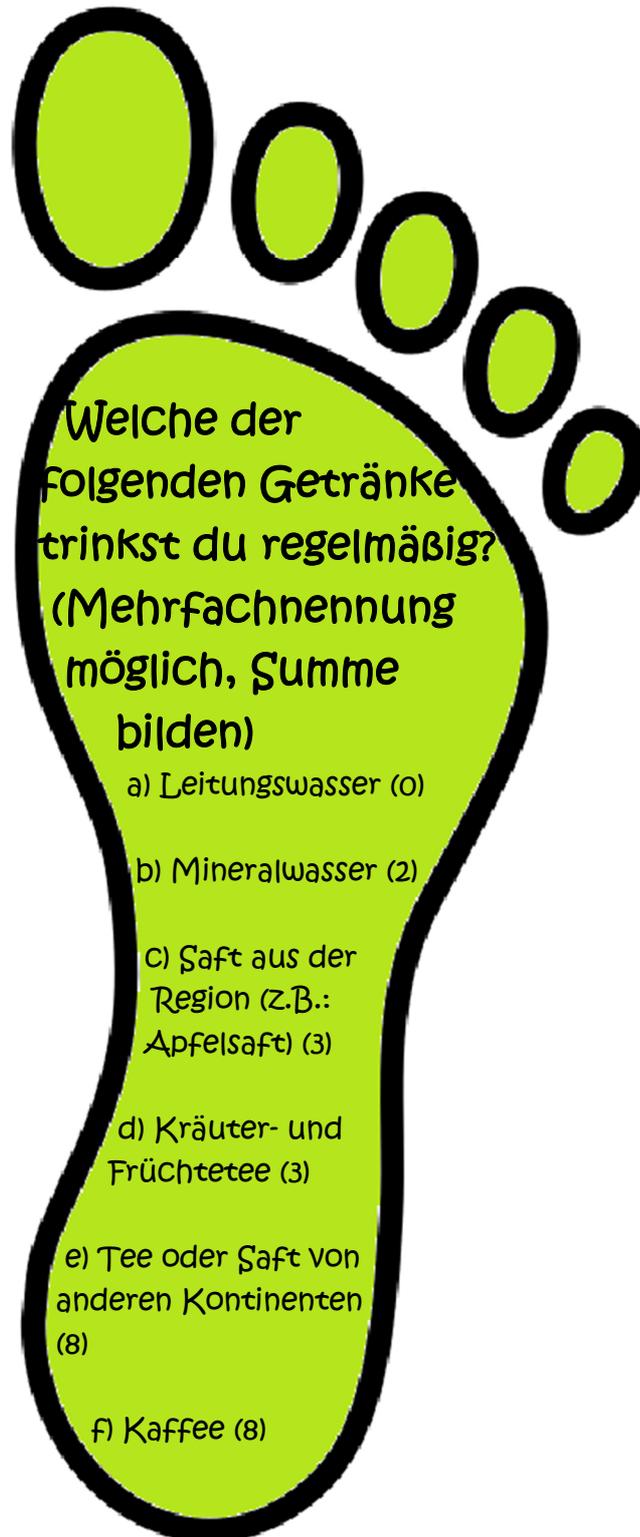
Woher kommen die  
Lebensmittel die du  
kaufst überwiegend?

a) aus meiner Region  
(Umkreis von ca.  
200km) (0)

b) aus  
Deutschland (5)

c) aus Europa (10)

d) von anderen  
Kontinenten (15)



Welche der  
folgenden Getränke  
trinkst du regelmäßig?  
(Mehrfachnennung  
möglich, Summe  
bilden)

a) Leitungswasser (0)

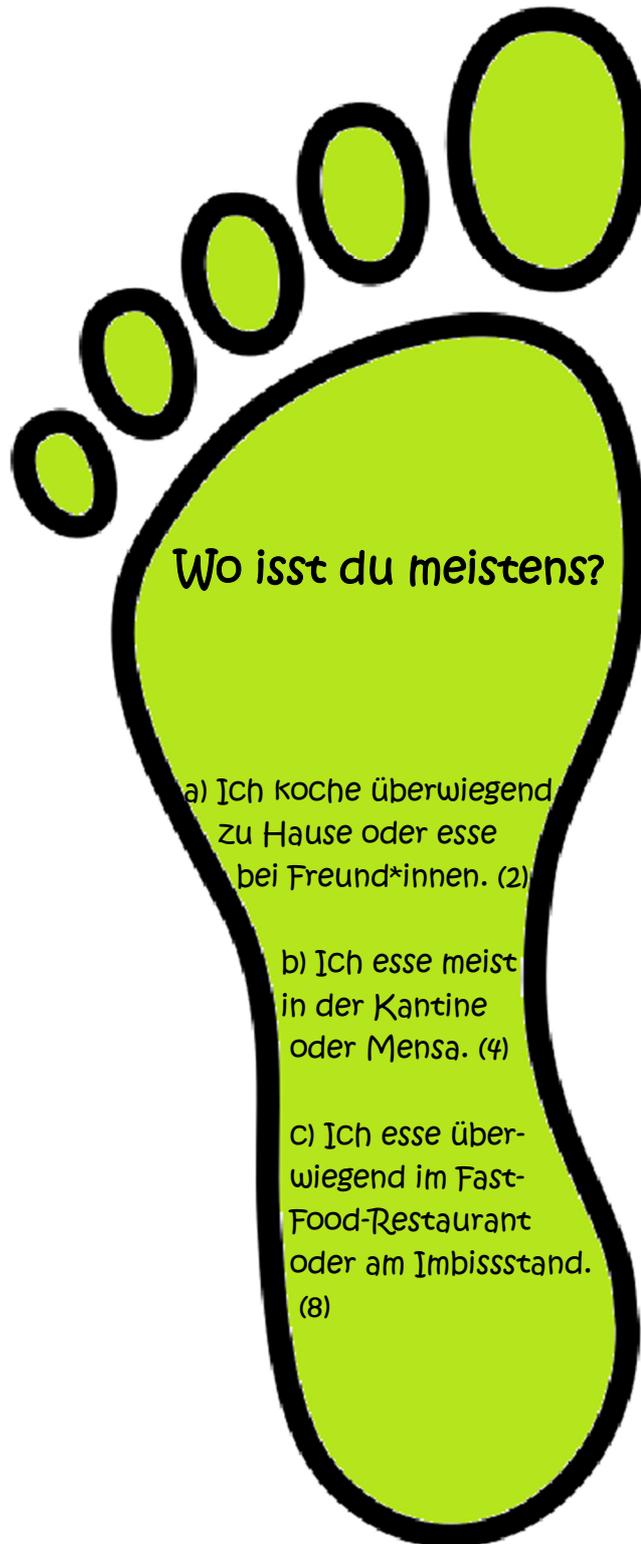
b) Mineralwasser (2)

c) Saft aus der  
Region (z.B.:  
Apfelsaft) (3)

d) Kräuter- und  
Früchtetee (3)

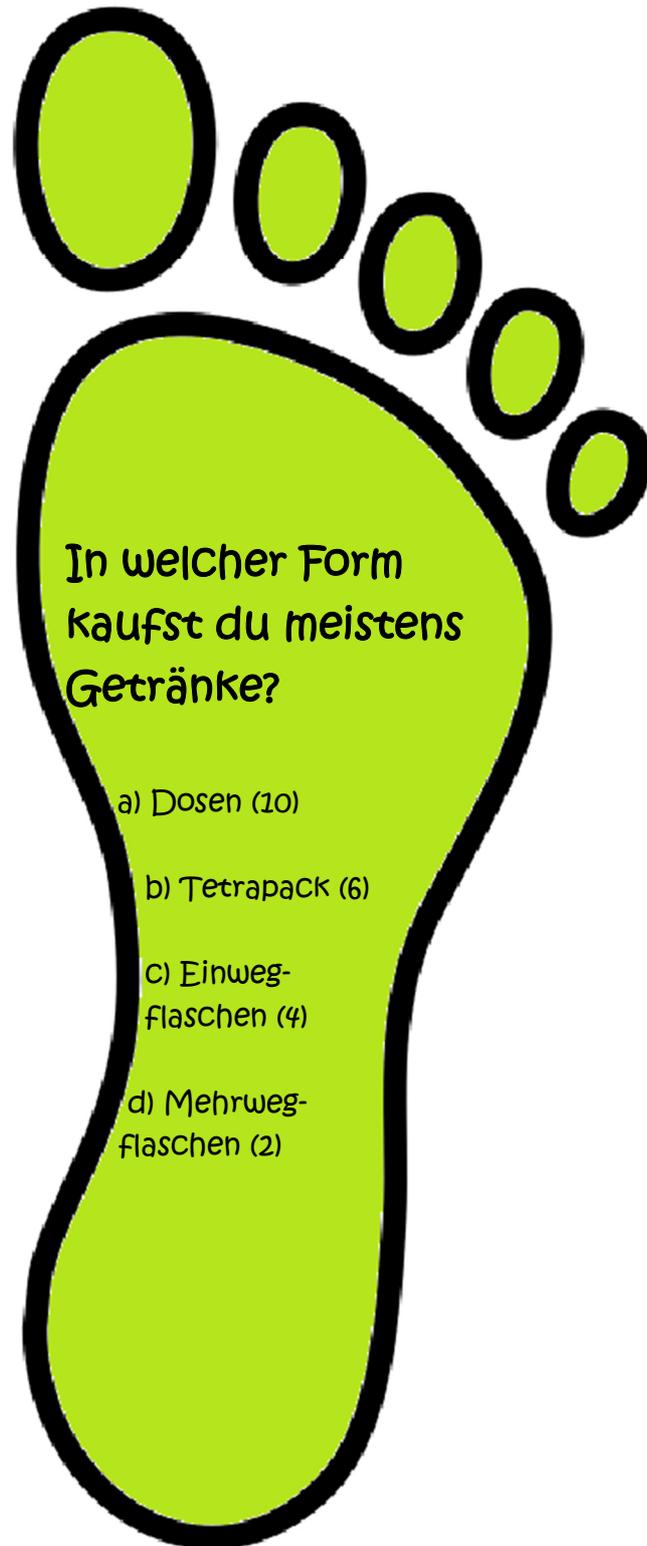
e) Tee oder Saft von  
anderen Kontinenten  
(8)

f) Kaffee (8)



## Wo isst du meistens?

- a) Ich koche überwiegend zu Hause oder esse bei Freund\*innen. (2)
- b) Ich esse meist in der Kantine oder Mensa. (4)
- c) Ich esse überwiegend im Fast-Food-Restaurant oder am Imbissstand. (8)



In welcher Form  
kaufst du meistens  
Getränke?

a) Dosen (10)

b) Tetrapack (6)

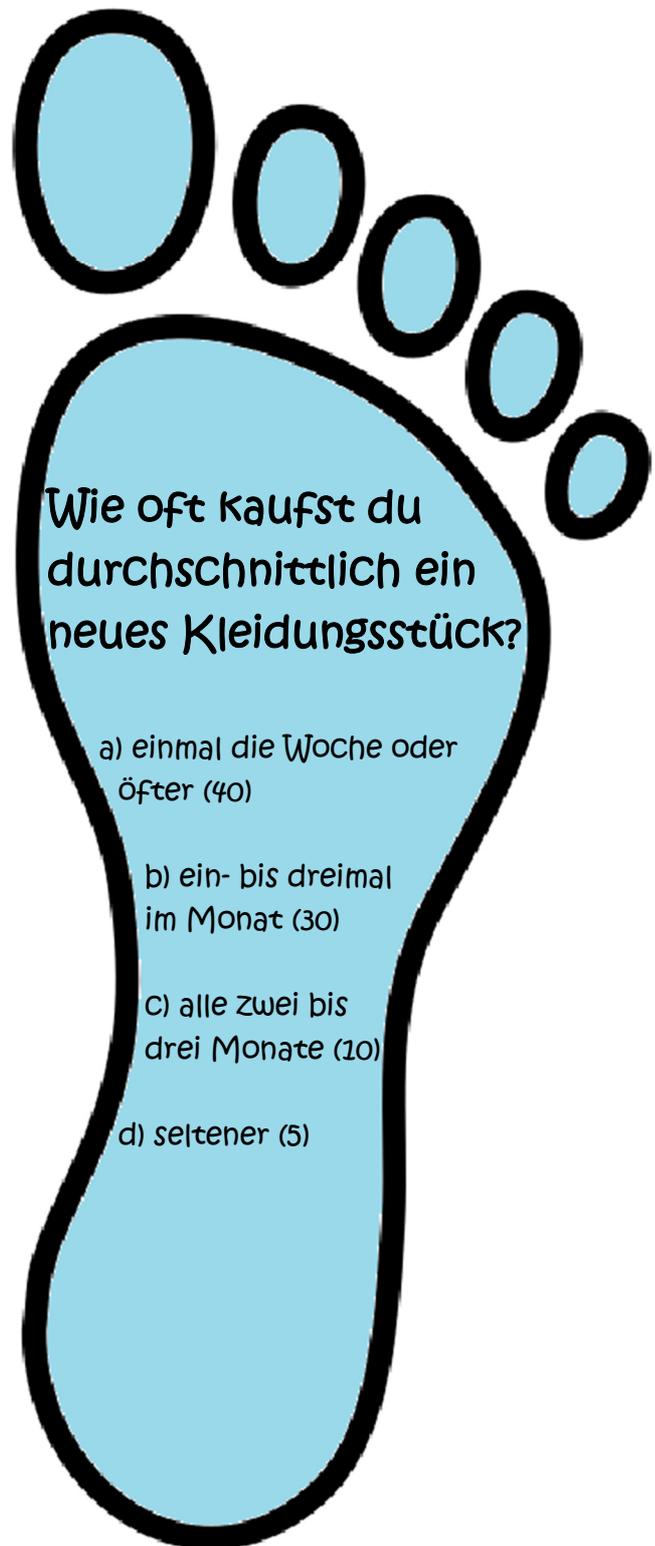
c) Einweg-  
flaschen (4)

d) Mehrweg-  
flaschen (2)



Welche Art von  
Papier benutzt du  
meistens?

- a) weißes Papier  
(20)
- b) Ich achte  
nicht drauf. (20)
- c) Recycling- oder  
Umweltschutzpapier  
(5)



Wie oft kaufst du  
durchschnittlich ein  
neues Kleidungsstück?

a) einmal die Woche oder  
öfter (40)

b) ein- bis dreimal  
im Monat (30)

c) alle zwei bis  
drei Monate (10)

d) seltener (5)



Wie viel Geld gibst du für Konsumgüter (alles außer Wohnung, Lebensmittel und Kleidung) aus?

a) über 200 Euro im Monat (60)

b) 100 bis 200 Euro im Monat (50)

c) 50 bis 100 Euro im Monat (30)

d) 25 bis 50 Euro im Monat (15)

e) bis 25 Euro im Monat (0)



Wie stark benutzt  
du Kosmetikartikel?

a) Ich benutze jeden Tag  
Schminke, Parfum,  
Haarspray oder -gel.  
(25)

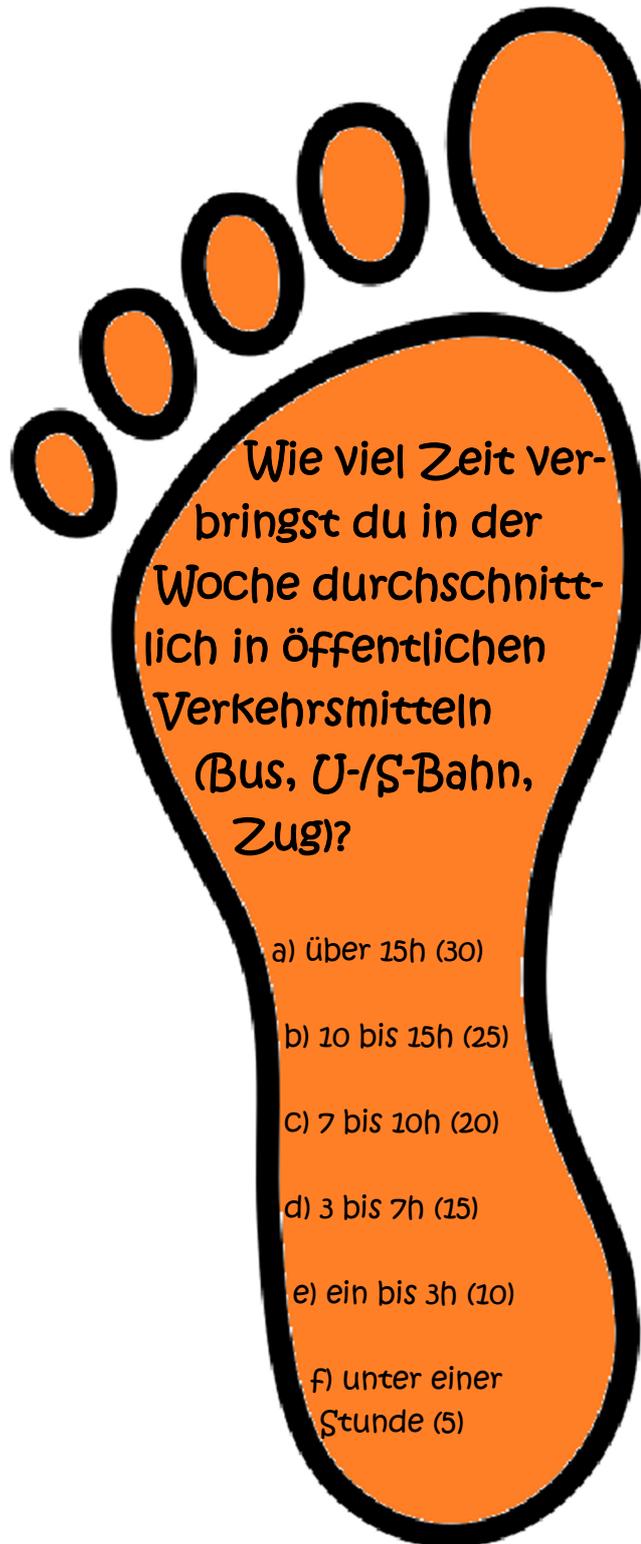
b) Außer Seife,  
Deo und Körper-  
lotion benutze  
ich selten zusätz-  
liche Kosmetik-  
artikel. (10)

c) Ich brauche nichts  
außer Wasser. (0)



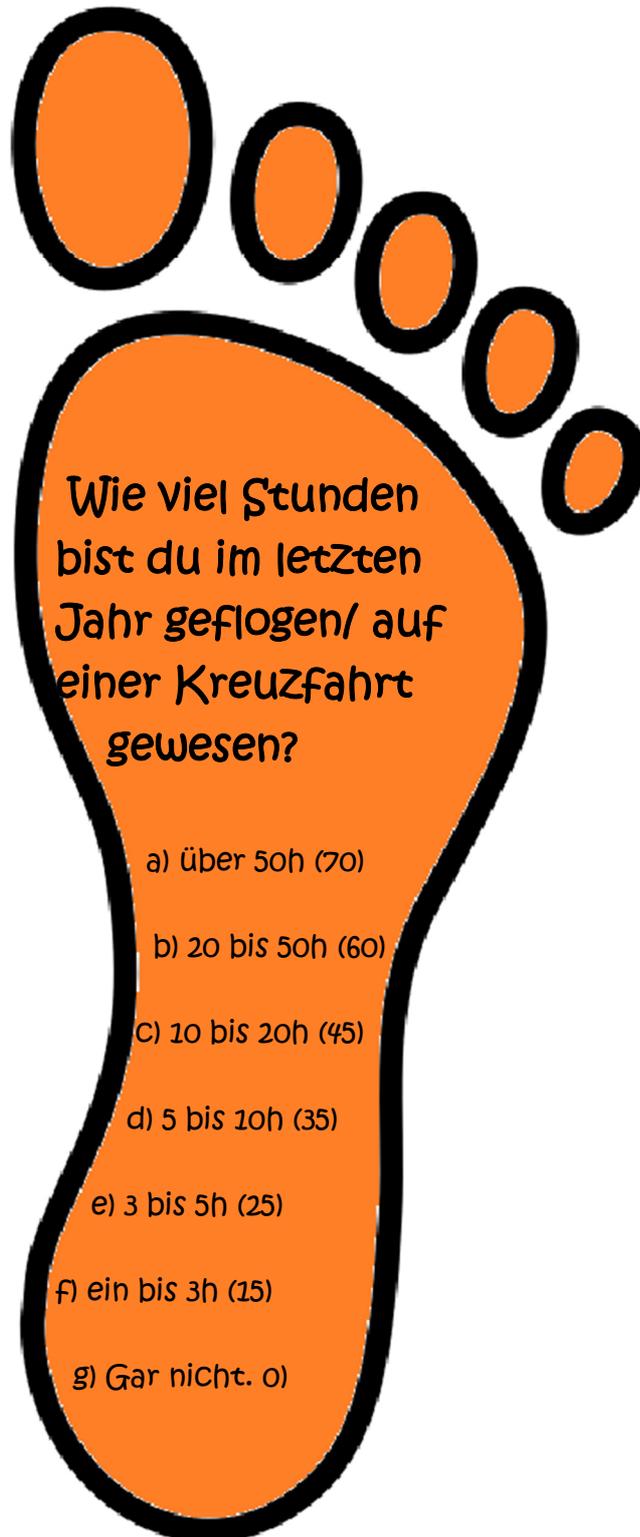
Wie viele  
Kilometer fährst  
du in der Woche  
durchschnittlich mit  
dem Auto (Mitfahren  
zählt auch, ohne  
Reisen)?

- a) mehr als 500km (65)
- b) 250 bis 500km (55)
- c) 100 bis 250km (45)
- d) 50 bis 100km (35)
- e) 25 bis 50km (25)
- f) 10 bis 25km (15)
- g) unter 10km (10)
- h) Ich fahre nie Auto. (0)



Wie viel Zeit verbringst du in der Woche durchschnittlich in öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, U-/S-Bahn, Zug)?

- a) über 15h (30)
- b) 10 bis 15h (25)
- c) 7 bis 10h (20)
- d) 3 bis 7h (15)
- e) ein bis 3h (10)
- f) unter einer Stunde (5)



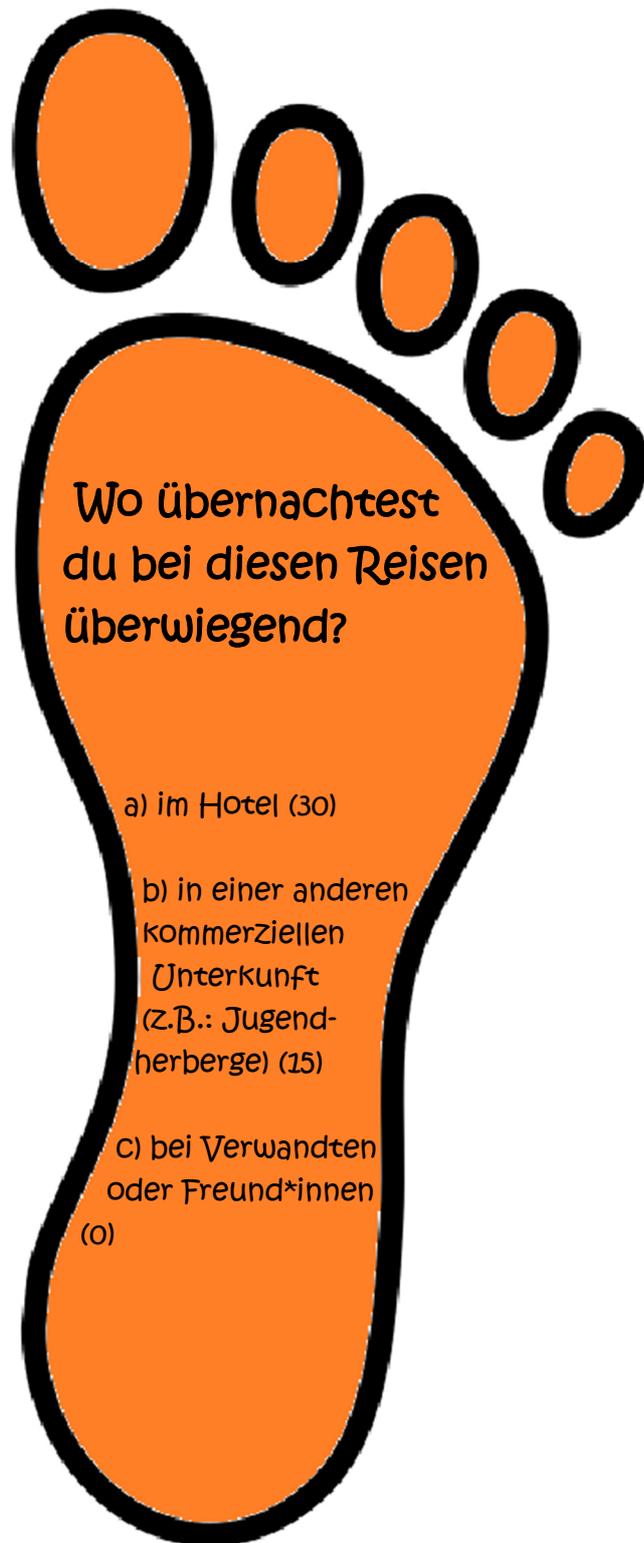
Wie viel Stunden  
bist du im letzten  
Jahr geflogen/ auf  
einer Kreuzfahrt  
gewesen?

- a) über 50h (70)
- b) 20 bis 50h (60)
- c) 10 bis 20h (45)
- d) 5 bis 10h (35)
- e) 3 bis 5h (25)
- f) ein bis 3h (15)
- g) Gar nicht. 0)



Wie oft im Jahr  
unternimmst du eine  
längere Reise mit  
mehr als drei Über-  
nachtungen?

- a) über zehnmal (40)
- b) fünf- bis zehn-  
mal (30)
- c) drei- bis  
fünfmal (20)
- d) ein- bis dreimal  
(10)
- e) Ich bin letztes  
Jahr nicht verreist.  
(0)



Wo übernachtetest  
du bei diesen Reisen  
überwiegend?

a) im Hotel (30)

b) in einer anderen  
kommerziellen  
Unterkunft  
(z.B.: Jugend-  
herberge) (15)

c) bei Verwandten  
oder Freund\*innen  
(0)



Wie viele Leute  
sitzen meistens im  
Auto, wenn du (mit-)  
fährst?

a) Ich fahre alleine. (30)

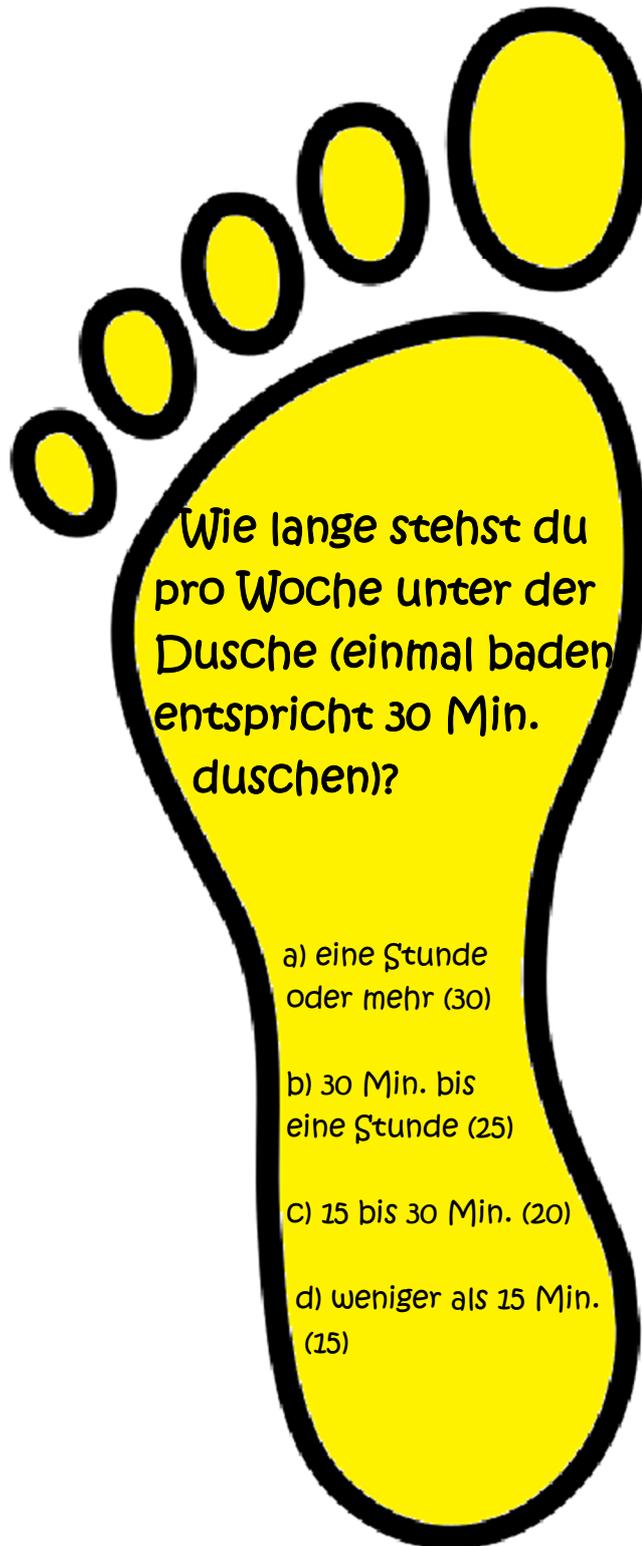
b) Ich fahre mit  
einer Person  
zusammen. (15)

c) Das Auto ist  
voll. (5)



Machst du immer  
das Licht aus, wenn  
du das Zimmer ver-  
lässt?

- a) ja, immer (-10)
- b) meistens (0)
- c) Nein, das  
vergesse ich  
immer. (20)
- d) Ich lasse das  
Licht mit Absicht  
an. Das sieht  
schöner aus. (30)



Wie lange stehst du  
pro Woche unter der  
Dusche (einmal baden  
entspricht 30 Min.  
duschen)?

a) eine Stunde  
oder mehr (30)

b) 30 Min. bis  
eine Stunde (25)

c) 15 bis 30 Min. (20)

d) weniger als 15 Min.  
(15)



Wie viele Stunden  
benutzt du täglich  
Unterhaltungs- und  
Informationsmedien  
(z.B.: Fernseher,  
Computer oder  
Handy)?

a) mehr als 18h (70)

b) 12 bis 18h (55)

c) 6 bis 12h (40)

d) 3 bis 6h (25)

e) 1 bis 3h (10)

f) gar nicht (0)



Was machst du mit  
Elektrogeräten nach  
ihrem Gebrauch?

a) Ich schalte die Geräte  
ganz ab. (0)

b) Ich schalte es  
auf Standby. (10)

c) Ich lasse es  
laufen, da ich es  
bald wieder  
brauchen könnte.  
(20)



Wie trennst du in  
deinem Haushalt den  
Abfall?

- a) Ich trenne alles.  
(Papier, Kompost,  
Glas, Plastik,  
Sondermüll) (0)
- b) nur Glas und  
Papier (20)
- c) nur Glas (30)
- d) gar nicht (40)



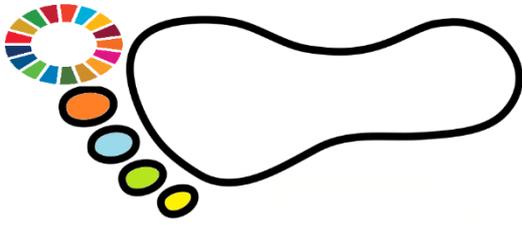
In welcher Art von  
Wohnung lebst du?

a) in einem freistehenden  
Haus (30)

b) in einem Reihen-  
oder Mehrfamilien-  
haus (20)

c) in einem  
Wohnblock mit  
mehr als vier  
Wohnungen (10)

d) in einem  
Hochhaus (5)



## Auswertung

### bis 160 Punkte: weniger als eine Erde

Herzlichen Glückwunsch! Dein Lebensstil ist nachhaltig. Hätten alle Bewohner\*innen der Erde denselben ökologischen Fußabdruck wie du, würde unser Planet genügen, um den Ressourcen- und Energieverbrauch der heutigen Weltbevölkerung zu decken.

### 161 bis 320 Punkte: ein bis zwei Erden

Nicht schlecht! Du liegst unter dem deutschen Durchschnitt von fünf Hektar pro Jahr. Aber zur Deckelung deines Lebensstils benötigst du immer noch mehr Ressourcen, als die Erde für alle Menschen zur Verfügung stellen kann.

### 321 bis 480 Punkte: zwei bis drei Erden

Wenn alle so leben würden wie du, bräuchten wir bereits mehr als zweimal die Fläche unserer Erde. Du liegst damit im Bereich des deutschen Durchschnitts, aber weit entfernt von einem nachhaltigen Lebensstil.

### mehr als 480 Punkte: mehr als vier Erden

Hätten alle Erdbewohner\*innen denselben Lebensstil wie du, wäre die Erde vermutlich schon kollabiert. Bitte hinterfrage und ändere deine Konsummuster, damit wir die Grenzen unseres Planeten nicht überschreiten.

Wenn du mit deinem Ergebnis unzufrieden bist, dann schaue ob du es durch folgende Verhaltensweisen noch verbessern kannst:

Ich nehme zum Einkaufen einen Korb/ eine Stofftasche mit, anstatt dort eine Tüte zu kaufen. (-2)

Ich packe Lunchpakete in Behälter/ Papier statt in Alufolie oder Plastik. (-2)

Ich nehme Getränke in einer Thermoskanne/ Flasche mit, anstatt mit verpackte Getränke zu kaufen. (-2)

Ich probiere kaputte Sachen zuerst zu reparieren. (-2)

Ich verkaufe oder verschenke gelesene Bücher oder benutzte Spielsachen und Kleidung. (-2)

Ich kaufe auf Flohmärkten oder in Second-Hand-Läden ein. (-2)

Wenn ich die Wahl habe, entscheide ich mich für ein Produkt, das nicht in Kunststoffolie verpackt ist. (-2)

Ich gehe sparsam mit Papier um, indem ich beide Seiten bedrucke/ beschreibe. (-2)



### Mein ökologischer Fußabdruck

Zwischensumme **Wohnen** \_\_\_\_\_  
+ Zwischensumme **Ernährung** \_\_\_\_\_  
+ Zwischensumme **Konsum** \_\_\_\_\_  
+ Zwischensumme **Mobilität** \_\_\_\_\_  
- Alternativen \_\_\_\_\_  
  
= Endsumme \_\_\_\_\_



### Wie kann ich meinen ökologischen Fußabdruck verbessern?

Ich nehme zum Einkaufen einen Korb/ eine Stofftasche mit, anstatt dort eine Tüte zu kaufen.  
Ich packe Lunchpakete in Behälter/ Papier statt in Alufolie oder Plastik.  
Ich nehme Getränke in einer Flasche mit, anstatt mit verpackte Getränke zu kaufen.  
Ich probiere kaputte Sachen zuerst zu reparieren.  
Ich verkaufe oder verschenke gelesene Bücher oder benutzte Spielsachen und Kleidung.  
Ich kaufe auf Flohmärkten oder in Second-Hand-Läden ein.  
Ich gehe sparsam mit Papier um, indem ich beide Seiten bedrucke/ beschreibe.

### Mein ökologischer Fußabdruck

Zwischensumme **Wohnen** \_\_\_\_\_  
+ Zwischensumme **Ernährung** \_\_\_\_\_  
+ Zwischensumme **Konsum** \_\_\_\_\_  
+ Zwischensumme **Mobilität** \_\_\_\_\_  
- Alternativen \_\_\_\_\_  
  
= Endsumme \_\_\_\_\_



### Wie kann ich meinen ökologischen Fußabdruck verbessern?

Ich nehme zum Einkaufen einen Korb/ eine Stofftasche mit, anstatt dort eine Tüte zu kaufen.  
Ich packe Lunchpakete in Behälter/ Papier statt in Alufolie oder Plastik.  
Ich nehme Getränke in einer Flasche mit, anstatt mit verpackte Getränke zu kaufen.  
Ich probiere kaputte Sachen zuerst zu reparieren.  
Ich verkaufe oder verschenke gelesene Bücher oder benutzte Spielsachen und Kleidung.  
Ich kaufe auf Flohmärkten oder in Second-Hand-Läden ein.  
Ich gehe sparsam mit Papier um, indem ich beide Seiten bedrucke/ beschreibe.

Weitere FegusL-Materialien  
gibt es unter

**[www.gutesundschoenesleben.de](http://www.gutesundschoenesleben.de)**

oder zum Ausleihen direkt beim  
Landesjugendwerk der AWO NRW

Galeriestände zur Agenda 2030 und  
unseren fünf Fokusthemen

Mobilitätsjenga

Workshopkonzepte

## Impressum

### Herausgegeben durch:

Landesjugendwerk der AWO NRW  
Graf-Adolf Strasse 72-74  
40210 Düsseldorf

### Vertreten durch:

Den Vorstand:  
Murielle Bühlmeyer,  
Mareike Kampert,  
Tobias Siefen und  
Dominik Zejewski

### Ansprechpartnerin:

Laura Sevenich  
Mail: [l.sevenich@ljw-nrw.de](mailto:l.sevenich@ljw-nrw.de)  
Tel.: 0211 35 38 29

### Internet:

[www.gutesundschoenesleben.de](http://www.gutesundschoenesleben.de)  
Facebook: Landesjugendwerk der  
AWO NRW

Juli 2019