

Autor: Maren Keller

SPIEGEL Plus

vom 04.09.2019

LEBEN

ZERO-WASTE-EXPERTIN GIBT TIPPS

Kein Müll trotz Baby - geht das?

<https://www.spiegel.de/plus/zero-waste-kein-muell-trotz-baby-geht-das-a-317c40e4-5233-4ab4-aa18-d984b3798a59>

Waschmaschine statt Wickeltisch, Aufmerksamkeit statt Windeln: Olga Witt erklärt, wie Eltern ihr Kind großziehen können, ohne unnötigen Abfall zu produzieren.

Olga Witt gehört zu den Zero-Waste-Pionierinnen in Deutschland: Sie hat den ersten Unverpackt-Laden in Köln mitgegründet. Auf Ihrem [Blog](#) und in ihren Büchern schreibt sie darüber, was es heißt, möglichst wenig Müll zu produzieren. Als sie schwanger wurde, beschloss sie, auch mit Baby bei ihrem Zero-Waste-Lifestyle zu bleiben.

SPIEGEL: Viele Eltern geben für Babyzubehör ein kleines Vermögen aus und kaufen alle möglichen Dinge, vieles davon landet eines Tages wieder auf dem Müll. Was braucht man wirklich?

Witt: Das ist natürlich total individuell. Wir haben zum Beispiel keinen Wickeltisch gebraucht, weil wir in unserer Wohnung eine Waschmaschine neben dem Waschbecken haben, die wir mit einer Wickelaufgabe ideal nutzen konnten. Auf der anderen Seite hätte mein Mann zum Beispiel sehr gern auf einen Kinderwagen verzichtet, weil er den spießig findet. Ich fand es dann doch unheimlich praktisch, dass wir einen hatten, weil mir mein Kind einfach zu schwer zum Tragen wurde. Ich hätte niemals auf ihn verzichten wollen. Allgemein haben wir aber versucht, alles so minimalistisch wie möglich zu halten. Und nicht zu viel im Vorfeld zu kaufen, sondern abzuwarten – und dann nur das anzuschaffen, was wir wirklich benötigen. Etwas gar nicht erst zu kaufen, ist der einfachste Weg, Müll zu reduzieren. Refuse, reduce, reuse – das sind die Grundprinzipien von Zero Waste. Im Vergleich zu vielen Menschen, die Kinder erwarten, haben wir also nur sehr wenig neu gekauft.

SPIEGEL: Keine Umstandsmode?

Witt: Ich habe mir ein paar Sachen von meiner Nachbarin geliehen und ihr diese nach der Schwangerschaft zurückgegeben.

SPIEGEL: Kein Babybett?

Witt: Wir haben ein niedriges Bett und haben einfach eine Matratze neben unser Bett gelegt. Dort schläft unser Sohn, seit er nicht mehr in unserem Bett schläft. Das funktioniert gut. Und streng genommen bräuchte so ein Baby noch nicht einmal eine richtige Matratze, weil ihre Körper noch beweglich genug sind, um überall zu schlafen.

SPIEGEL: Kein Spielzeug?

Witt: Das ist ein interessantes Thema, weil ich mich oft frage, ob unser Kind zu wenig Spielzeug hat oder vielleicht sogar zu viel. Ich finde es zum Beispiel spannend zu sehen, wie Nachkriegskinder aufgewachsen sind – die hatten oft gar kein Spielzeug. Sie haben stattdessen mit allem gespielt, was sie so gefunden haben. Wenn unser Kind draußen in der Natur ist – vielleicht mit anderen Kindern –, dann reicht ein Stück Holz, auf dem es herumklopfen kann. Damit können sich Kinder stundenlang beschäftigen. Aber andererseits kann Spielzeug natürlich auch Input sein. Und ein Kind muss sich auch in der Wohnung beschäftigen können, wenn man nicht gerade einen Garten hinterm Haus hat. Tatsächlich kann aber alles Spielzeug sein – jeder Topf und jeder Kochlöffel.

SPIEGEL: Gibt es auch Dinge, bei denen Sie schon vor der Geburt gewusst haben, dass Sie darauf nicht würden verzichten wollen?

Witt: Ein Tragetuch würde ich wirklich jedem empfehlen. Und wir haben uns schon vor der Geburt ausführlich mit Stoffwindelsystemen beschäftigt.

SPIEGEL: Warum benutzen Sie keine normalen Windeln?

Witt: Man kommt dabei deutlich günstiger weg, weil man nicht so unendlich viele Windeln kaufen muss. Aber ausschlaggebend war für mich der ökologische Aspekt: Pro Baby kommen einige Tausend Windeln zusammen.

SPIEGEL: Normale Windeln haben allerdings den Vorteil, dass man in jeder Drogerie einfach ein Paket mit der entsprechenden Größe kaufen kann.

Witt: Auf den ersten Blick wirken Stoffwindeln ziemlich kompliziert, aber eigentlich sind sie das gar nicht. Egal, für welches System man sich entscheidet – man benötigt immer eine Saugschicht und eine wasserdichte Schicht. Und wenn man möchte, kann man noch Einlagen benutzen. Man braucht eigentlich auch nur zwei verschiedene Größen: Eine für Säuglinge direkt nach der Geburt, nach etwa drei Monaten kann man auf die nächste Größe wechseln, die in der Regel durch Druckknöpfe mitwachsen. Allerdings sind Stoffwindeln arbeitsintensiver als normale Windeln, weil man sie natürlich waschen muss. Wir kombinieren die Stoffwindeln auch deshalb mit windelfreier Erziehung.

SPIEGEL: Was heißt das?

Witt: Es muss nicht unbedingt bedeuten, dass das Kind nie Windeln trägt. Sondern, dass man das Kind einfach abhält, wenn man merkt, es muss.

SPIEGEL: Abhält?

Witt: Das Kind so über die Toilette halten, dass es dort hineinmachen kann.

SPIEGEL: Wie sind Sie darauf gekommen?

Witt: Mir hat eine Freundin davon erzählt, noch bevor ich überhaupt schwanger war. Unsere Hebamme hat mich dann sehr darin bestärkt.

SPIEGEL: Woran merkt man, das ein Baby muss?

Witt: Das ist von Kind zu Kind verschieden. Aber es gibt ein paar Anhaltspunkte, an denen man sich entlangangeln kann. Einige Kinder werden zum Beispiel unruhig oder weinerlich.

SPIEGEL: Und das funktioniert?

Witt: Bei uns ist am Anfang noch oft etwas in die Windel gegangen und dann immer seltener. Mal merkt man es, mal nicht. Das ist von Kind zu Kind unterschiedlich und ändert sich auch phasenweise. Es hat auch viel damit zu tun, wie viel Aufmerksamkeit man dem Kind gerade schenken kann. Aber das ist eigentlich auch mit das Schönste daran.

SPIEGEL: Inwiefern?

Witt: Wir tendieren ja dazu, einem schreienden Kind sofort einen Schnuller zu geben, damit Ruhe ist. Dabei gerät leicht in Vergessenheit, dass hinter jedem Schreien ein Bedürfnis steckt. Das ermöglicht eine ganz andere Art von Kommunikation und Achtsamkeit.

SPIEGEL: Welcher Müll im Zusammenhang mit Kindern ist besonders schwierig zu vermeiden?

Witt: Das Thema "Geschenke" ist sehr komplex. Denn es geht dabei ja nicht um tote Gegenstände – Geschenke sind beladen mit Erwartungen und Gedanken. Und deswegen kann der Umgang damit viele Enttäuschungen und Verletzungen hervorrufen. Bei uns ist es so: Wir in meiner Familie haben so hohe ökologische Ansprüche an die Dinge, mit denen wir uns umgeben - das wollen wir keinem aufbürden. Wir versuchen deswegen, materielle Geschenke zu vermeiden. Wer trotzdem Liebe und Wertschätzung zeigen will, dem empfehle ich, Zeit-Geschenke zu machen. Es ist für die Kinder in aller Regel viel schöner, wenn man sie sich schnappt und einen schönen Tag mit ihnen verbringt. Und auch die Eltern haben meist mehr davon. Viele wissen mittlerweile auch, worauf wir Wert legen und schenken gebrauchtes Spielzeug.

SPIEGEL: Ihr Sohn ist jetzt drei Jahre alt. Wie haben Sie die Geburtstage Ihres Sohnes bisher verbracht?

Witt: Ohne Geschenke. Das war auch kein Problem, weil er Geschenke noch gar nicht kennt und deshalb auch nichts vermisst hat. Und ich hoffe, dass er gefestigt genug ist, wenn er im Kindergarten oder in der Schule mitbekommt, wie viele Geschenke andere Kinder bekommen. Wir haben an seinem Geburtstag bisher immer etwas unternommen, wo er voll auf seine Kosten kommt. Es standen schon Kerzen auf dem Tisch, aber eben keine aus Palmöl, sondern aus recyceltem Fett. Statt Süßigkeiten in Plastikfolie gab es Nüsse und getrocknete Früchte. Und die Wohnung haben wir nicht mit Luftballons und Einmal-Servietten geschmückt, sondern mit Deko, die man immer wieder verwenden kann wie Wimpelketten aus Stoff.

SPIEGEL: Junge Eltern fühlen sich ohnehin oft mit großem gesellschaftlichen Druck konfrontiert. Bedeutet der Versuch, möglichst müllfrei zu leben, nicht noch mehr Druck?

Witt: Gesellschaftlichen Druck auszuhalten – das ist ja ohnehin ein Thema für sich. Erst recht, wenn man anders lebt als der Mainstream. Da muss man Strategien entwickeln, den von sich zu weisen. Ob man nun Kinder hat oder nicht. Dabei helfen Techniken, mit denen man wirklich zu sich selbst findet, innerlich zur Ruhe kommt und Achtsamkeit entwickelt, Meditation zum Beispiel. Mir hilft es auch, mich mit Gleichgesinnten zu umgeben. Es gibt ganz viele Menschen auf der Welt, die denken wie man selbst. Man muss sie nur finden. Dafür sind soziale Netzwerke toll.

SPIEGEL: Wie sah Ihr Leben früher aus?

Witt: Ganz normal. Ich hatte einen 40-Stunden-Job. Habe große Reisen gemacht, mir schöne Dinge gekauft und an meiner Karriere gearbeitet.

SPIEGEL: Was hat sich dann verändert?

Witt: Das war ein schrittweiser Prozess. Zunächst habe ich bewusst Bio-Produkte gekauft – und mir ist aufgefallen, wie viel Plastikmüll ich dabei angehäuft habe. Ich wusste einfach keinen Ausweg. Durch Zufall habe ich irgendwann in einer Zeitschrift den Begriff "Zero Waste" gelesen. Das ist schon Jahre her, und damals gab es in Deutschland kaum etwas dazu. Ich habe angefangen im Internet zu recherchieren und bin auf eine Familie gestoßen, die schon lange so lebte, also möglichst wenig Müll produziert. Ich habe sukzessive jeden Bereich meines Lebens hinterfragt. Inzwischen habe ich eine ganz neue Vorstellung davon, wie ein gutes Leben aussieht. Ich frage mich schon lange, warum wir eigentlich so leben, wie wir leben – so ausbeuterisch und ohne jedes Bewusstsein dafür, dass die Ressourcen, die wir verschwenden, endlich sind.

SPIEGEL: Und haben Sie eine Antwort gefunden?

Witt: Wir machen das, weil wir in dieses Leben hineinwachsen und es alle so machen und wir das im Alltag in der Regel nicht hinterfragen.

SPIEGEL: In was für einer Welt würden Sie Ihren Sohn am liebsten aufwachsen sehen?

Witt: In meiner Wunschwelt würden wir immer noch in der Stadt leben, aber viel gemeinschaftlicher. Es gäbe kaum noch Autos und deutlich weniger Straßen. Der Bereich vor der Haustür wäre Lebensraum, wo man Gemüse anbaut und Kinder spielen. Menschen würden nicht in ihren Einzelwohnungen vereinsamen, sondern in kleinen Individualbereichen und großen Gemeinschaftsflächen leben. Es gäbe keinen Restmüll mehr, sondern aller Abfall würde aufgearbeitet werden. Der Kompost würde dezentral gesammelt. Und alle Menschen würden mitarbeiten, sich engagieren und sich einbringen, anstatt die Arbeiten des täglichen Lebens auf jemanden abzuwälzen, den sie bezahlen. Wir würden alle weniger Erwerbsarbeit nachgehen und dafür mehr Zeit damit verbringen, Subsistenzwirtschaft zu betreiben und selbst aktiv zu werden. Das heißt: Einkochen, Kleidung flicken, Dinge reparieren. Und uns gegenseitig helfen. Die Alten würden nicht mehr ruhig gestellt, sondern könnten sich weiterhin nach ihren Kräften in die Gesellschaft einbringen und an ihr teilhaben.

Autor: Maren Keller

Anhänge:

ID: 165758312 Name: SPPL-317c40e4-5233-4ab4-aa18-d984b3798a59

© beim jeweiligen Verlag.



ANZEIGE Olga Witt: **Zero Waste Baby Kleines Leben ohne Müll.** Tectum Wissenschaftsverlag; 224 Seiten; 20 Euro. Bei Amazon bestellen. Bei Thalia bestellen.

Produktbesprechungen erfolgen rein redaktionell und unabhängig. Über die sogenannten Affiliate-Links oben erhalten wir beim Kauf in der Regel eine Provision vom Händler. Mehr Informationen dazu hier.



JENNIFER KLOWSKY/ JUICY PICTURES
Zero-Waste-Pionierin Olga Witt



BAOBAO 00/ MOMENT RF/ GETTY IMAGES

Baby im Windelberg: Einige Tausend Windeln braucht ein Baby