

Der ÖkoloA

- Ökologischer Arbeitsplatz

Ein Handbuch für einen ökologischeren und nachhaltigeren Arbeitsplatz mit praktischen Tipps zum Nachmachen.



Viel Spaß beim Lesen!

Lena Weinert, Bundesfreiwillige Klimamanagement
01.06.2017-31.12.2017

Einige Bemerkungen vorab:

- Ich werde Dich, liebe*r Leser*in, duzen. Denn unabhängig unseres Standes in der Arbeitshierarchie geht uns Klimaschutz alle etwas an. Jeder von uns kann an sich arbeiten, um noch etwas klimafreundlicher zu werden. Wir sind in dieser Beziehung alle auf einer Stufe: der Direktor genauso wie die Sekretärin, die eine verkürzte Arbeitszeit hat. Deshalb finde ich es unangebracht, zu Siezen. Du hast genauso viel mit dem Thema zu tun wie ich und Du hast auch die gleiche Verantwortung. Also, packen wir die Sache doch zusammen an! Du bist wichtig, egal auf welcher Position!
- Dieses Handbuch ist ge-gendered. Das * umfasst alle Geschlechter.
- Ich werde CO₂-Emissionen und Energieverbrauch in kWh ansprechen.
Natürlich gibt es auch noch andere Treibhausgase als CO₂: Methan, Wasserdampf, Ozon, Es wird oft von CO₂-Äquivalenten gesprochen. Die Abkürzung dafür ist CO_{2e}, das ist mir zu unleserlich. Deshalb spreche ich von CO₂, meine aber CO₂-Äquivalente.
Zur Einordnung: Mit einer Kilowattstunde Energie kann man etwa 70 Tassen Kaffee kochen oder einen energieeffizienten Kühlschrank mit einem Fassungsvermögen von 300 Litern etwa 48 Stunden lang laufen lassen.

Quellen

Textquellen:

- <https://www.klimacoach-rlp.de/>
- <https://www.saxoboard.net/wasserverbrauch-duschen.html>
<http://www.hausverwalter-vermittlung.de/blog/wasserverbrauch-beim-duschen/>
<https://www.co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/warmwasser/wasser-sparen-die-10-besten-tipps/> (Punkt 1: Duschen)
- http://www.deutsches-klima-konsortium.de/fileadmin/user_upload/pdfs/Veranstaltungen/Climate20/DE/Climate20_Presseinformation.pdf
http://mobil.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/120103_Klimawandel.pdf (Hintergrundinformation Klimawandel)
- <http://www.energiekosten-unternehmen.de/energiesparlampe-und-gluehbirne/lebensdauer-von-energiesparlampen.php>
<http://www.c-kn.de/allgemein/vergleich-energiesparlampen-gegen-led-lampen-gegen-gluhbirne/>
<https://www.led-centrum.de/info/Stromkostenrechner.html>
<http://www.leds.de/LED-Lebensdauer/> (Punkt 4: Licht an uns aus!)

Bildquellen:

- pixabay.com
- openclipart.org
- wikimedia.org

Fazit oder Sinn der Sache

Der ÖkolA möchte zeigen, dass in jedem von uns das Potenzial steckt, etwas für das Klima zu tun. Es sind nicht nur die bösen Politiker, Industriebauten, großen Konzerne oder der natürliche Klimawandel, die die Schuld an der Klimaveränderung, wie wir sie jetzt erleben, tragen. Jede*r Einzelne hat einen Kopf und seinen Verstand und kann damit schon etwas verändern. Alleine durch Kleinigkeiten und einer etwas aufmerksameren Sicht auf die Dinge kannst Du schon viel verändern. Vielleicht fällt es ja anderen auf und dann hast Du schon Kolleg*innen auf deine Bemühungen aufmerksam gemacht. Vielleicht machen nun wiederum sie sich auch an den Klimaschutz. Und so kommt der Ball ins Rollen. Eine*r muss ihn nur anstoßen. Und es wäre super, wenn das der SB 1 wäre, denn schließlich ist hier auch das Klimaschutzmanagement angesiedelt.

Ich hoffe, Du hattest Spaß beim Lesen des Ökolo und hast neues zum Klimawandel gelernt. Aber am wichtigsten ist es, das in die Tat umzusetzen, was der Ökolo dir empfiehlt. Ich kann verstehen, dass Du Dich angesichts der vielen Fakten, die ich Dir zum Schluss noch gegeben habe, klein oder unbedeutend fühlst, aber das bist Du nicht! Du hast die Macht, bei Dir zu beginnen und andere zu motivieren. Dann schaffen wir es auch, das große Ganze zu verändern.

Ich wünsche Dir alles Gute und viel Glück und Spaß beim Klimaschützen!

Der ÖkolA ist da!

Ich habe einen Auftrag bekommen: „Mach doch mal was für das BGV – einen Leitfaden für den Büroalltag, für ein ökologischeres Büro!“ Kreativ sein ist da die Aufgabe, also habe ich mich Hals über Kopf in das Projekt gestürzt. Nur – ein Name fehlt!

Ökologischer Arbeitsplatz, das ist viel zu lang. Es muss griffig sein, schnittig sein, im Kopf bleiben. Also, ein bisschen Buchstabenspielerei: ÖkoAr...ÖkA...ÖkoBeit...vielleicht mit nachhaltig? ArbeitsHaltig? Oh nein. Das klingt zu sehr nach Arbeit, Anstrengung, Stress, Burnout.

Ö-ko-lo-gisch-er Ar-beits-platz. Ö-kol-A! ÖkolA! Klingt ein bisschen wie Rucola, das passt!

Okay, genug mit der Namensfinderei. Dieses kleine Handbuch soll jede*n Mitarbeiter*in zu einem ökologischeren, nachhaltigeren Arbeiten bringen, ganz ohne Zwang, nur vom Verstand her.

In meiner Zeit als Bundesfreiwillige habe ich viel gelernt und viel gesehen. Ich habe gesehen, wo man noch etwas verbessern kann, da nehme ich mich auch nicht aus der Verantwortung. Vielleicht fällt Dir ja auch etwas bei deiner eigenen Verhaltensweise auf. Etwas Neues wirst Du aber sicherlich lesen. Also los! Viel Spaß beim Lesen wünscht

Lena Weinert

Lena Weinert, Bundesfreiwillige Klimamangement Juni bis Dezember 2017

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Wer ist das überhaupt?	4-5
Was soll das Ganze überhaupt? – Bezug zu den ökologischen Leitlinien, zur Synode und den Klimaschutzzielen	6-8
Der Büroalltag – Zeitstrahl	9
Der Weg zum Arbeitsplatz	10-11
Ankommen im Büro	12-16
Vormittag	16-18
Mittagspause	18-19
Nachmittag	20-23
Ab nach Hause!	23-25
Checkliste: Ab nach Hause!	25
Hintergrundinformation Klimawandel	27-30
Fazit oder Sinn der Sache	31

Langanhaltende Dürreperioden werden durch weitere Kippunkte verstärkt. Das kann weitreichende negative Folgen auf die Landwirtschaft, die Wasserversorgung und die Wälder haben.

Zum G20-Gipfel 2017 hat das Deutsche Klima-Konsortium eine sehr beeindruckende Faktenliste über den Klimawandel und Klimawandelfolgen herausgegeben. Folge diesem Link und Du gelangst zur PDF-Datei: http://www.deutsches-klima-konsortium.de/fileadmin/user_upload/pdfs/Veranstaltungen/Climate20/DE/Climate20_Presseinformation.pdf. Auf der Energiebewusst-Seite bei „Downloads“ (<http://energiebewusst.bistum-trier.de/service/downloads/>) haben wir die Faktenliste auch verlinkt.

Privat kann es manchmal schwer sein, über Klimawandel zu sprechen. Viele sind aufgrund der regen Berichterstattung und dem andauernden drohenden Zeigefinger genervt. Wenn Du das Thema aber trotzdem ansprechen möchtest, weil Du es wichtig findest, helfen Dir diese Tipps: <https://www.klimafakten.de/meldung/die-grenzen-der-klimakommunikation-und-wie-es-jenseits-weitergeht>.

Klimaerwärmung (weniger Abkühlung im Nordatlantik) abgeschwächt werden oder sogar völlig zum Erliegen kommen. Langfristig könnte es zu einem Meeresspiegelanstieg oder zu kurzfristigen Meeresspiegelschwankungen kommen, die teilweise bis zu 1 Meter erreichen können.

9. **El Niño:** Dieses Phänomen beeinflusst bisher alle vier bis fünf Jahre die atmosphärische Zirkulation. Gebiete, die sonst von Trockenheit geprägt sind, erleben Hochwasser und sonst niederschlagreiche Gebiete Dürren. Dieses Phänomen könnte bei Überschreitung des Kipppunktes deutlich häufiger auftreten.
10. **Der indische Sommermonsun:** Der indische Sommermonsun bringt im Juni und Juli hohe Niederschläge nach Indien. Eigentlich wird die Monsunzirkulation durch die globale Erwärmung verstärkt, doch aufgrund der Zunahme an Schwebstoffen wird der Monsun eher geschwächt. Ein schwacher Sommermonsun führt zu Dürren. Ein stärkerer Sommermonsun zu Überschwemmungen.
11. **Der Westafrikanische Monsun und Sahel:** Wenn die atlantische Zirkulation geschwächt wird, könnte eine abrupte Erwärmung des Golf von Guinea auftreten. Das verhindert die Entwicklung des westafrikanischen Monsuns. Teile der Sahel würden weniger Niederschlag bekommen, der Golf von Guinea und die Küstenregionen mehr. Die Verschiebung des Monsuns könnte aber auch zur Begrünung von Teilen der Sahelzone und der Sahara führen.
12. **Die Dürre im Südwesten der USA:** Hauptsächlich Kalifornien ist von großer Trockenheit betroffen.

Wer ist das überhaupt?

Ich rede und rede und habe mich noch gar nicht für die vorgestellt, die neu sind.

Ich bin Lena Weinert und habe vom 1. Juni bis 31. Dezember 2017 mein siebenmonatiges Bundesfreiwilligenjahr beim Klimaschutzmanagement absolviert.

Die Zeit hier war sehr lehrreich, doch mir ist auch aufgefallen, wie schwierig es manchmal ist und wie lange es dauern kann, bis wichtige Informationen zu allen durchgedrungen sind.

Leider verhält es sich beim Klimaschutz nicht anders.

Ich habe mich in meiner Freiwilligenzeit besonders für die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich gefühlt. Ich war mit der Klimamanagerin Charlotte Kleinwächter auf vielen Veranstaltungen, habe Vorträge und Seminare mit ihr organisiert und die Homepage auf dem neusten Stand gehalten. Außerdem habe ich es geschafft, dass das Klimaschutzmanagement jetzt auch auf Twitter und Facebook aktiv ist. Immer wieder hat sich das Klimaschutzmanagement über diese Kanäle gemeldet und die breite Masse angesprochen. Es gab viel positives Feedback.

Das Jahr 2017 geht zu Ende und damit gehe auch ich. Da kam die Idee auf: Es muss ein Geschenk geben. Während meiner Zeit ist mir immer wieder aufgefallen, was in den großen Verwaltungsgebäuden des BGV noch verbessert werden kann, was jeder von uns tun kann. Charlotte Kleinwächter hat mich dann mit der Aufgabe, einen Leitfaden zu erstellen, beauftragt.

Er wird erst einmal im SB 1 veröffentlicht, aber vielleicht fällt er ja auch noch anderen Abteilungen in die Hände.

Ich hoffe, ich kann Dir persönlich in Deinem Büroalltag helfen, Deine Emissionen etwas zu senken. Ich weiß, das kann schwer und manchmal auch lästig sein. Aber glaub mir: Am Ende des Tages wirst Du Dich ein Stück besser fühlen. Und Du tust etwas für die Schöpfung, für uns alle und für alle, die nach uns kommen.



2. **Das grönländische Eisschild:** Der Meeresspiegel würde sich beim kompletten Abschmelzen des Grönlandeises um 7 Meter erhöhen.
3. **Das westantarktische Eisschild:** Beim kompletten Abschmelzen des Eisschildes würde der Meeresspiegel um 5 Meter steigen.
4. **Die kontinentalen Eiskappen (Himalaya):** Die Himalaya-Gletscher speisen die größten Flüsse Asiens. Bei komplettem Abschmelzen dieser Gletscher käme es zur Absenkung der Flusspegel und damit zu Wasserproblemen in Asien.
5. **Der Permafrost:** Wenn Permafrostböden schmelzen, werden große Mengen Methan und CO₂ frei. Auch Gebäude und Pipelines würden im Boden einfach versinken.
6. **Der Amazonas-Regenwald:** Wenn der Regenwald kollabiert, werden sehr viele Tier- und Pflanzenarten verlorengehen. Außerdem verliert die Erde ihre „grüne Lunge“. Das hat eine erhöhte CO₂-Konzentration und eine Verstärkung der globalen Erwärmung zur Folge.
7. **Der boreale Nadelwald:** Die borealen Nadelwälder bilden etwa ein Drittel der weltweiten Waldfläche. Bei weiterer Ausbeutung der Wälder für z.B. die Papierherstellung wird die Gefahr eines Zusammenbruchs immer höher.
8. **Die atlantische thermohaline Zirkulation:** Das kalte Wasser im Nordatlantik ist schwer und sinkt ab. Am Meeresgrund fließt es dann Richtung Süden, wärmt sich wieder auf und fließt an der Meeresoberfläche wieder nach Norden. Diese Zirkulation kann durch das Abschmelzen von Gletschern (Süßwassereinfluss) und die

Hintergrundinformation

Klimawandel

Der Klimawandel ist eine Tatsache. Die Jahre 2014, 2015 und 2016 waren Hitzerekordjahre. Das heißt, die mittlere globale Jahrestemperatur lag in jedem dieser Jahre höher als die mittlere globale Jahrestemperatur im gesamten letzten Jahrhundert. Drei Rekordjahre in Folge wurden noch nie gemessen und auch 2017 ist wieder ein Rekordjahr. Wenn wir so weitermachen wie bisher und unsere Treibhausgasemissionen nicht eindämmen, werden sich alle Komponenten des Klimasystems durch die globale Erwärmung nachhaltig verändern. Das hat Folgen auf die Menschen und das Ökosystem, die nicht wieder rückgängig zu machen sind. Alleine für Deutschland ist die Zunahme an heißen Tagen, d.h. **über** 30°C, schon belegt. Das hat Auswirkungen auf die Landwirtschaft und die Gesundheit. Bei einer globalen Erwärmung natürlich nicht nur bei uns, sondern auf der ganzen Welt – in viel größerem Ausmaße. Kipppunkte wie Gletscher auf Grönland oder Korallenriffe wie das Great Barrier Reef sind heute schon nah an der Grenze, umzukippen. Das heißt, es entstehen in diesen Ökosystemen irreversible Schäden und es kommt zu unumkehrbaren Klimaänderungen. Was sind alles Kipppunkte?

1. **Das arktische Meereis:** Die helle Oberfläche reflektiert bisher noch eine gewisse Menge an Sonnenlicht und Wärme. Wenn dieser „Spiegel“ fehlt, kommt es zu einem Temperaturanstieg in der Atmosphäre.

Was soll das Ganze überhaupt?

Auch wenn manche Menschen es leugnen wollen: Der Klimawandel ist da, die Wissenschaftler*innen sind sich einig, dass sich das Klima der Erde verändert. Dabei sind etwa 95 % aller Wissenschaftler*innen davon überzeugt, dass der Klimawandel, den wir im Moment erleben, anthropogen, also menschengemacht, ist.

Das Bistum Trier besitzt sowohl den Themenschwerpunkt Schöpfung als auch ein Klimaschutzmanagement. Hier werden Projekte durchgeführt, die Menschen für das Thema sensibilisieren und mobilisieren sollen und sich der Klimainitiative **ENERGIEBEWUSST** oder generellen Klimaschutzaufgaben anzuschließen. Außerhalb des BGVs passiert schon viel, doch leider kann man immer wieder sehen, dass tagsüber bei strahlendem Sonnenschein das Licht angeschaltet ist, dass die Heizung bei offenem Fenster wie verrückt läuft oder dass Drucker und Bildschirme stundenlang ohne Benutzung angeschaltet sind.

Die ökologischen Leitlinien wurden 2017 neu verfasst und im kirchlichen Amtsblatt veröffentlicht. Hier ein kurzer Auszug:

Absatz 1/2: „Wir sind durch Gott beauftragt, diese Schöpfung zu pflegen, zu bewahren, nachhaltig zu nutzen und dazu beizutragen, dass es in ihr gerecht und friedlich zugeht. Das gilt insbesondere im Wissen darum, dass wir Menschen auch

diejenigen sind, die zerstörerisch mit unseren und den Lebensgrundlagen unserer Mitgeschöpfe umgehen.“

Absatz I/3: „[...] Deshalb verpflichtet sich das Bistum Trier, sich für den Natur-, Umwelt- und Klimaschutz einzusetzen, damit die Lebensgrundlagen der gegenwärtig und zukünftig lebenden Menschen ebenso gesichert werden wie die der Mitgeschöpfe.“

Absatz I/6: „Die Ökologischen Leitlinien richten sich an alle in der Pastoral sowie in der **Verwaltung** im Bistum Trier mit seinen Pfarreien/Kirchengemeinden und Einrichtungen tätigen Haupt- und Ehrenamtlichen.“

Ja, mit „Verwaltung“ ist auch das Bischöfliche Generalvikariat gemeint – und zwar alle Abteilungen!

Absatz II/5: „Über die Einhaltung der Vorschriften und Gesetze zum Schutz der Umwelt hinaus soll **jeder und jede** bestrebt sein, Belastungen der Umwelt zu verringern oder gänzlich zu vermeiden.“

Kurz: Die ökologischen Leitlinien sprechen nicht nur die obersten Führungsriege an, sondern jeden. Nachlesen kannst Du das auch unter diesem Link: www.umwelt.bistum-trier.de/oekologische-leitlinien/.

Im Abschlussdokument der Synode steht: „Die Schöpfung ist ein Geschenk Gottes, mit dem verantwortungsvoll umzugehen ist.“ (Anhang: Der Weg der Synode, Punkt 9. Bedrohtes Leben). Das ist nicht alles. Im Anhang, Punkt 2.3 ist eine ganze Halbseite dem Thema „Verantwortung für die Schöpfung“ gewidmet.



☒ Checkliste: Ab nach Hause!

- Der Computer ist heruntergefahren.
- Der Monitor ist ausgeschaltet.
- Die Heizung ist auf Null oder Nachtmodus heruntergedreht.
- Das Fenster ist geschlossen.
- Der Drucker ist ausgeschaltet.
- Der Müll ist getrennt.
- Das Licht aus ausgeschaltet.
- Das Licht auf der Toilette ist ausgeschaltet.
- Es regnet nicht. Ich fahre mit dem Fahrrad.
- Es regnet. Ich fahre mit dem Bus oder nutze eine Mitfahrgelegenheit.

Diese Checkliste kannst Du Dir kopieren und so lange ausfüllen und die Punkte abarbeiten, bis sie Routine sind.



„kleine“ Drucker (Büro A116) verbraucht an einem vollen Arbeitstag (8 Stunden) 0,36 kW. Das sind im Monat mit 20 Arbeitstagen 7,2 kW, also so viel wie der „große“ Drucker in einem Monat nur nachts! Das sind vermeidbare Emissionen und Kosten. Also: Wenn Du weißt, dass Du nichts mehr drucken möchtest und vor allem am Ende des Arbeitstages, schalte den Drucker ganz aus. Selbst im Stand-By verbraucht er sehr viel Strom (vergleiche „großer“ Drucker).

Punkt 16: Fortbewegung

Es regnet und Du bist mit dem Fahrrad da. Weißt Du, ob ein*e Kolleg*in denselben Weg hat wie Du? Du könntest mitfahren. Oder Du nimmst den Bus. Oder Du beißt in den sauren Apfel und fährst doch mit dem Fahrrad durch den Regen. Aber ich kann verstehen, wenn Du lieber die zwei ersten Varianten in Betracht ziehst. Das Fahrrad kannst Du auch morgen nochmal nach Hause fahren. Und zur Arbeit kommst Du morgen einfach auch via Mitfahrgelegenheit oder Bus.



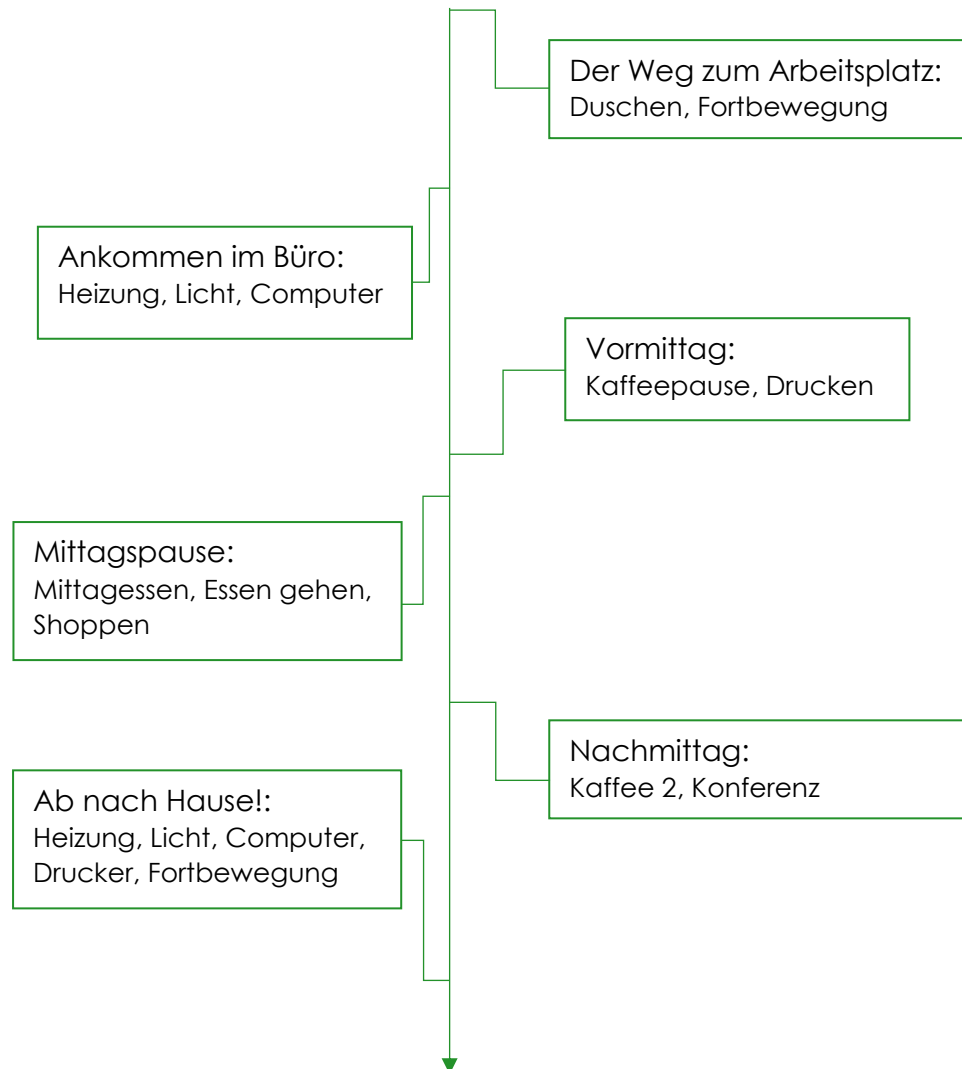
Hier finden sich alle Aspekte, die das Klimamanagement versucht auszuführen.

Das Bistum Trier setzt sich also ganz offiziell und für alle einsehbar für die Schöpfung ein. Wer jedoch über den Hof des BGV läuft, wird an der Glaubwürdigkeit zweifeln. Achte mal darauf, wie viel Dir bei anderen auffällt – und bei Dir selbst. Der ÖkoloA hilft Dir dabei.

Denn wir haben Ziele zu erreichen. Jeder seine persönlichen und das Bistum unter anderem die selbst gestellten Klimaschutzziele. Das heißt konkret: Bis zum Jahr 2021 sollen 30% CO₂, bis 2030 40% CO₂ und bis 2040 sogar 50% CO₂ eingespart werden. Bezugsjahr hierfür ist das Jahr 2010. 2010 hat das Bistums schätzungsweise 106.000 Tonnen CO₂ „produziert“. Das entspricht 660 Pkw-Kilometer bei 6 Litern Dieserverbrauch, den Jahresemissionen von 10.600 Deutschen oder den klimaverträglichen Emissionen von 50.500 Menschen. Die Ziele sind ambitioniert, aber nur mit einem gewissen Ansporn kann man das leisten, was geleistet werden muss: 2015 wurde im Pariser Klimaabkommen festgelegt, dass die Erwärmung auf 2°C begrenzt werden muss. Dafür müssen sich alle Länder mächtig ins Zeug legen, vor allem die Industrieländer. Ohne die Bürger*innen ist das nicht zu schaffen.

Alle müssen mithelfen, die Schöpfung zu schützen. Im Kleinen beginnt es oder wie Wolfgang Leibe (seit 2015 OB Trier) sagt: „Jeder Marathon beginnt mit kleinen Schritten.“ Du bist ein Schritt und Du bist genauso wichtig wie alle anderen kleinen Schritte, die die große Herausforderung „2-Grad-Ziel“ schaffen können. Hilf mit und sei eine*r von vielen Weltretter*innen!

Der Büroalltag – Zeitstrahl



Punkt 13: Licht

Du hast Dir einen Aufkleber auf den Lichtschalter geklebt:



Und daran denkst Du jetzt immer. Auch Kolleg*innen weist Du darauf hin, dass ihr Licht noch brennt, wenn sie ihr Büro verlassen und es vergessen haben. (Den Aufkleber bekommst Du im Büro der Klimainitiative, A 117.)

Punkt 14: Computer

Alle Mails sind beantwortet, alle Aufgaben erledigt und Du schließt alle Fenster am Computer. Weil Du jetzt weißt, wie viel der Computer verbraucht, wenn er angeschaltet ist, schaltest Du ihn am Ende des Tages aus. Und zwar über die Steckerleiste, die Du vom* von der Hausmeister*in bekommen hast. Ein Knopfdruck zum Klimaschutz.

Punkt 15: Drucker

Wenn Du fertig bist mit Drucken, achte bitte darauf, den Drucker wieder auszuschalten. Für den SB 1 habe ich auch hier Energieverbrauchsmessungen vorgenommen. Der „große“ Drucker (Büro A 111) läuft oft auch über Nacht, weil vergessen wird, ihn auszuschalten. Dabei verbraucht er nachts (definiert 17.00 bis 8.00 Uhr) 7,3 kW im Monat. Der

Bei den Getränken wie Wasser und Saft kannst Du auf Regionalität, Saisonalität und auch auf das Anbauggebiet achten. Du kannst zum Beispiel Apfelsaft von Streuobstwiesen kaufen. Das Wasser sollte aus der Region kommen. Den Kaffee spreche ich wieder an, aber Du kannst Dir sicher denken, dass es hierbei um fair gehandelten Kaffee geht.

Auch hier ist das Thema Papier wieder wichtig. Falls den Teilnehmer*innen Dokumente ausgedruckt bereitgestellt werden, solltest Du hier, wie auch bei dir im Büro und im privaten auf Recyclingpapier, doppelseitigen Druck, schwarz-weiß-Druck und die Schriftart und -größe achten.

Um auf all diese kleinen Veränderungen hinzuweisen, kannst Du Schilder gestalten oder bei der Begrüßung darüber ein paar Worte verlieren. Du wirst sicher zum Nachdenken anregen.

Ab nach Hause!

Der Tag ist geschafft! Die Konferenz war anstrengend, aber viele haben Dich auf Deine Klima- und Umweltaktionen während der Konferenz und bei ihrer Vorbereitung angesprochen. Die Leute sind begeistert! Puh, anstrengend war es aber schon.

Punkt 12: Heizung

Du schmunzelst, denn die Heizung wirst Du heute sicherlich auf Null oder den Nachtmodus drehen. Nicht dass es im Büro wieder so stickig und warm ist, wenn Du morgen wiederkommst. Du sparst in vier Wochen 1,5 kg CO₂ wenn Du konsequent am Ende des Tages die Heizung herunterdrehst.

Der Weg zum Arbeitsplatz

Punkt 1: Duschen

Eine Minute Duschen verbraucht etwa 15 bis 17 Liter Wasser. Bitte tu dem Klima, deinem Portemonnaie und deiner Haut etwas Gutes, indem du deine Duschzeit auf das notwendigste reduzierst. Klar, so ein paar Sekunden steht jeder einfach nur unter dem warmen Wasser und sinniert vor sich hin. Aber versuche, diese Zeit möglichst kurz zu halten. Nachdenken und wachwerden kann man auch noch beim Frühstück. Ein weiterer Tipp ist, beim Einseifen das Wasser auszuschalten, denn in der Zeit brauchst Du kein Wasser.

Und ich denke, Du wirst nicht kalt duschen. Zum Duschen reichen 38°C Wassertemperatur komplett aus. Stell am besten deinen Wasserboiler auf diese Temperatur ein, dann wird er nicht unnötig viel Strom verbrauchen, um das Wasser auf 60 Grad aufzuheizen, wenn Du aber nur 38 Grad benötigst.

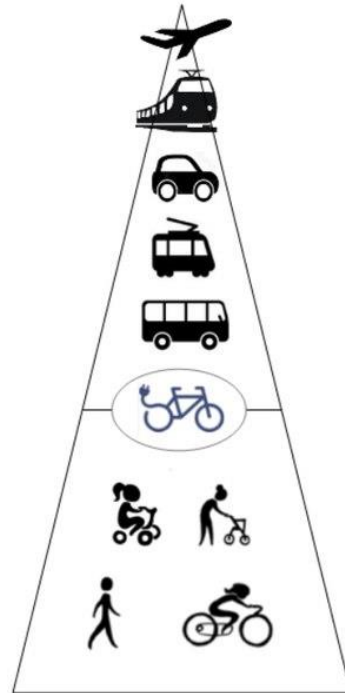
Punkt 2: Fortbewegung

Klar, mit dem Auto fahren ist oft bequemer, aber im Berufsverkehr auch nicht immer die Erfüllung. Steig aufs Fahrrad! Auf Radwegen kannst Du ganz easy an den stehenden und hupenden Autos vorbeifahren. Selbst wenn Du keine Tour-de-France-Geschwindigkeiten draufhast, bist Du wahrscheinlich sogar früher da als mit dem Auto. Das heißt auch früher Feierabend! Außerdem hast Du dich mit dem Fahrrad klimaneutral bewegt und etwas für Deine Gesundheit getan.

Wenn Du von weiter weg kommst, ist das Fahrrad vielleicht tatsächlich keine Option. Bis zu 10 Kilometern Entfernung bist Du vielleicht noch bereit, das Fahrrad zu nutzen (schon über ein E-Bike nachgedacht?). Ab einer Entfernung von 10 Kilometern empfiehlt sich tatsächlich auch das Auto.

Aber halt! Du willst das Auto heute doch mal stehen lassen, oder? Wie sieht es mit Bus und Bahn aus? Schon bei 10 Kilometern sparst Du mit einer Kombination aus Bus und Bahn 0,7 kg CO₂. Das hört sich doch gut an! Oder Du fragst mal nach, wer aus Deiner Umgebung in eine ähnliche Richtung muss. Vielleicht lassen sich ja Fahrgemeinschaften bilden!

Vor allem in der Stadt mit begrenzter Flächenverfügbarkeit bietet sich auch das Modell „Car-Sharing“ an. Dabei teilen sich zwei oder mehrere Haushalte ein Auto. Du kannst Dir also das gemeinsame Auto mit Deinem Nachbarn immer ausleihen, wenn Du es brauchst und es verfügbar ist. Und wenn es nicht verfügbar ist: Lass Dich vom Busfahrer chauffieren ☺



Diese Methode soll aber nicht die Lösung für alle Verkehrsprobleme sein.

Was kann man hier noch verbessern?

1. Du kannst die Teilnehmerliste eine Woche vor Konferenzbeginn den Teilnehmer*innen per Mail zukommen lassen. So können Fahrgemeinschaften gebildet werden.
2. Du kannst den Konferenzbeginn und den Konferenzort auf den öffentlichen Nahverkehr abstimmen. Das heißt, der Konferenzort ist in der Nähe einer Bushaltestelle und die Konferenz beginnt, wenn der Bus an dieser Haltestelle wieder abgefahren ist. So kommen alle Teilnehmer*innen pünktlich und sparen CO₂ ein.
3. Du kannst einen Bus für die Veranstaltung mieten. Das ist natürlich sehr kostenaufwändig, aber wenn Du alle Teilnehmer*innen am Bahnhof abholen kannst und auch noch erklärst, warum Du die Anreise auf diese Art organisiert hast, hast Du an Glaubwürdigkeit sehr viel gewonnen.
4. Bei weniger Teilnehmer*innen kannst Du auch über eine Telefonkonferenz nachdenken. So spart eine Person bei 10 Reiskilometern schon 1,4 kg CO₂. Und Nerven.

Du kannst bei der Konferenz darauf achten, dass das Essen regional, saisonal und vielleicht sogar vegetarisch ist und von einem regionalen Caterer kommt. Das Geschirr sollte natürlich wiederverwendbar sein.

Heute Nachmittag steht noch die Konferenz an und Du willst dafür Kaffee kochen. Während Du Deine eigene zweite Tasse Kaffee trinkst, arbeitet die Kaffeemaschine und kocht für vierzig Gäste achtzig Tassen Kaffee. Du überlegst: Wie viel Kaffee haben die vierzig Personen wohl heute schon getrunken? Das ist eine gute Frage. Denn wenn Du den Kaffeekonsum halbiert, sparst Du 3 kg CO₂ in einem Monat. Bei Dir selbst kannst Du auf jeden Fall schon mal anfangen, vielleicht ziehen Deine Kolleg*innen ja mit, wenn Du ihnen die Problematik erklärst.



Punkt 11: Konferenz

Die Konferenz, für die Du so lange gearbeitet hast, beginnt endlich. Eine sehr gute Idee hast Du Dir noch auf den letzten Drücker beim Lesen des ÖkolA einfallen lassen: Du wirst, natürlich auf freiwilliger Basis, die Gäste fragen, woher sie kommen und wie sie hergekommen sind. In einer Liste notierst Du alle Informationen, denn Du willst über die Klimakollekte (<https://klima-kollekte.de/>) die Emissionen ausgleichen lassen.

Ankommen im Büro

Frisch gestärkt und fit von Deiner kleinen Fahrradtour zur Arbeit kommst Du im Büro an.

Punkt 3: Heizung

Du stellst fest, dass Du vor dem Wochenende die Heizung nicht heruntergedreht hast, als Du gegangen bist. Es ist total stickig und warm im Büro. Erstmal Fenster auf!

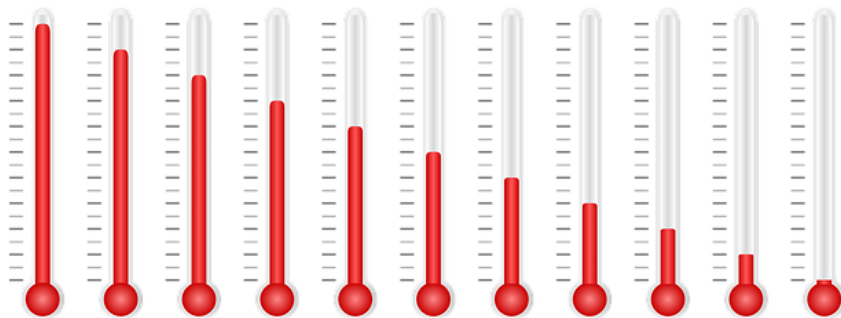
Richtig Lüften ist angesagt. Stoßlüften ist dabei immer klimafreundlicher als das Lüften „auf Kipp“. Hier siehst du die ideale Lüftungsdauer der verschiedenen Monate:

Empfohlene Lüftungsdauer bei Stoßlüftung in den Monaten:		
Dezember, Januar, Februar	4 bis 6 Minuten	
März, November	8 bis 10 Minuten	
April, Oktober	12 bis 15 Minuten	
Mai, September	16 bis 20 Minuten	
Juni, Juli, August	25 bis 30 Minuten	

Natürlich ist das Lüften nicht nur auf den Morgen beschränkt. Lüften kannst Du über den ganzen Tag verteilt, denk nur an die Dauer und daran, die Heizung herunterzudrehen.

Jetzt ist wieder frische Luft im Raum, doch es ist etwas kalt geworden. Hast Du ein Thermometer im Raum? 20 Grad Raumtemperatur sind fürs Büro ideal.

Ui, vorher hast du immer ordentlich geheizt. Du musst beachten, dass die Absenkung der Raumtemperatur um 1°C 6 bis 10 % Heizenergie einspart.



Die Heizung läuft nicht richtig und es wird einfach nicht wärmer? Ist die Heizung vielleicht zugestellt? Die Thermostate der Heizung müssen frei sein und der Heizkörper auch. Nur so kann die Raumtemperatur von der Heizung richtig erfasst werden. Die warme Luft muss sich im Raum verteilen können. Wenn Vorhänge oder Ordner vor der Heizung sind oder Dein Schreibtisch davorsteht, kann das nicht geschehen. Durch das Freiräumen von Heizungen sparst Du 0,6 kg CO₂ in vier Wochen. Deine Heizung ist freigestellt, doch es wird immer noch nicht richtig warm? Zugluft kann durch das Schließen von Türen vermieden werden. Dadurch wird tatsächlich 1 % Heizenergie gespart! Außerdem kannst Du die Fensterdichtungen

(Ecosia? „Ecosia ist die Suchmaschine, die mit ihren Werbeeinnahmen Bäume pflanzt. Installiere die kostenlose Browser-Erweiterung und verwende Ecosia immer, wenn du was im Internet suchst.“ (Quelle: <https://info.ecosia.org/what>).)

Ein weiterer Anlaufpunkt ist natürlich der Weltladen in der Pfützenstraße. Seit einigen Jahren kann man hier nicht nur Kaffee, Schokolade und Spielzeug sondern auch fair gehandelte und ökologische Kleindung kaufen. Einen Pullover habe ich mir dort vor mittlerweile fast fünf Jahren gekauft. Und der sieht immer noch aus wie neu.

Auch beim Smartphone-Shopping kann man aufpassen, was man da eigentlich kauft. Leider bieten Handyäden noch keine Fairphones an, aber auch hierfür gibt es im Internet viele Informationen. Ein interessantes System ist zum Beispiel Phonebloks. Die Einzelteile dieses Smartphones können so ausgetauscht werden, wie Du es gerade brauchst: mehr Speicher, eine gute Kamera,

Mehr Infos dazu gibt es hier: <https://phonebloks.com/>.

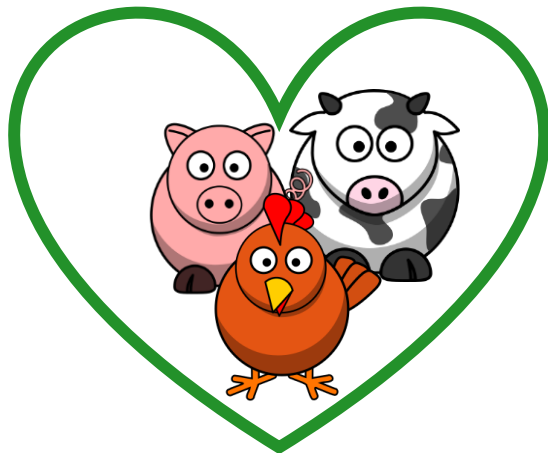
Wenn Du dann fündig geworden bist, greife auf recycelbare Taschen oder Tüten zurück oder bringe am besten deine eigene Tasche mit. So kannst Du an der Kasse die Plastiktüte ablehnen und stattdessen klima- und umweltbewusst mit deiner neuen Kleidung zurück ins Büro gehen.

Nachmittag

Punkt 10: Kaffee 2

Vom Fair-Trade-Kaffee haben wir schon in der Frühstückspause geredet. Ein wichtiger und richtiger Schritt ist das auf jeden Fall.

Wenn Du Mittagessen gehst, achte darauf, dass Du, wie bei der Frühstückspause am Morgen, regional und saisonal isst. In vier Wochen kannst Du so deine CO₂-Emissionen um 7,8 kg reduzieren. Als Vegetarier hast Du doppelt gepunktet! Ein Monat vegetarische Lebensweise spart 33 kg CO₂ ein! Aber auch der Verzicht auf Fleisch, mit zum Beispiel zwei vegetarischen Tagen pro Woche, spart im Monat 7,6 kg CO₂. Das ist gut für die Umwelt und für den eigenen Körper. Außerdem schmeckt Fleisch, wenn man es nach ein paar Tagen oder sogar Wochen Pause wieder isst, viel besser.



Punkt 9: Shoppen

Manchmal kribbelt es einfach in den Fingern und im Portemonnaie. Diagnose Shoppingfieber. Aber muss es immer H&M, Esprit oder andere ganz neue Kleidung sein? In Trier (und natürlich auch in anderen Städten) gibt es viele Second-Hand-Läden, die gepflegte und schöne Kleidung weiterverkaufen. Einfach mal bei Ecosia nach „Second Hand Trier“ suchen.

überprüfen und im Zweifelsfall mit Isolierband nachhelfen. Und nochmal zu deinem Wochenend-Problem: Schreib Dir doch eine Erinnerung für jeden Abend: „Heizung herunterdrehen!“. Am Ende des Tages sollte die Heizung auf Null oder den Nachtmodus, das ist etwa Stufe 1, heruntergedreht werden. Wenn Du das jeden Tag machst, sparst Du wieder Energie und in vier Wochen 1,5 kg CO₂. Das ist eine ganze Menge!

Punkt 4: Licht an und aus!

Eine normale Glühbirne mit einer Leistung von 60 Watt verbraucht etwa 131,4 kW im Jahr und damit etwa 32 €. Eine Energiesparlampe mit einer vergleichbaren Leistung von 13 Watt verbraucht 28,47 kW im Jahr und etwa 7 €.

Es geht aber noch besser! Eine LED mit 8 Watt, die genauso hell macht wie die beiden Leuchtmittelvarianten davor, verbraucht nur 17,52 kW und damit 4 € im Jahr! Im Internet findet man LED-Leuchtmittel schon für 3 € das Stück, im Baumarkt kosten sie etwas mehr. Überzeuge den*die Hausmeister*in, zumindest in Deinem Büro LED-Leuchtmittel einzusetzen.

Auch durch cleveres Lichtanmachen sparst Du Strom und CO₂. Wenn beispielsweise nur eine Seite des Raumes beleuchtet werden muss, schalte auch nur auf einer Seite des Raumes das Licht an. Somit sparst Du 3 % Strom und 0,3 kg CO₂ in vier Wochen.

Hast Du mal darauf geachtet, wie in den Fluren und Treppenhäusern das Licht brennt? Vielleicht kannst Du den*die Hausmeister*in auf Bewegungsmelder ansprechen. Und wenn Du das schon machst, kannst Du auch den Leuchtmittelwechsel auf LED für alle ansprechen.

Bitte schalte nicht bei vollkommener Dunkelheit das Licht aus! Es ist nicht wirklich gesund für Deine Augen, in einem dunklen Büro zu sitzen und auf einen hellen Monitor zu starren.

Aber das Licht kann in ungenutzten Räumen und bei genug Außenlicht ausgeschaltet werden. So sparst Du 5 % Strom und 0,5 kg CO₂ in vier Wochen. Tipp: Auf den Toiletten brennt auch manchmal noch das Licht. Wenn Du so etwas bemerkst, sei einfach der*die Klimaretter*in und schalte es aus.



Punkt 5: Computer

Stand-by ist ein Klimakiller! Nur fünf Geräte, z.B. zwei Telefone, zwei Computer und ein Drucker in einem Zwei-Personen-Büro, verursachen im Jahr 28,5 kg CO₂. Nutze ausschaltbare Steckerleisten, denn so hast Du mit einem einfachen Knopfdruck alle Geräte ausgeschaltet.



Auch zuhause kannst Du Dir dieses System zu Nutze machen.

Es gibt Schriftarten, die besonders wenig Toner verbrauchen. Dieser Leitfaden ist in einer dieser Schriftarten geschrieben: Century Gothic. Sie ähnelt Arial sehr und ist auch nur wenig größer. Die schmalen Buchstaben sparen Toner und Geld. Zudem solltest Du auf die Schriftgröße achten. Schriftgröße 11, in welcher dieses Dokument gedruckt ist, reicht vollkommen aus und ist leserlich. Du sparst wieder Toner, damit auch Geld und schützt die Umwelt.

Bei inoffiziellen Dokumenten kannst Du Schmierpapier nutzen. Papier, das nur einseitig bedruckt ist und das Du nicht mehr brauchst, bekommt so einen neuen Zweck. Auch für handschriftliche Notizen ist dieser Tipp ideal. Die Notizzettel kannst Du Dir einfach auf die richtige Größe zuschneiden. So einfach hast Du wieder Papier, Bäume und Energie gespart!

Mittagspause

Punkt 8: Mittagessen/Essen gehen

Es ist Mittagspause. Auch hier kann man auf viele Dinge achten. Es fängt ganz im Kleinen an: Wenn Du Dein „Pausenbrot“ in einer Brotdose transportierst, statt es in Alufolie oder Frischhaltefolie einzuwickeln, sparst Du Müll ein. Denn eine Brotdose kann man immer wieder benutzen, Alufolie oder Frischhaltefolie hält meistens nur für einen Transport.



können finanziert und alternative Anbaumethoden zum Schutz der Umwelt entwickelt werden.

Punkt 7: Drucken

Heute Nachmittag steht eine Konferenz auf dem Plan. Dafür musst Du noch einige Materialien ausdrucken. Denk mal nach: Müssen die Dokumente wirklich ausgedruckt werden oder reicht die Präsentation über PowerPoint? Du hast aber auch die Möglichkeit, Laptops oder Tablets zu erlauben und den Teilnehmer*innen die Dokumente vor der Konferenz zuzusenden. So können sie mitlesen, ohne dass etwas ausgedruckt werden musste.

Jeder Druckvorgang verbraucht Energie und Papier. Drucke nur, wenn es wirklich nötig ist und es keine anderen Möglichkeiten zur Präsentation oder Informationsweitergabe gibt.

Wenn Du doch etwas druckst, was offiziell sein muss, achte bitte auf Ökopapier und darauf, dass Du die Blätter beidseitig bedruckst. So sparst Du auf jeden Fall immer eine Seite Papier. Bei 100 Blatt Papier verzichtest Du insgesamt auf 0,5 kg CO₂. Mit Recyclingpapier sparst du 23,6 kg CO₂ im Monat. Denn Recyclingpapier wird immer wieder gehäckselt und zu neuem Papier gepresst. Es werden also weniger Bäume gefällt und auch Transportwege eingespart.



Wenn Du die Bildschirmhelligkeit absenkst, kannst Du bis zu 50 % Strom sparen und siehst immer noch alles klar und deutlich.

Ich habe Energieverbrauchsmessungen an unseren Bildschirmen durchgeführt. Ein Bildschirm, der jeden Arbeitstag die volle Arbeitsdauer (8 Stunden) betrieben wird, verbraucht 4,8 kW im Monat und 57,6 kW im Jahr. Das sind 2,8 kg CO₂ im Monat und 33,9 kg CO₂ im Jahr, wenn man keinen Ökostrom nutzt. Und selbst bei Ökostrom sind es vermeidbare Emissionen. Pro Stunde verbraucht der Bildschirm etwa 0,3 kW. Das heißt: Wenn Du weißt, dass Du mindestens eine Stunde nicht im Büro bist, solltest Du den Bildschirm und damit auch den Computer komplett ausschalten. So sparst Du viel Geld und viel CO₂.

Vormittag

Punkt 6: Kaffeepause

Jetzt kannst Du Dein ausgefallenes Frühstück nachholen oder einen kleinen Snack, zum Beispiel einen Apfel, zu Dir nehmen. Achte doch mal darauf, woher Dein Snack kommt. Regionale und saisonale Produkte verbrauchen viel weniger Energie. Also gilt es: regional und saisonal einkaufen. Bei Beachtung dieses Tipps sparst Du in vier Wochen 7,8 kg CO₂-Emissionen ein. Das, was für Deinen Apfel gilt, gilt auch für Deinen Kaffee. Klimaschutz spricht auch eine globale soziale Verantwortung an. Fair-Trade-Kaffee unterstützt die Kaffeebauer*innen finanziell stark. Die Einnahmen sind nicht vom Weltmarktpreis abhängig. So können die Partnerorganisationen, die die Bauer*innen verwalten, besser mit Herausforderungen umgehen. Anpassungsmaßnahmen an den Klimawandel