

„EJBO plastikfrei“

Materialsammlung der
Landesjugendversammlung



für
Andachten, Workshops und praktisches Tun im Alltag

zum
Ausprobieren Diskutieren, Umdenken und Anders
machen in der (Jungen) Gemeinde und im Kirchenkreis

Inhaltsverzeichnis

Grußwort und Einleitendes

1 Mehrweg-Andachten und -Gottesdienste	4
1.1 Mehrweg- Andacht „Kleine Schritte“	4
1.2 Postgottesdienst „Hören und Handeln“	6
1.3 Mehrweg-Gottesdienst „Verstockung“	9
2 zusätzliche Elemente für Andachten und Gottesdienste	12
2.1 Psalm 114 „Du sei bei uns“ mit Power-Point-Präsentation	12
2.2 Ein sarkastisches Lob- und Dankgebet	12
2.3 Verkündigungsteil „Verstockung“	13
2.4 „Selbstverpflichtungserklärung“	15
2.5 „22 Minuten-Spiel“	16
3 Vorschläge für Workshops/Aktionen	17
3.1 Ausstellung - Zahlen und Fakten rund um Plastikmüll	17
3.2 Herstellung von Bienenwachstüchern	18
3.3 Plastik-Fototagebuch	19
3.4 Portemonnaie aus Getränkekarton	20
3.5 DIY-Kosmetik und Putzmittel	26
4 Plastikfreie Gebrauchsgegenstände und wo sie zu finden sind – Ein Shopping Guide	28
4.1 Bad	29
4.2 Küche	31
4.3 Schule, Arbeit/Studium, Ausbildung	34
4.4 Wohnen	35
4.5 Unterwegs, Urlaub	37

Herausgeber:

Evangelische Jugend Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EJBO)
Goethestr. 26-30, 10625 Berlin, 030/3191-161

Texte/Fotos: Béla Doerr, Sophia Quien-Parimbelli, Annika Lewandowski, Janine Weber, Heinrich Oehme, Sarah Oltmanns, Silke Hansen

Redaktion/Layout:

Silke Hansen, Studienleiterin Jugendarbeit im Amt für kirchliche Dienste der EKBO

Weitere Informationen und Publikationen der EJBO:

Beschluss der Landesjugendversammlung der EJBO (3/2019): „Es ist höchste Zeit, überflüssigen Plastikmüll zu vermeiden!“

www.ejbo.de/vermeidung-von-plastikmuell

Rückfragen und Anregungen zu dieser Broschüre bitte an Heinrich Oehme: heinrich.oehme@ejbo.de

Stand 04.09.2019

Liebe Mitglieder der EJBO,

wir freuen uns total darüber, dass ihr dieses Heft nun in euren Händen haltet und benutzen könnt! Auf der Landesjugendversammlung im März 2019 haben wir uns ausführlich mit der Vermeidung von Plastik beschäftigt. Es gab viele Workshops, Diskussionen und Andachten dazu.

Während der Vorbereitung auf diese Landesjugendversammlung kam die Idee auf, Mehrweg-Andachten zu feiern. Andachten, die von euch immer wieder benutzt werden können. Deshalb findet ihr mehrere Andachten zu unterschiedlichen Teilaspekten (z.B. Verstockung, kleine Schritte gehen), die schon fertiggestellt wurden.

Hinzu kommen einzelne Module, wie zum Beispiel die Selbstverpflichtung oder das 22-Minuten-Spiel. So könnt ihr eure eigenen Andachten erstellen und einzelne Module beliebig einfügen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die eigene Vorbereitung oft schon Teil der Andacht oder des Gottesdienstes sein kann. Deshalb haben wir auch alle Workshops, die auf der Landesjugendversammlung stattgefunden haben, zusammengestellt und laden euch ein, diese in euren Jungen Gemeinden oder Jugendgruppen auszuprobieren. Solltet ihr Fragen haben, könnt ihr euch gerne an uns wenden und wir helfen euch gerne so gut wie möglich weiter.

Viele Grüße,
euer Béla

(Vorsitzender der ejbo)

1 Mehrweg-Andachten und -Gottesdienste

1.1 Mehrwegandacht „Kleine Schritte“

LIED „10.000 Tränen“ von der Band Berge

IMPULS:

„Plastikmüll - die Welt in der Plastikfalle“

„Generation Plastik“

„Müllkippe Meer“

Diese und andere Schlagzeilen sehe ich in letzter Zeit immer öfter, wenn ich durch die Straßen laufe. Es gibt Prognosen, laut denen im Jahr 2050 mehr Plastik als Fisch in den Meeren sein wird. Diese Vorstellung ist ekelhaft und macht mich richtig wütend. So darf es einfach nicht weitergehen! Jeden Tag, wenn ich zur Uni fahre, sehe ich in die vorwurfsvollen Augen eines Delfins, der wortwörtlich 'die Schnauze voll hat' - und zwar mit Plastikmüll, der wegen uns Menschen in seiner Heimat umherschwimmt.

„Ich auch!“, denke ich dann immer. Ich habe sowas von die Schnauze voll davon, dass nach jedem Einkauf im Supermarkt um die Ecke mein Mülleimer voller ist als mein Kühlschrank. Wozu braucht jede einzelne Gurke einen Plastikmantel? Und warum sind die Paprikaschoten zu einer 'Ampel' verschweißt? Warum darf ich mir nicht einfach von jeder Sorte eine lose nehmen? Zumal ich doch eh nur die roten wirklich gerne esse...

Ich weiß, dass es sehr wohl einige Supermärkte gibt, die zumindest einen Teil des Obst- und Gemüsesortiments ohne Plastikverpackung anbieten. Leider sind das dann oft die teureren Produkte, wenn man auf's Kilo rechnet und das verleitet dann viele Leute dazu, doch lieber die Verpackung in Kauf zu nehmen. Manchmal frage ich mich, warum solch unnötigen Verpackungen nicht längst verboten sind...

Vielleicht würde mich das alles weniger aufregen, wenn ich nicht wüsste wie viele ökologisch besser verträgliche Alternativen es schon gibt. Und viele davon sind noch nicht einmal aus irgendwelchen hochinnovativen Materialien: Meine Oma hatte zum Beispiel immer ihr selbstgehäkeltes Einkaufsnetz in der Tasche und wenn ich Erdbeeren finde, die in einer simplen Pappschale verkauft werden, nehme ich die viel lieber als die in Plastik eingehüllten.

Da sind wir auch schon bei einem ganz wichtigen Punkt: Was kaufe ICH ein? Wie ist MEIN Konsumverhalten? Denn natürlich kann ich mich in mein Zimmer setzen und online auf die Politiker schimpfen, die zulassen, dass unser Planet zerstört wird, aber ändern wird sich dadurch vermutlich erstmal nichts.

Bitte versteht mich jetzt nicht falsch! Ich finde es auf jeden Fall wichtig, die eigene Meinung zu äußern und auch für einen Wandel in Politik und Wirtschaft zu demonstrieren. Ich denke aber auch, dass wir noch viel mehr bewirken können, wenn wir alle einen kleinen Teil zur Lösung des Problems beitragen und das heißt nun mal bei sich selbst anzufangen - auch wenn es erstmal schwerfällt.

Dabei bin ich ganz bestimmt nicht das Paradebeispiel des Zero-Waste-Lifestyles. Ich fahre längst nicht für jeden Einkauf eine Dreiviertelstunde zum Unverpackt-Laden und ich gehe auch nicht ständig zum Wochenmarkt - auch wenn ich mir beides gern mehr angewöhnen möchte...

Ich kann sehr gut nachvollziehen, wenn sich Leute beim Thema Müllvermeidung hilflos fragen, ob wir, global betrachtet, überhaupt irgendetwas ändern können und wo sie denn bitte anfangen sollen. Aber die gute Nachricht ist: Wir müssen nicht alles von einem Tag auf den anderen umstellen. Wir können Schritt für Schritt etwas tun, um Plastikmüll zu vermeiden.

Ich glaube, bei mir hat es angefangen mit den Coffee-to-go-Bechern. Es hat mich einfach gestört, jedes Mal Abfall zu produzieren, wenn ich in der Uni oder unterwegs einen Kaffee trinken wollte. Vor etwa einem Jahr sah ich auf dem Tisch einer Kommilitonin so einen Mehrwegbecher aus Maisfasern - kennt ihr die? Auf ihrem waren Pullunder tragende Pinguine aufgedruckt und sie erzählte mir, dass sie ihn bei einer Reise gekauft hatte. Er war also nicht nur gut für Umwelt, sondern erinnerte sie auch in jeder Vorlesung an einen schönen Urlaub - so etwas wollte ich auch. Als nächstes kaufte ich mir dann auch für den täglichen Wasserbedarf eine wiederverwendbare Flasche aus Edelstahl, die mich seitdem immer begleitet.

Außerdem habe ich mir angewöhnt für den Einkauf von Brot und Brötchen einen extra Stoffbeutel mitzunehmen, damit ich mir diese Tüte mit dem Plastikfenster spare. Auch Taschentuchpackungen kaufe ich inzwischen nicht mehr, sondern verwende Stofftaschentücher, die einfach mit der Kochwäsche gewaschen und dann wiederverwendet werden können.

Mein nächstes Projekt wird sein, Shampoo und Duschgel durch Seifenstücke zu ersetzen. Denn mittlerweile achte ich zwar schon ganz gut darauf, Plastikmüll zu vermeiden, aber da geht definitiv noch mehr!

Wie sieht es bei dir aus? Bist du schon auf dem Weg zum plastikfreien Leben oder hast du dich damit noch gar nicht beschäftigt? Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine eigene Situation nachzudenken. Wo begegnet dir Plastikmüll in deinem Alltag und was möchtest du verändern, um ihn so gut es geht zu vermeiden?

(2 min STILLE)

Was mich immer besonders freut, ist wenn ich mit Menschen über das Thema spreche und wir uns dann gegenseitig Tipps geben können. Oft hat die andere Person schon Dinge für sich gefunden hat, die ich noch nicht kannte und umgekehrt. Dabei ist es natürlich wichtig, sich nicht gegenseitig übertrumpfen zu wollen, denn das Ganze ist kein Wettbewerb und es wird nicht die Person siegen, die am wenigsten Müll produziert. Sondern es geht darum, dass wir alle unseren Teil zum Schutz der Erde beitragen. Lasst uns diesen Weg gemeinsam gehen - sei es in großen oder eben in vielen kleinen Schritten...

LIED „Viele kleine Leute“

1.2 Postgottesdienst Hören und Handeln

Ein Transporter der Deutschen Post (DHL) fährt vor. Der Paketbote steigt aus und schnappt sich ein paar Pakete. Von anderen Fahrzeughaltern wird er rüde auf seine Parkstellung hingewiesen. Sound: *Motorrad* „Geht das auch schneller? Kannst du nicht woanders parken?“ Gewissenhaft und unbeeindruckt sortiert er seine Pakete, geht zur Tür und klingelt. Pause. Er klingelt ein zweites Mal. „Wieder keiner da!“

Lied: Der Mond ist aufgegangen
Die goldnen Sterne prangen
Am Himmel hell und klar
Ich steh hier mit Paketen
und nichts will sich Bewegen
denn meine Kunden sind nicht da.

Der Nachbar will´s nicht nehmen
niemand kommt mir entgegen
Zalando bringt mich um
bei Amazon bestellen
geliefert von den Schnellen
du bist nicht da und stellst auf stumm.

Es gibt Gründe, ein Paket nicht annehmen zu können:
Du stehst unter der Dusche!
Du bist in der Schule oder Uni!
Du hast deine Lieblingsmusik auf den Ohren und hörst die Klingel nicht!
Eine alte Schulfreundin ist in der Stadt und ihr habt euch spontan auf einen Chai Latte im VeganCafé verabredet.

Dabei hast du dich so gefreut – auf DIESES Paket!

Der neue Comik „Tschechenkrieg“ von Jan Novák / Jaromir 99.
Das neue Zelt für deine Treckingtour durch Osteuropa im Sommer.
1,5 kg reinsten BioBienenwachs für den Workshop bei der LJV.
Die Jubiläumsausgabe der Kleinen Raupe Nimmersatt in der limited Edition in Erinnerung an schöne Kindheitstage.

Bist du eigentlich bereit für dein Paket!

Lied: Trump will die Mauer bauen
Wer kann den Briten trauen
Der Talk bei Anne Will
Im Mittelmeer ertrinken
FakeNews zum Himmel stinken
Zieh´ mich zurück und werd ganz still

Ich hätt so viel zu sagen
Doch bei den vielen Klagen
Komm ich nicht gegen an.
Ein nachhaltige Leben
Endlich mal was bewegen
Hey du! Komm her und fang mit an.

Wofür hast du zuletzt gestritten? Wofür hast du dich zuletzt eingesetzt?

Tempolimit 130 auf deutschen Autobahnen
Bei Facebook einem rassistischen Kommentar entgegen getreten
Bei Fridays for Future das Frontbanner getragen
Online eine Petition gegen Einwegplastik unterschrieben

Und? Hat dir jemand zugehört? Wer hat sich interessiert gezeigt und wollte wirklich wissen, was hinter deinem Engagement steckt?

Andreas Scheuer hält Tempolimits in Autodeutschland für nicht notwendig.
Für deinen kritischen Kommentar nur verbale Prügel kassiert.
Deine Oma fragt dich nicht, wo du deinen Beitrag zum Klimawandel leistest, sondern wie du die Fehlzeiten in der Schule wieder ausgleichst.
Die Onlinepetition versackt in den Tiefen des WorldWideWeb.

Wer hört dir zu? Wer hört, was du zu sagen hast? Sind wir zu leise? Sind die anderen alle unter der Dusche oder einen Kaffee trinken? Stehen wir vor der falschen Adresse? Wir haben dieser Welt etwas zu sagen! Aber wer hört uns zu?

Und wir? Sind wir bereit zu hören? Lasst uns das hören in der Stille ausprobieren! Eine Minute, oder zwei!

Stille

Ein Fahrrad fährt vorbei und rempelt den Paketboten an. Sound: *Hupe* Ein Paket fällt zu Boden. Heraus fällt:

Die Gute Nachricht für dich

Klingt wie: „Halte durch – du schaffst das mit dem Abi“ via WhatsApp

Klingt wie: „Entschuldige, ich hab das nicht so gemeint“ via Threema

Klingt wie: „Hier der Link zu dem tollen Rezept von neulich“ per Mail

Sieht aus wie: Das Selfie deiner besten Freundin, vor dem Krankenhaus,
ganz ohne Haare, noch etwas blass aber voller Hoffnung im
Gesicht und dem Untertitel.
„Ich hab´s geschafft, endlich raus hier.“

Fühlt sich an wie: Endlich wieder mein Kuschelkissen in den Armen
halten, das ich von meinem Vater geschenkt
bekommen habe, das mich an meinen Vater erinnert.
Das Kissen, was ich bei der Teamerschulung in Hirschluch
vergessen habe und mir die Hausleitung freundlicher Weise
in einem sorgsam verpackten Paket zugeschickt hat.

Bist du eigentlich bereit für dein Paket! Bist du bereit für dieses Selfie? Bist du bereit die Mail?
Bist du bereit für die Threema- oder WhatsAppNachricht? Bist du bereit für die Gute Nachricht
für dich?

Text: Jakobus 1, 19-25

Lasst uns beten:

Herr, lass uns hören und gehört werden!
Herr, lass uns sehen und gesehen werden!
Herr, sende uns da hin, wo wir gebraucht werden!
Sende uns Hilfe, wo wir Hilfe brauchen!

Herr, schenke uns Mut für mutige Veränderung
Schenke uns Kraft für kraftvolle Taten
Schenke uns Geduld, wo der Weg lang ist
Schenke uns Hoffnung, wo der Weg zu Ende scheint.

Gemeinsam beten wir:

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Lied: Es ist Abend

1.3 Mehrweg-Gottesdienst „Verstockung“

Psalm 114 mit Kehrvers

Power-Point-Präsentation, gerne mit Gitarrenbegleitung für den Kehrvers

Kyrie

Gott, wir haben uns ein Wochenende lang mit Plastikmüll beschäftigt. Es ist bedrückend, was wir Menschen Deiner Schöpfung antun. Lasst nun all unseren Unmut, all unsere Klage in einem Lied zusammenfassen.

Lied: Kyrie

Ein sarkastisches Lob- und Dankgebet

Danke Gott, danke, dass Du die Welt geschaffen hast. So können wir sie wieder verschmutzen!
Gott, wir danken dir für alles, was du uns gabst. So auch für unsere Intelligenz, Plastik zu erschaffen. Wir danken dir für die Möglichkeit die Meere vom stinkenden Fisch zu säubern und viel bunter gestalten zu können. Danke, dass Delfine jetzt wieder etwas im Magen haben können, wo es doch zuletzt immer weniger Fisch gibt.

Wir danken dir für Fast Food, das wir nicht nur in uns reinstopfen, sondern mit dessen Abfall wir andere Lebewesen deiner Schöpfung vergiften!

Danke, Gott, dafür, dass du uns die Weisheit gabst, einen Plastiksack zu erfinden.

Dadurch können wir gegen die Folgen von Plastikmüll durch Plastikmüll vorgehen. Das ist schlau!

Wir loben dich, Gott, Du hast uns die Fähigkeit gegeben, Dinge für den einmaligen Gebrauch zu schaffen. Wir danken dir dafür, dass du mit uns nicht so umgehst (meistens).

Amen

Lied: Danke für den Regen, danke für die...

Verkündigungs-METHODE

HINFÜHRUNG:

Es ist kaum zu glauben. Aber es gibt immer noch Menschen, die den Sinn von Plastikmüllvermeidung nicht sehen oder glauben, der Klimawandel sei eine Erfindung der Chinesen. Sie verurteilen lieber Schule schwänzende junge Menschen, statt sich über ihren eigenen ökologischen Fußabdruck Gedanken zu machen.

In einigen, vor allem alttestamentlichen Erzählungen kann man lesen, welche Strategie Gott bei solchen hoffnungsvollen Fällen angewendet hat. Er hat sie „verstockt“. Das heißt, Gott hat die Menschen absichtlich in ihrem Fehlverhalten festgehalten, damit ja nix Gutes mehr an ihnen ist. Ein solcher Verstockungstext ist im Jesajabuch Kapitel 6 (Verse 9 und 10) zu finden:

LESUNG:

Und Gott sprach (zu Jesaja): „Geh hin und sprich zu diesem Volk: ‚Höret und verstehet's nicht; sehet und merket's nicht!‘ Verfette das Herz dieses Volks und ihre Ohren verschließe und ihre Augen verklebe, dass sie nicht sehen mit ihren Augen noch hören mit ihren Ohren noch verstehen mit ihrem Herzen und sich nicht bekehren und genesen“. Ich (Jesaja) aber sprach: „Herr, wie lange?“ Er sprach: „Bis die Städte wüst werden, ohne Einwohner*innen, und die Häuser ohne Menschen und das Feld ganz wüst daliegt.“

METHODE:

Offenbar nutzt Gott die Strategie der Verstockung, um an den nicht einsichtigen Menschen überhaupt noch einwirken zu können. Diese Form der Zuwendung Gottes ist, sagen wir mal: speziell, aber Übertreibungen führen ja auch manchmal zur Einsicht.

Diese Strategie Gottes machen wir uns nun zu eigen, indem wir eine freche Methode zum Thema Plastikmüll anwenden: Die Flip-Flop-Technik (oder auch Umkehr-Methode genannt). Und das funktioniert wie folgt:

Wechselt einmal die Perspektive. Tut so, als wäret Ihr absolut hoffnungslos verstockt und seht in Plastikmüll das Heil der Welt. Stellt Euch nun die Frage: Was müssen wir konkret tun, damit die Welt möglichst schnell in Plastik versinkt?

Schreibt Eure Lösungsvorschläge für alle sichtbar auf der linken Hälfte eines Flips auf. Zum Beispiel:

Lösungsvorschlag	Umkehrung
1. Duschgel wird nur noch in Probepackungen gekauft. Es könnte einem ja nicht gefallen.	
2. Oblaten beim Abendmahl werden aus hygienischen Gründen einzeln in Plastik eingeschweißt ausgeteilt	
3. Jedes Pausenbrot wird doppelt und dreifach in Plastikfolie eingewickelt	
4. Usw.	

Schaut die Tabelle an. Fehlt Euch noch irgendwas? Seid Ihr sicher, dass die Welt genau mit diesen Tipps im Plastik versinkt? Denke daran: Du bist verstockt!

Wenn Ihr alle Lösungsvorschläge gefunden habt, die Euch gut passen: Nun kommen wir zur Umkehrung. Gott verstockt Menschen ja nicht aus Jux und Dollerei, sondern weil es eben am Ende doch was bringt. Nehmt Euch nun die rechte Spalte des Flips vor. Versucht alle Lösungsvorschläge ins Gegenteil zu verkehren. Zum Beispiel so:

Lösungsvorschlag	Umkehrung
1. Duschgel wird nur noch in Probepackungen gekauft. Es könnte einem ja nicht gefallen.	Es wird nur noch Seife und selbst gemachtes Shampoo verwendet.
2. Oblaten beim Abendmahl werden aus hygienischen Gründen einzeln in Plastik eingeschweißt ausgeteilt	Die Menschen, die austeilen, waschen sich ordentlich die Hände und geben vor dem Abendmahl aus hygienischen Gründen niemanden die Hand und stellen das Popeln ein.
3. Jedes Pausenbrot wird doppelt und dreifach in Plastikfolie eingewickelt	Ich besorge mir ein Bienenwachstuch für meine Pausenbrote.
4. Usw.	Usw.

Überprüfe nun, ob Eure Umkehrungen realistisch umsetzbar sind. Ihr stellt vielleicht fest, dass bei der ein oder anderen Lösung noch ein wenig Nacharbeit erforderlich ist. Bei unserem zweiten Beispiel dürfte das der Fall sein – oder ist den austeilenden Personen in Euren Kirchengemeinden die Hygiene bewusst? Sprecht über mögliche Hindernisse und überlegt, wie man diese überwinden kann.

Wenn alle Eure Sorgen und Nöte zu den Lösungsbeispielen überwunden sind, seid Ihr dran – jede*r Einzelne*r von Euch!

Suche Dir einen umgekehrten Lösungsvorschlag heraus und verpflichte Dich selber! Fülle dazu die Selbstverpflichtungsurkunde aus.

Fürbitten und Vaterunser

Wir beten für die Menschen, die unter den globalen Umweltproblemen leiden und vom Klimawandel existenziell bedroht sind – nicht erst in Zukunft, sondern schon heute.

Wir klagen mit ihnen über die Zerstörung der Regenwälder,
die Ausbreitung von Wüsten,
den Anstieg des Meeresspiegels.

Wir beten gemeinsam mit Jung und Alt um mehr Mut in politischen Entscheidungen zum Schutz der Erde!

Wir bitten um neue Tapferkeit, gegen Umweltzerstörung und Verschwendung vorzugehen.

Wir wissen, dass der Lebensstil der Industrienationen

Ressourcen verschwendet und vernichtet
und dass wir selbst ein Teil davon sind.

Hilf uns, darüber zu sprechen und neue Wege zu gehen.

Stärke die Energie derer, die heute noch gesund leben können,

für die Opfer des Klimawandels einzutreten und

für die Rettung unserer eigenen Zukunft und der Zukunft unserer Kinder und Enkel.

Wecke unter uns Nachdenklichkeit und Tatendrang,
weil Du uns Deine Schöpfung anvertraut hast.

Inspiriere uns alle mit neuen Ideen für eine nachhaltige, zukunftsfähige Lebensweise.

Als Deine Kinder beten wir gemeinsam:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Segenslied

Seid mutig und stark! Habt keine Angst, und lasst euch nicht von ihnen einschüchtern!

Der Herr, euer Gott, geht mit euch. Er hält immer zu euch und lässt euch nicht im Stich!

2 Elemente für Andachten und Gottesdienste

Im Kapitel 1 haben wir dir Vorschläge für vollständige Andachten und Gottesdienste vorgestellt. In diesem Kapitel siehst du die einzelnen Elemente daraus und auch Neues. All dieses kannst du für deine eigene Arbeit einsetzen, für eine Andacht oder einen Gottesdienst, vielleicht aber auch als Impuls während eines Treffens der Jungen Gemeinde oder oder oder.

2.1 Psalm 114 „Du sei bei uns“ mit Power-Point-Präsentation

Die Power-Point-Präsentation zum Psalm stellen wir dir gerne zu Verfügung schreib uns!

2.2 Ein sarkastisches Lob- und Dankgebet

Danke Gott, danke, dass Du die Welt geschaffen hast. So können wir sie wieder verschmutzen! (Person A)

Gott, wir danken dir für alles, was du uns gabst. So auch für unsere Intelligenz, Plastik zu erschaffen. Wir danken dir für die Möglichkeit, die Meere vom stinkenden Fisch zu säubern und viel bunter gestalten zu können. Danke, dass Delfine jetzt wieder etwas im Magen haben können, wo es doch zuletzt immer weniger Fisch gibt. (Person B)

Wir danken dir für Fast Food, das wir nicht nur in uns reinstopfen, sondern mit dessen Abfall wir andere Lebewesen deiner Schöpfung vergiften! (Person A)

Danke, Gott, dafür, dass du uns die Weisheit gabst, einen Plastiksack zu erfinden. Dadurch können wir gegen die Folgen von Plastikmüll durch Plastikmüll vorgehen. Das ist schlau! (Person B)

Wir loben dich, Gott, Du hast uns die Fähigkeit gegeben, Dinge für den einmaligen Gebrauch zu schaffen. Wir danken dir dafür, dass du mit uns nicht so umgehst (meistens).

Amen (Person A)

2.3 Verkündigungsmodul „Verstockung“

HINFÜHRUNG:

Es ist kaum zu glauben. Aber es gibt immer noch Menschen, die den Sinn von Plastikmüllvermeidung nicht sehen oder glauben, der Klimawandel sei eine Erfindung der Chinesen. Sie verurteilen lieber Schule schwänzende junge Menschen, statt sich über ihren eigenen ökologischen Fußabdruck Gedanken zu machen.

In einigen, vor allem alttestamentlichen Erzählungen kann man lesen, welche Strategie Gott bei solchen hoffnungsvollen Fällen angewendet hat. Er hat sie „verstockt“. Das heißt, Gott hat die Menschen absichtlich in ihrem Fehlverhalten festgehalten, damit ja nix Gutes mehr an ihnen ist.

Ein solcher Verstockungstext ist im Jesajabuch Kapitel 6 (Verse 9 und 10) zu finden:

LESUNG:

Und Gott sprach (zu Jesaja): „Geh hin und sprich zu diesem Volk: ‚Höret und verstehtet's nicht; sehet und merket's nicht!‘ Verfette das Herz dieses Volks und ihre Ohren verschließe und ihre Augen verklebe, dass sie nicht sehen mit ihren Augen noch hören mit ihren Ohren noch verstehen mit ihrem Herzen und sich nicht bekehren und genesen“. Ich (Jesaja) aber sprach: „Herr, wie lange?“ Er sprach: „Bis die Städte wüst werden, ohne Einwohner*innen, und die Häuser ohne Menschen und das Feld ganz wüst daliegt.“

METHODE:

Offenbar nutzt Gott die Strategie der Verstockung, um an den nicht einsichtigen Menschen überhaupt noch einwirken zu können. Diese Form der Zuwendung Gottes ist, sagen wir mal: speziell, aber Übertreibungen führen ja auch manchmal zur Einsicht. Diese Strategie Gottes machen wir uns nun zu eigen, indem wir eine freche Methode zum Thema Plastikmüll anwenden: Die Flip-Flop-Technik (oder auch Umkehr-Methode genannt). Und das funktioniert wie folgt:

Wechselt einmal die Perspektive. Tut so, als wäret Ihr absolut hoffnungslos verstockt und seht in Plastikmüll das Heil der Welt. Stellt Euch nun die Frage: Was müssen wir konkret tun, damit die Welt möglichst schnell in Plastik versinkt?

Schreibt Eure Lösungsvorschläge für alle sichtbar auf der linken Hälfte eines Flips auf.

Zum Beispiel:

Lösungsvorschlag	Umkehrung
1. Duschgel wird nur noch in Probepackungen gekauft. Es könnte einem ja nicht gefallen.	
2. Oblaten beim Abendmahl werden aus hygienischen Gründen einzeln in Plastik eingeschweißt ausgeteilt	

3. Jedes Pausenbrot wird doppelt und dreifach in Plastikfolie eingewickelt	
4. Usw.	

Schaut die Tabelle an. Fehlt Euch noch irgendwas? Seid Ihr sicher, dass die Welt genau mit diesen Tipps im Plastik versinkt? Denke daran: Du bist verstockt!

Wenn Ihr alle Lösungsvorschläge gefunden habt, die Euch gut passen: Nun kommen wir zur Umkehrung. Gott verstockt Menschen ja nicht aus Jux und Dollerei, sondern weil es eben am Ende doch was bringt. Nehmt Euch nun die rechte Spalte des Flips vor.

Versucht alle Lösungsvorschläge ins Gegenteil zu verkehren. Zum Beispiel so:

Lösungsvorschlag	Umkehrung
1. Duschgel wird nur noch in Probepackungen gekauft. Es könnte einem ja nicht gefallen.	Es wird nur noch Seife und selbst gemachtes Shampoo verwendet.
2. Oblaten beim Abendmahl werden aus hygienischen Gründen einzeln in Plastik eingeschweißt ausgeteilt	Die Menschen, die austeilten, waschen sich ordentlich die Hände und geben vor dem Abendmahl aus hygienischen Gründen niemanden die Hand und stellen das Popeln ein.
3. Jedes Pausenbrot wird doppelt und dreifach in Plastikfolie eingewickelt	Ich besorge mir ein Bienenwachstuch für meine Pausenbrote.
4. Usw.	Usw.

Überprüfe nun, ob Eure Umkehrungen realistisch umsetzbar sind. Ihr stellt vielleicht fest, dass bei der ein oder anderen Lösung noch ein wenig Nacharbeit erforderlich ist. Bei unserem zweiten Beispiel dürfte das der Fall sein – oder ist den austeilenden Personen in Euren Kirchengemeinden die Hygiene bewusst? Sprecht über mögliche Hindernisse und überlegt, wie man diese überwinden kann.

Wenn alle Eure Sorgen und Nöte zu den Lösungsbeispielen überwunden sind, seid Ihr dran – jede*r Einzelne*r von Euch!

Suche Dir einen umgekehrten Lösungsvorschlag heraus und verpflichte Dich selber! Fülle dazu die Selbstverpflichtungsurkunde (2.1) aus.

2.4 „Selbstverpflichtungserklärung“

SELBSTVERPFLICHTUNG

von: _____

Ich verpflichte mich selber, folgenden Schritt zur Vermeidung von Plastikmüll auszuprobieren:

EVANGELISCHE JUGEND
BERLIN - BRANDENBURG - SCHLESISCHE OBERLAUSITZ

UNTERSCHRIFT: _____

ORT/ DATUM: _____

Auch diese Datei senden wir dir gerne zu.

2.5 „22 Minuten-Spiel“

SPIELANLEITUNG:

Die Gruppe soll gemeinsam alle 22 Aufgaben in der vorgegebenen Zeit (22 Minuten) erledigen. Die Liste der Aufgaben sollte für alle sichtbar visualisiert sein (Beamer / Flipchart). Die Aufgaben können (und sollten sogar) parallel durchgeführt werden. Dabei entsteht ein gewisses (beabsichtigtes) Chaos. Zur Kontrolle, ob die Aufgaben korrekt ausgeführt werden, sollten im Vorhinein mehrere Schiedsrichter*innen/eine Jury benannt werden, die von den Spielenden zur Abnahme einer Aufgabe hinzugerufen werden können. Nach erfolgreicher Ausführung sollte die jeweilige Aufgabe von der Liste gestrichen werden, damit für alle sichtbar ist, welche Aufgaben noch fehlen.

Die Gruppe gewinnt, wenn sie alle Aufgaben vor Ablauf der Zeit erledigt hat.

AUFGABEN:

- 5 Leute suchen 5 Plastikmüllteile auf dem Gelände
- Beobachte die anderen bei Ihrer Arbeit und schreibe darüber einen reißerischen Artikel (Abschluss)
- 2 Leute müssen Oskar aus der Mülltonne spielen mit mindestens 5 Zuschauer*innen
- Wieviel Plastik ist in den Klamotten? Wie viele Personen tragen Schuhe ohne Plastik? Wie viele tragen nur Kleidung mit Naturmaterialien?
- Wie viele Personen im Raum haben ein Oberteil aus Bio-Baumwolle?
- 2 Leute müssen sich Batteln in tollen Produkten (Bambus-Zahnbürste, Glas-Strohhalme,...)
- Inhaltsstoffe einer Bio-Fair-Schoki rappen, während man ein Toastbrot kaut
- 5 Leute stellen ein Standbild / Körperbild und ahmen damit den Grünen Punkt nach
- Formuliere 10 Gründe, warum man keine Plastik-Ostereier verwenden sollte!
- Sucht die Person, die am wenigsten Plastik in der Handtasche / Jackentasche / Rucksack hat!
- Schreibt eine Petition und lasst sie von so vielen wie möglich unterschreiben!
- Facebook-Bashing bei EKBO bezüglich Verwendung von kleinen Kaffeesahne-Verpackungen in Seniorenkreisen
- 2 Leute berechnen ihren ökologischen Handabdruck
- 2 Leute berechnen ihren ökologischen Fußabdruck
- 10 Personen malen ihren echten Fußabdruck und schreiben 5 ihrer schlimmsten Plastiksünden darein
- 2 Leute schreiben ein Trennungsgedicht an Plastik
- 5 Leute finden 10 Methoden, um Plastikmüll zu jagen

3 Vorschläge für Workshops/Aktionen

Auf unserer Landesjugendversammlung haben wir viel praktisch ausprobiert. Die Ausstellung mit Schreibgespräch und zwei Workshops stellen wir dir in diesem Kapitel vor. Zusätzlich gab es einige andere Ideen, zum Beispiel selbstgebaute Blumenkästen aus Restholz. Fällt dir noch etwas Anderes ein?

3.1 Ausstellung - Zahlen und Fakten rund um Plastikmüll

VORBEREITUNG:

Die Ausstellung kann entsprechend den lokalen Gegebenheiten aufgebaut werden. Die ausgedruckten Grafiken und Texte können beispielsweise auf Tischen ausgelegt und/ oder mit Klebestreifen an Wänden oder Fenstern angehängt werden. Stifte und Klebezettel sollten bereitgelegt werden.

ABLAUF:

Schritt 1: Die Anwesenden sollen umhergehen, alles anschauen und sich dabei gern auch schon miteinander austauschen.

Schritt 2: Nach etwa 10min wird der erste Impuls gegeben: „Was löst das in mir aus?“
→ Alle bekommen Klebezettel (gern auch mehrere) in einer Farbe, beantworten darauf schriftlich die Frage und kleben die Zettel an eine Station, die sie besonders bewegt hat.

Schritt 3: Wiederum etwa 10min später der 2. Impuls: „Was muss jetzt geschehen?“
→ Alle bekommen andersfarbige Klebezettel, beantworten darauf schriftlich die Frage und kleben sie an eine Station, die sie damit kommentieren wollen.

Schritt 4: Wieder etwa 10min später (insgesamt 30min nach Beginn) werden die Anwesenden zusammengerufen und es wird ein Meinungsbarometer durchgeführt (=visuelles Feedback)

Aufgabe: Alle sollen sich auf einer gedachten Linie zwischen den Polen „ich stimme voll und ganz zu“ und „ich stimme gar nicht zu“ aufstellen und sich je Aussage näher an einen der beiden Pole bewegen. Die Pole können durch zwei Helfer*innen gekennzeichnet werden oder durch markante Gegenstände/ gegenüberliegende Wände / Raumecken)

Folgende Aussagen werden vorgelesen, dazwischen wird Zeit gelassen, in der die Teilnehmenden sich positionieren:

- Ich finde Plastik so schlimm, dass ich unter allen Umständen darauf verzichten will.
- Mir ist das alles zu viel! Ich will mich damit gar nicht weiter beschäftigen.
- Ich glaube, dass in den nächsten Jahren immer mehr umweltfreundliche Alternativen entwickelt werden.
- Ich finde, dass in der ganzen Debatte die positiven Eigenschaften von Plastik komplett vergessen werden.
- Ich will noch besser über das ganze Thema Bescheid wissen, damit ich von Fall zu Fall bewusst entscheiden kann, wo ich Plastik nutzen will und wo nicht.

Die Grafiken zum Ausdrucken senden wir dir gerne zu.

3.2 Herstellung von Bienenwachstüchern

Bienenwachstücher sind eine sehr simple, nachhaltige und antibakterielle Alternative zu Frischhaltefolien und Aluminiumfolien. Egal ob zum Einpacken von Pausenbrot und Obst für die Schule oder zum Abdecken von Dosen und Schüsseln, Bienenwachstücher machen so ziemlich alles mit. Sogar ein Stück Käse kann so sehr lange im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Herstellung von Bienenwachstüchern ist denkbar einfach.

Was ihr an Material braucht:

1. Reinen Bienenwachs, am besten in Bio-Qualität (250g)
2. Kokosöl (50g)
3. Baumwollstoffe oder Leinen, gewaschen
4. eine Kochplatte
5. einen Topf
6. ein großes Glas
7. Pinsel
8. Backpapier
9. und ein Bügeleisen, vielleicht nicht Papas bestes, eher eins zum Basteln
10. Wasser



Schritt 1: Topf auf die Kochplatte stellen und mit Wasser füllen, Wasser erhitzen, das Glas mit Bienenwachs und Kokosöl ins Wasserbad stellen

Schritt 2: Stoff in gewünschte Größe schneiden (plus 2cm an jeder Seite), um ein Brötchen gut einzupacken reichen 30x30cm.

Schritt 3: Mit dem Pinsel das heiße Wachs auf den Stoff auftragen. Es empfiehlt sich, schon ein Backpapier drunter zu legen. Das Wachs muss nicht super gleichmäßig verteilt sein.



Schritt 4: Das Stofftuch wird zwischen zwei Backpapiere gelegt. Mit dem heißen Bügeleisen lässt sich das Wachs gut verteilen. Überschüssiges Wachs lässt sich entfernen, indem ein noch unbestrichenes Tuch beigelegt wird.

Schritt 5: Wenn das Bienenwachstuch erkaltet ist, kann es sofort verwendet werden. Wenn das Tuch gut mit Wachs getränkt ist, lässt sich ganz einfach noch einmal der Rand beschneiden. Jetzt franst das Tuch auch nicht mehr aus.

Pflege: Das Bienenwachstuch kann mit einem feuchten, kalten Schwamm gereinigt werden. Zur Auffrischung kann es immer wieder mit dem Bügeleisen (und zwei Backpapieren) aufgearbeitet werden.

3.3 Plastik-Fototagebuch

Wieviel Plastik ist eigentlich um uns herum? Eine Idee ist ein Aufruf zum Beispiel an deine Jugendgruppe, sich das Smartphone zu schnappen und zum Beispiel einen Blog zu erstellen oder eine Ausstellung mit den Fotos zu erstellen. So könnte der Aufruf lauten:

Mach jedes Mal ein Foto, wenn du mit Plastik in Berührung kommst.

Sammele mindestens einen Tag lang Fotos.

Sortiere die Fotos nach der Dauer der Nutzung der Plastikprodukte. Zum Beispiel: Frischhaltefolie nutzt du kurzzeitig. Der Kühlschrank hat eine Langzeitnutzung und deine Zahnbrüste dürfte im mittleren Bereich liegen.

3.4 Portemonnaies aus Getränkekartons

Neun Dinge mit deinem Karton tun du sollst...



Schritt 1: Karton oben und unten abschneiden



Schritt 2: Seitenränder glattdrücken



Schritt 3: Seitenränder halbieren





Schritt 4: untere Seite circa 1/3 hochfalten



Schritt 5: Mitte der Seite bis zur Falte ausschneiden



Schritt 6: Drittel nach hinten umknicken

Schritt 7: Ecken abrunden



Schritt 8 Vordere Seite so reinstecken, dass zwei Kammer entstehen





Schritt 9: Loch in der Höhe des Deckels in die vordere Seite schneiden



Fertig!

3.5 Do it yourself-Kosmetik und Putzmittel

Hier findest du eine DIY-Auswahl an Rezepten, um Kosmetik und Putzmittel selbst herzustellen. Dies hat zwei große Vorteile:

1. Ihr wisst genau, welche Zutaten enthalten sind und setzt euch und eure Haut keinen potenziell gefährlichen Chemikalien aus.
2. Ihr spart unnötigen Plastikmüll ein, da die meisten Zutaten in Glasbehältern oder in Papiertüten verkauft werden – ihr könnt sie natürlich auch direkt in einem Unverpackt-Laden besorgen.

Um eure angerührten Mittel länger aufzubewahren, benutzt ihr am besten Glasbehälter (z.B. Aufstrich- oder Marmeladengläser) oder leer gewordene Putzmittel-Flaschen.

Hier erstmal ein paar Infos zu den ZUTATEN:

Natron beseitigt Verunreinigungen und neutralisiert Gerüche.

Soda wirkt ähnlich wie Natron, ist aber stärker alkalisch. Dadurch ist es besser zum Putzen geeignet, sollte aber nicht für Kosmetik genutzt werden, da es die Haut austrocknet – deshalb am besten mit einer Stabbürste putzen und/ oder Mehrweg-Putzhandschuhe tragen.

Essig reinigt auch gut, allerdings kann der Geruch als unangenehm wahrgenommen werden. Apfelessig riecht weniger intensiv.

Ätherische Öle wirken antibakteriell.

Kokosöl pflegt trockene Haut. Je nach Hauttyp kann es aber auch zu fettig sein und Unreinheiten verstärken, deshalb informiert euch bitte darüber, was für euren eigenen Hauttyp das Beste ist!

KOSMETIK:

Gesichtscreme / Bodylotion (z.B. als Aftershave)

- reines Kokosöl
- einfach mit den Fingern etwas Öl auf die Haut auftragen und verstreichen

Deocreme

- 4 TL Kokosöl
- 3 TL Natron
- ggf. ätherisches Öl in gewünschter Dufttrichtung
- Kokosöl ggf. im Wasserbad erhitzen, bis es flüssig ist, dann Natron und Duftöl einrühren. Die Masse in ein Glas füllen, kann mit dem Finger aufgetragen werden.

flüssiges Deo

- 100 ml Wasser
- 2 TL Maisstärke
- 2 TL Natron
- ggf. ätherisches Öl in gewünschter Dufttrichtung
- Maisstärke in Wasser lösen. Kochen lassen bis es dickflüssig wird, dann vom Herd nehmen, Natron und Duftöl einrühren. In einen leeren Deo-Roller füllen oder in ein Glas und dann z.B. mit der Rückseite eines Teelöffels auftragen.

Haarspray

- 200 ml warmes Wasser
- 4 TL Zucker (oder mehr für stärkeren Halt)
- ggf. ätherisches Öl in gewünschter Dufttrichtung
- alle Zutaten vermischen und in eine Sprühflasche füllen

PUTZMITTEL:

Fensterreiniger:

- 250 ml Wasser
- 1-2 TL naturtrüben Apfelessig
- Zutaten vermischen, entweder in eine Sprühflasche füllen oder direkt mit dem Wischlappen auf das Fenster auftragen.

Allzweckreiniger

- 5 l Wasser (im Putzeimer)
- 4 EL reine Soda
- Soda im Wasser auflösen und damit z.B. Fliesen abwischen

Spülmittel

- 500 ml Wasser
- 25 g geriebene Kernseife
- 1 TL Natron
- ggf. ätherisches Öl in gewünschter Dufttrichtung
- Wasser erhitzen, Kernseife im Wasser auflösen, Natron und Duftöl unter Rühren dazu geben. Die Masse in ein Glas abfüllen und pro vollem Spülbecken einen Esslöffel voll Spülmittel verwenden.

Spülmaschinenpulver

- 1 Tasse Zitronensäure
- 1 Tasse Natron
- 1 Tasse Soda
- 1/3 Tasse Salz
- Alle Zutaten vermischen und in ein Glas abfüllen. Pro Waschgang 2 Teelöffel davon verwenden.

Abflussreiniger

- 3 EL Natron oder Soda
- 1 Glas Essig
- Natron/ Soda direkt in den Abfluss streuen, den Essig darauf gießen, dabei unbedingt die Nase zuhalten & die Fenster weit aufmachen. Etwa 20min einwirken lassen, dann mit heißem Wasser nachspülen.

Für mehr Rezepte durchforscht einfach mal das Internet, es gibt noch sehr viel mehr zu entdecken!

4 Plastikfreie Gebrauchsgegenstände und wo sie zu finden sind - Ein Shopping Guide

Eine sehr wirksame Methode, aktiv und unmittelbar Plastikmüll zu vermeiden ist, einfach keine neuen Plastik-Artikel mehr zu kaufen. Du weißt nicht, was für Alternativen es für alltägliche Gebrauchsgegenstände gibt, oder wo man sie kaufen kann? Diese Zeit ist vorüber, denn die EJBO hat für dich unzählige Artikel zusammengestellt die man im täglichen Leben, in der JG oder im KJK benutzt.

Wir haben alle Vorschläge nach Zeitaufwand, Schwierigkeitsgrad und Preis eingestuft, damit es für dich einfacher ist zu entscheiden, welche Alternativen du ausprobieren willst und im Rahmen deiner Möglichkeiten liegen.

Wie der Name schon sagt ist beim Shopping Guide nicht jeder Vorschlag dringend notwendig, sondern eine Empfehlung der EJBO. Wenn du alle Plastikfreien Produkte nutzt ist das super, wenn du es nicht schaffst ist dir niemand böse.

Außerdem sind wir immer offen für neue Ideen und Vorschläge! Falls du Erweiterungen und/oder Ergänzungen hast kontaktiere uns gerne.

GRUNDSÄTZE

Alltagsgegenstände hochwertiger kaufen und gut Pflegen damit sie lange leben

Lieber investieren, anstatt ständig etwas Neues zu kaufen

Große Packungen kaufen

Immer einen eigenen Einkaufsbeutel dabei haben

Auf Fairtrade Siegel achten

Aber: abwägen, nicht alles was teuer ist, ist gut

Empfehlungen: Code Check, Utopia, Avocadostore, Plastikfrei-Blog, Mamikreisel, Ebay

Kleinanzeigen, Unverpacktläden, Wochenmarkt

Lebensmittel: Etepetete, Sirplus, Too Good To Go, Märkische Kiste

LEGENDE für die folgenden Tabellen

Zeit
Etwas länger
Gleich viel
Geht Fix

Schwierigkeitsgrad/ Aufwand
Schwierig/Kompliziert
Mittel
Einfach

Preis
Teurer
Ähnlicher Preis
Günstiger

4.1 Bad

Artikel	Alternativen	Links, Beispiele	Zeit	Schwierigkeit/Aufwand	Preis
After Shave	In Glasflasche, auf Mikroplastik achten und vermeiden	Torquato	-		
Creme	Große Packungen, lieber Dosen als Tuben, in kleine Packungen umfüllen, auf Mikroplastik achten	Auf Code-check vergleichen			
Damenhygiene	Menstruationstassen, Waschbare Stoffbinden	Avocadostore			
Deo	Deocremes, Deo in Glasfläschchen mit Zerstäuber, Probierverschaltungen vermeiden	CD			
Düfte	In Glasflaschen, festes Parfum, weniger ist mehr	Avocadostore			
Duschgel	Stückseife, keine Probepackungen	Sauberkunst			
Gesichtswasser	Glas statt Plastik-Verpackung				
Haarspülung	aus Apfelessig selber machen (2 EL Apfelessig auf 1l Wasser)	Utopia			
Kloppapier	Große Packungen statt kleine (ist dann auch günstiger), Handbrause	Happy Po			
Kosmetik generell	Auf Verzicht von Mikroplastik achten! Nur das nutzen was man braucht	Utopia			
Peeling	Aus Zucker oder Honig selber machen	Utopia			
Probepackungen	Unbedingt vermeiden!, Von großen in kleine Packungen umfüllen				
Putzmittel	Sind schnell selbst gemacht z.B. aus Essig, Zitrone, Natron, Soda	 unter 3.4 „Rezepte“ & im Internet			

Rasierer	Keine Einwegrasierer, aus Holz, aus Glas, Wenn unbedingt Plastik, dann Mehrweg	Avocadostore	Auf lange Sicht		Auf lange Sicht günstiger
Rasier-schaum	Rasierseife in Metallverpackung	Lamazuna			
Schminke	Auf Glasbehälter achten, Naturkosmetik nutzen, weniger ist mehr	Utopia			
Seife	Stückseife, Wenn Flüssigseife unbedingt sein muss: Seifenspende aus Holz o. Bambus (o.ä.) und große Nachfüllpackungen	Sauberkunst			
Shampoo	Haarseife, Festes Shampoo,	Sauberkunst			
Taschentücher	Stofftaschentuch, aus Bambus, Mini-Verpackungen meiden,	Smooth Panda			
Waschmittel	Selber machen aus Kastanien, Kügelchen	Smarticular			
Wattepads	Wiederverwendbare Stoffpads	EcoYou			Auf lange Sicht
Wattestäbchen	Aus Wolle oder Holz, Weniger ist mehr	Avocadostore			
WC Bürste	Aus Holz oder Bambus o.ä.	Waschbär			
Zahnbürste	Aus Holz o. Bambus (etc.), Haltbarkeit einer Zahnbürste beachten!	Avocadostore			
Zahnpasta	Pillen, Gute Naturkosmetik, Auf Mikroplastik achten	Ökotest Übersicht			
Zahnseide	Aus Seide und Bienenwachs im Glasflakon, Maisseide	Vömel		Oft nur online erhältlich	

4.2 Küche

Artikel	Alternativen	Links	Zeit	Schwierigkeit/Aufwand	Preis
Aufschnitt	Frisch von der Theke, bezgl. Eigenverpackung nachfragen, Unverpacktladen	Unverpackt-läden			
(Sprudel) Wasser	Leitungswasser/Sprudler, Flaschen wiederverwenden, Wenn schon Plastik dann Mehrweg,	Utopia	Auf lange Sicht		Auf lange Sicht
Aufbewahrung	Plastikfreie Behältnisse (z.B. Glasbehälter, Brotdose aus Metall) anschaffen, Mehrwegbehälter aus Plastik gebraucht kaufen oder verschenken wenn man sie nicht braucht	Utopia			
Brot	Selber Backen, Beim Bäcker bezgl. Eigenverpackung nachfragen, auf vorgeschnittenes Brot in Plastiktüten verzichten	Utopia			
Brotdosen	Dosen aus Metall oder Glas	AvocadoStore			
Eier	Auf dem Dorf: bei Nachbarn erkundigen, Pappkarton statt Plastikpackung				
Fertiggerichte	Vermeiden, Frisch Kochen ist günstiger und leckerer :-)	Hier sind 10 Tipps!			
Frischhaltefolie	Bienenwachstücher, Brot-/Tupperdosen etc.	☞ 3.2 Bienenwachstücher			Auf lange Sicht
Geschirr	Geschirr aus Einwegplastik meiden, Geschirr für Kinder: aus wiederverwendbarem Hartplastik oder anderen strapazierbaren Materialien, gebraucht	AvocadoStore			

	kaufen, Partygeschirr aus Bambus oder Papier				
Geschirrspültabs	ohne einzelne Plastik Verpackungen, Selbst Herstellen	Smarticular			
Getränke	Generell Plastik vermeiden, auch wenn es Pfandflaschen sind, Tetra Packs, Glasflaschen, Softdrinks sind eh ungesund, Leitungswasser (unglaublich billig, kein schleppen, keine Plastikflasche, streng kontrollierte Lebensmittel Deutschlands)	Utopia			
Gewürze	In Glas-/Metall-/Mehrwegplastikbehältern, wenn die Packung leer ist: Streuer wieder verwenden, Einzelverpackungen aus Plastik meiden, wenn möglich: eigene Gewürze (z.B. Thymian, Rosmarin) Zuhause anbauen	Utopia			
Joghurt	Aus dem Glas (Es gibt auch Pfandgläser)	Alnatura			
Kochlöffel etc.	Aus Holz/Metall, Gut Pflegen damit es lange lebt	Avocadostore			
Küchengeräte	Geräte wie Toaster, Wasserkocher etc. wenn möglich aus Glas oder Metall, gut pflegen, damit sie lange leben,	Avocadostore			
Küchenrolle	Waschlappen aus Bambus, große Packungen, Küchenrolle mit kl. Abschnitten	Avocadostore			Auf lange sicht

Mengen-Lebensmittel*	Lagerung von Lebensmitteln, die man in größeren Mengen verzehrt (wie z.B. Nudeln, Reis, Linsen) in Glasbehältern, wenn möglich im Unverpackt Laden kaufen, in großen Packungen kaufen und dann umfüllen	Avocadostore			
Milch	Tetra Pack statt Plastik Flasche, Mandel- o. Hafermilch selbst machen	Hafermilch (Utopia)			
Obst und Gemüse	Keine Einzelverpackungen, In Baumwolltasche(n) investieren, Das meiste lässt sich ohne Schaden lose transportieren (Zuhause: abwaschen), Wochenmarkt nutzen, wenn man die Möglichkeit hat: selber anbauen	Utopia			
Pulver	Lagerung von Lebensmitteln, die man in größeren Mengen verzehrt (wie z.B. Kakaopulver, Maisstärke) in Glasbehältern, wenn möglich im Unverpackt Laden kaufen, in großen Packungen kaufen und dann umfüllen	Utopia			
Strohhalme	Metall, Glas, Papier, Maccheroni, Hartplastik zum Waschen, einfach drauf verzichten	Avocadostore			
Süßigkeiten	Auf Verpackung in der Verpackung verzichten, Papier/Papp Verpackungen, Kuchen/Pralinen/whatever selber machen, weniger ist mehr, Nestle & Co vermeiden	Utopia			

Tee	Beutel aus Plastikbestandteilen vermeiden, Loser Tee + Tee Ei (oft günstiger)	Utopia			Auf lange Sicht
Töpfe & Pfannen	Aus Metall, in hochwertigere Artikel investieren, 2nd Hand kaufen, gut pflegen, damit sie lange leben	Utopia			

4.3 Schule, Beruf/Studium, Ausbildung

Artikel	Alternativen	Links	Zeit	Schwierigkeit/Aufwand	Preis
Anspitzer	Aus Metall oder Holz, Verlust des Behälters muss dann in Kauf genommen werden	Modulor			
Büromaterial	Plastikverpackungen meiden,				
Essen	Eigenes Essen mitbringen (in Mehrweg-Dose, oder Tuch), Kantine nutzen, auf Essen to go inkl. Plastikverpackung verzichten, im Büro: gemeinsam kochen	Utopia			
Filzstifte	So pflegen, dass sie lange halten, Nachfüllbare Stifte, nicht in billig Zeug investieren, nur kaufen was man braucht	Ökonorm			Auf lange Sicht
Getränke	Siehe Küche, bei Mitarbeitergetränken Wasserspender oder Glasflaschen vorschlagen	Soulbottles			
Hefter	Recycelte Papierhefter, Ringhefter wiederverwenden	Utopia			

Kaffeebecher	Eigener Kaffeebecher (idealerweise aus umweltschonenden Materialien) statt To Go, den Kaffee vor Ort trinken, auf Plastikdeckel verzichten (80% des Co2-Anteils ist der Deckel), Alternativen zu Kaffee suchen	Avocadostore			
Lineal	Aus Holz o. Metall o.ä. (Geo-Dreieck aus biegsamen Material damit es nicht bricht)	Zero Waste Laden			
Stifte	Keine Einweg Kugelschreiber, bzw. Kugelschreiber Minen nachfüllen, Kugelschreiber aus Holz, nur so viele Stifte kaufen, wie man braucht	Avocadostore			
Taschenrechner	Aus Bambus oder Holz, gebraucht kaufen, gut pflegen,	Avocadostore			
Tipp-Ex	Aus recyceltem Kunststoff, nicht übertrieben, nur so viel nutzen, wie man braucht	Amazon			
Umschläge	Aus Papier oder Zeitungen, oder sogar Stoff	WikiHow - Methode 1			

4.4 Wohnen

Artikel	Alternative	Links	Zeit	Schwierigkeit/Aufwand	Preis
(Sonnen) Brille	Aus Metall oder Holz o.ä., gut pflegen (ist ja auch teuer sowas)	Utopia			
CDs/DVDs/Blu-Ray	Kaufentscheidung gut überlegen, gebraucht kaufen, Streaming-Plattformen nutzen, Ganz alt: USB- Stick	Ebay Kleinanzeigen			

Geschenke	Geschenk- und Scherzartikel: auf unnötiges Plastik verzichten, sich nicht vom günstigen Preis beeinflussen lassen, Sinnvolles Geschenk ausdenken, Gebraucht kaufen	Care Elite			
Geschenkpapier	Zeitungspapier (und individuell gestalten), Tüte (dann wieder verwenden), Plastikband weglassen, einfach nicht verpacken	Plastikfrei Blog			
Kinderspielzeug	Aus Holz, Recyceln, an Nachbarn und Bekannte weitergeben, Stofftiere selber nähen, Kinder BRAUCHEN nicht das neueste Spielzeug aus der Werbung	Mamikreisel			
Kleidung	Vor Ort kaufen vermeidet oft Plastik Verpackungen, Wenig Kleidung aus Polyester, eigenen Beutel statt Plastik/Papiertüte nehmen, Fast Fashion Trends erkennen und meiden, Second Hand oder Flohmarkt nutzen, ungenutzte Kleidung verkaufen oder verschenken/spenden, ohne Plastik verschicken oder direkt abholen, Kleider-tauschpartys besuchen, gestrickte Socken von Oma, Löcher stopfen oder Aufnäher nutzen, Kleidung aus alten Stoffstücken nähen, alten Stoff zum Bienenwachstuch verarbeiten	Utopia			
Kopfhörer	In höhere Qualität investieren, gut pflegen, verkaufen oder verschenken, aus Holz	AvocadoStore			

Schmuck	Kunstschmuck vermeiden, lieber in etwas Hochwertiges investieren, brauchen wir Fast Fashion Schmuck? (z.B. Choker), Kaufentscheidung gut überlegen, Piercings aus Holz oder Metall, Recycling-/Upcycling Schmuck	4 Ocean			
Tastatur und Maus	Aus Bambus!, Oder natürlich das Produkt sorgfältig auswählen und lange nutzen	Avocadostore			
Technik	Nur kaufen, wenn man es wirklich braucht! Man braucht z.B. nicht 10 Handyhüllen, gebrauchte Handys wiederverwerten lassen, gebraucht kaufen/verkaufen, sich von der Werbung nicht beeinflussen lassen (z. B. neues iPhone YX)	Refurbed			

4.5 Unterwegs, Urlaub

Artikel	Alternative	Links	Zeit	Schwierigkeit/Aufwand	Preis
Brot Dosen	Aus Metall, Glas, Hartplastik, Billigprodukte meiden	Avocadostore			
Eis	Waffel statt Becher				
Essen	Take away? More like take your time, To-go-Plastik vermeiden, vor Ort essen	Utopia			
Feuerzeuge	Auffüllbar, aus Metall, Elektro, Zuhause: Streichhölzer,	Öko Streichhölzer			
Flip Flops	Sandalen aus Kork o.ä., Billigprodukte meiden	Avocadostore			
Kaugummis	Aus der Dose, oder einfach verzichten				

Tüte Hundekot	Den Hund in natürlicher Umgebung sei Geschäft erledigen lassen, Biologisch Abbaubare Tüte	Toozezy			
Zigaretten	Richtig entsorgen, Kippenstummel enthalten Kunststoffe und andere Schadstoffe, die ins Grundwasser gelangen,	CareElite			