

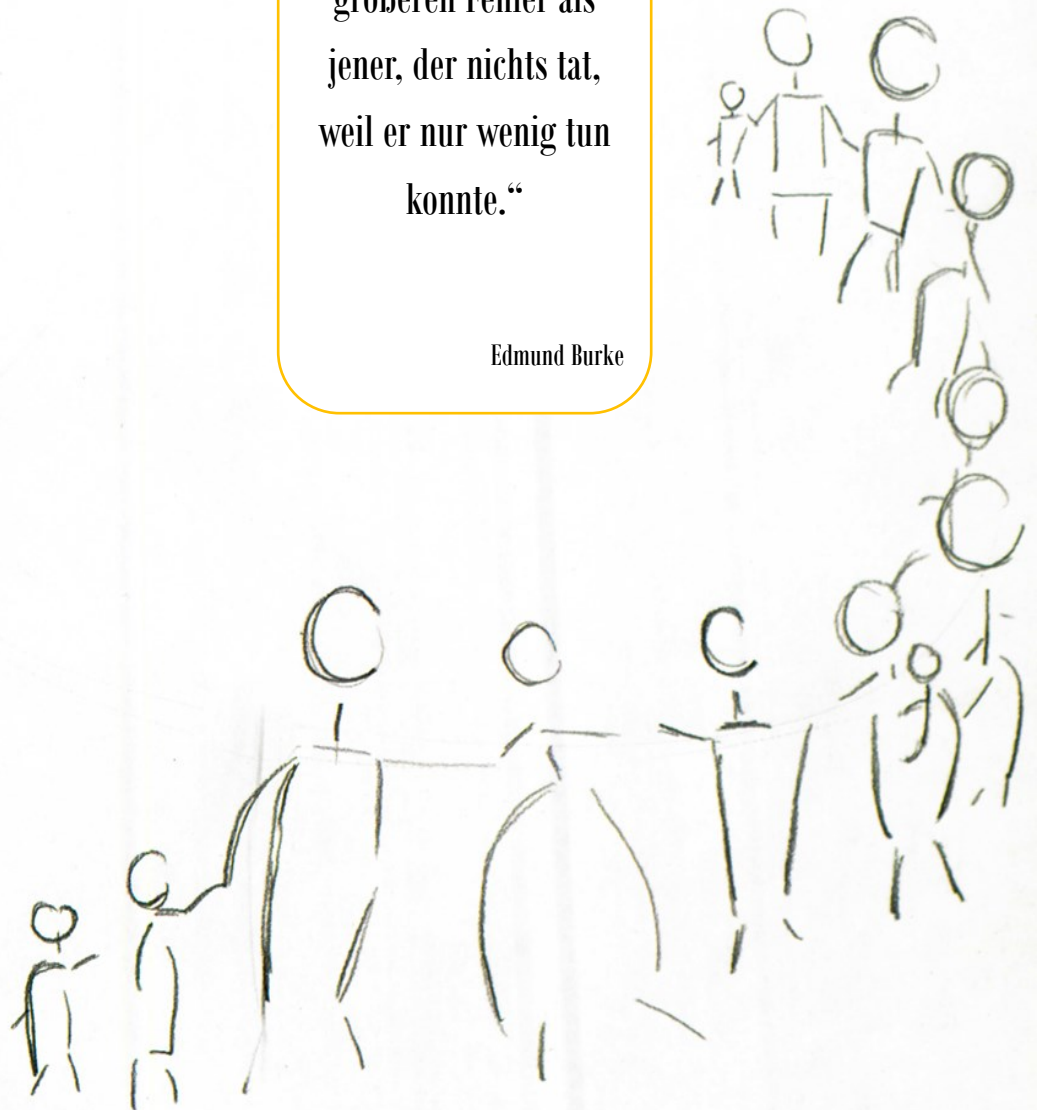
# Nachhaltig Leben!

WAS KANN ICH TUN?

M A I 2 0 1 5

„Niemand beging einen  
größeren Fehler als  
jener, der nichts tat,  
weil er nur wenig tun  
konnte.“

Edmund Burke



### Impressum

Alle hier enthaltenen Informationen sind mit großer Sorgfalt recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt.

Redaktion und Gestaltung:

Annika Lomberg  
Feline da Silva Moreira Ruppin  
Johanna Nigge

Die Broschüre wurde im Kontext eines Seminars an der Leuphana Universität Lüneburg von den Studierenden erstellt.

Abbildungen: Eigene Zeichnungen

# Inhalt

WAS KANN ICH TUN?

MAI 2015

- 5 Vorwort
- 6 Lebensgemeinschaft und Kommune: Eine Definition
- 7 Was bedeutet Nachhaltigkeit?
- 9 Die soziale Dimension
- 12 Die ökologische Dimension
- 16 Die ökonomische Dimension
- 21 Was kann ich tun?
- 24 Nachwort
- 25 Literaturhinweise





# Nachhaltig Leben!

WAS KANN ICH TUN?

M A I 2015

## Vorwort

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt:

*Wie können wir global nachhaltig und zukunftsfähig leben und wirtschaften?*

Die Antwort lautet: Wir sind alle gefordert, unsere bisherige Lebensweise zu hinterfragen.

Was sind meine Gewohnheiten? Wo liegen meine Ansprüche? Wie kann ich durch eine Veränderung dieser die Umweltbelastung reduzieren und zu einem friedlichen, solidarischen Leben auf lokaler, regionaler und globaler Ebene beitragen?

Das ist ja schön, werden Sie nun vielleicht feststellen, aber wenn es so einfach ist, warum machen dann so wenige Menschen etwas? Warum wird denn im Alltag so selten wirklich nachhaltig gelebt?

Oft liegt es an den fehlenden Handlungsoptionen, dass nichts passiert. Wir wissen, dass es „schlecht“ ist, Plastiktüten zu konsumieren oder im Discounter einzukaufen. Wir wissen, dass die Einhaltung des sozialen Friedens ein wesentliches (Alltags-)ziel sein sollte. Wir wissen, dass unser Wirtschaften in Deutschland und Europa „negative“ Auswirkungen auf das Leben der Menschen in beispielsweise Lateinamerika oder Asien haben kann. Aber was wir möglicherweise nicht wissen ist: Was soll oder kann ich denn tun?

Und genau das soll Ihnen diese Broschüre ermöglichen: Exemplarische Positivbeispiele aus Lebensgemeinschaften in Deutschland zur individuellen Anwendung im Alltag.

In diesem Sinne entlassen wir Sie in die vielfältige Welt der praktischen Nachhaltigkeit.

***Gemeinschaftsprojekte versuchen, mit unterschiedlichen Mitteln und Schwerpunkten, dieser Problematik zu begegnen und so zu wirtschaften, dass die dadurch entstehende Belastung für Mensch und Umwelt möglichst gering ausfällt.***

(Peter Dangelmeyer,  
Mitbegründer der Kommune Waltershausen)<sup>1</sup>

Viel Freude beim Lesen über soziale Innovationen und die Umsetzung der Kriterien der sozialen Dimension der Nachhaltigkeit im Zentrum für Experimentelle Gesellschaftsgestaltung (ZEGG), beim Kennenlernen des ökologischen Ansatzes und dessen Umsetzung im ZEGG sowie im Ökodorf Sieben Linden und beim Studieren des Prinzips *Gemeinsame Ökonomie* anhand des Modells der Kommune Niederkaufungen und weiteren Gemeinschaften.

**Mit besten Grüßen**

*Feline da Silva Moreira Ruppin.*

*Johanna Wigge.*

*Annika Lomberg*

Die verwendete und/ oder weiterführende Literatur ist mit <sup>x</sup> gekennzeichnet und kann unter „Literaturhinweise“ (Seite 24 & 25) nachgeschlagen werden!

## Was wir unter Lebensgemeinschaften verstehen

Unter dem Begriff Lebensgemeinschaft verstehen wir eine sozialökologische Gemeinschaft. Diese Lebensgemeinschaften sind



oder in der Stadt, ihr geistiger Hintergrund ist divers, jedoch mehrheitlich weltanschaulich neutral.

bewusst initiierte Gemeinschaften, die ihr Wohnen, Leben und Arbeiten nach ökologischen und sozialen Zielen ausrichten. Sie sind unterschiedlich groß, man findet sie auf dem Land

Ökodörfer aber auch Kommunen fallen z.B. unter diese Definition.

Abgegrenzt wird die sozialökologische Gemeinschaft oder in unserem Fall, die Lebensgemeinschaft z.B. von Ökosiedlungen, in denen sich Siedler meist nur zur gemeinsamen Finanzierung und den ökologischen Standards verbinden, Wohnprojekten wie z.B. studentische Wohngemein-



### Was ist eine Kommune?

*Eine Kommune ist ein soziales Gefüge aus Menschen, die zusammenleben und sich aufeinander beziehen. Darüber hinaus beinhaltet die Bezeichnung Kommune weitere zentrale Bausteine wie: Hierarchiefreiheit, gemeinsame Ökonomie, Konsens und Gleichheit sowie die Kollektivierung von Grund, Boden und Produktionsmitteln.<sup>3</sup>*

*„Allein die Lust an ökologischer Lebensorientierung und einem solidari-schen Lebensstil gilt oft als relevant“*

Julio Laming<sup>2</sup>

schaften, Alters- oder Mehr-generationsprojekte und anderen Wohnprojekten.<sup>2</sup>



# Was bedeutet Nachhaltigkeit?

Das Wort Nachhaltigkeit ist zurzeit in aller Munde. Man hört es oft und nutzt es sogar selbst.

*„Wir weiten die Produktion von Erdgas aus - weil wir die Auffassung vertreten, dass dem verstärkten Einsatz von sauberer verbrennendem Erdgas, insbesondere bei der Stromerzeugung, eine entscheidende Rolle in einem nachhaltigen Energiesystem zukommt.“<sup>4</sup>*

An diesem Zitat von Shell wird deutlich, dass dieses Wort nicht selten aus eigenem Interesse genutzt wird.

Das kann das Konzept der Nachhaltigkeit ungenau, mehrdeutig oder auch widersprüchlich scheinen lassen.<sup>5</sup> Um Missverständnisse im Vorab zu vermeiden ist es deshalb vonnöten das Konzept der Nachhaltigkeit noch einmal zu beleuchten und auch im Kontext dieser Broschüre genau zu definieren.

## Definitionen?

Im Brundtland-Bericht wurde nachhaltige Entwicklung 1987 so definiert:

*„Entwicklung, die die Bedürfnisse der heutigen Generationen befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können“<sup>7</sup>*

Diese Definition wurde u.a. für ihre Oberflächlichkeit und die dadurch zustande kommenden weiten Interpretationsmöglichkeiten und Umsetzungsmöglichkeiten kritisiert.<sup>5</sup> Eine auf Verantwortungsethik basierende Ergänzung wurde vom Sachverständigenrat für Umweltfragen (SRU) 1994 formuliert. Diese präzisiert den Begriff der Nachhaltigkeit. Es lassen sich nach dem SRU drei Konfliktfelder ausmachen.

Der letzte Punkt bezieht sich auf die freie Gestaltung für das Gelingen eines individuellen Lebens, welche die zum Gelingen führende Wirtschaft mit einschließt.<sup>6</sup>

1998 stellte die Enquete-Kommission in ihrem Abschlussbericht das „Drei-Säulen

-Modell“ der Nachhaltigkeit mit der ökologischen, sozialen und ökonomischen Dimension vor. Die ökonomische und soziale Dimension wurde zuvor in Deutschland vernachlässigt, da sich vor allen Dingen auf die Umweltprobleme konzentriert wurde.<sup>8</sup>

Es wurde jedoch eingesehen, dass komplexe Zusammenhänge zwischen diesen drei Dimensionen wirken, weswegen sie nicht wie Säulen nebeneinander existieren, sondern aufeinander einwirken, in Konkurrenz stehen oder sich bedingen. Deshalb müssen die drei Dimensionen auf lange Sicht gleichwertig und gleichberechtigt behandelt werden. Dies auch unter dem Aspekt, dass sich die Nachhaltigkeitspolitik in Zukunft hin zu einer Gesellschaftspolitik entwickeln soll und deswegen die Bereiche der Gesellschaft gleichermaßen abgedeckt werden sollten.<sup>8</sup> Mit der nachhaltigen Entwicklung soll auch die Veränderung von Konsum- und Lebensstilen erreicht werden. Dies soll durch die breite Beteiligung der Öffentlichkeit und der Bevölkerung geschehen.<sup>5</sup>

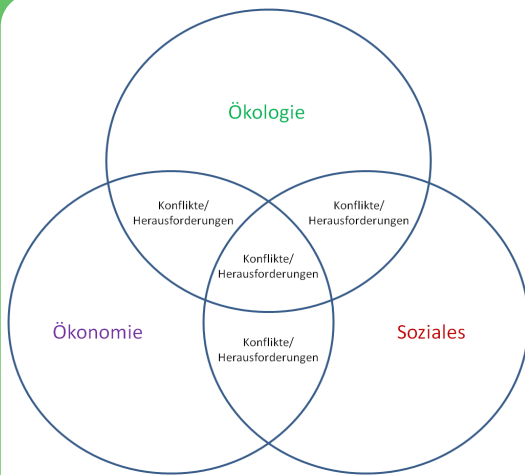
*Eine Graphische Darstellung der drei Dimensionen der Nachhaltigkeit finden Sie auf der nächsten Seite*

Die drei Konfliktfelder der Nachhaltigkeit

„die Verantwortung des Menschen für seine natürliche Umwelt,

die Verantwortung des Menschen für seine soziale Mitwelt und

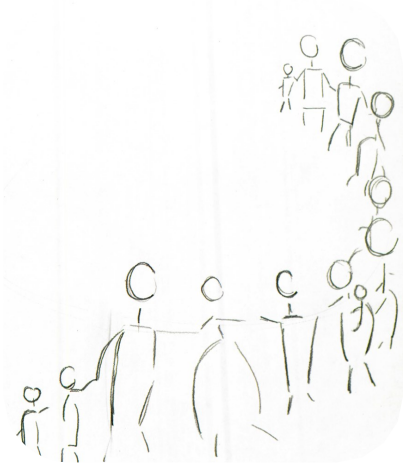
die Verantwortung des Menschen für sich selbst“<sup>6</sup>



Konflikte und Herausforderungen beim Drei-Dimensionen-Modell der Nachhaltigkeit

Lebensgemeinschaften können dabei als Impulsgeber und Ideenträger nachhaltigen Lebensstils gesehen werden. In Lebensgemeinschaften kann man erprobte nachhaltige Technologien, Sozialpraktiken und alternative Ökonomie auf kreative, umfassende und vielfältige Art wiederfinden. Lebensgemeinschaften können Beispiele dafür geben, dass ein nachhaltigeres umweltfreundlicheres Leben zumindest im Ansatz möglich ist. Dadurch können andere Projekte, wie zum Beispiel Graswur-

zelbewegungen inspiriert und befruchtet werden.<sup>2</sup>



## Wie die Nachhaltigkeit in der Permakultur verankert ist ...

Die Permakultur ist ein Gestaltungsprinzip, das sich dadurch auszeichnet ökologische, ökonomische und auch soziale Aspekte in einem Raum harmonisch in die Kreisläufe der Natur einzubetten und somit ein nachhaltiges und zukunftsfähiges Areal zu gestalten. Die Permakultur soll schon in Balkongröße funktionieren und auch in der Stadt anwendbar sein.

Es werden vor allem jedoch Gärten, Höfe aber auch kleine Dörfer, z.B. Ökodörfer nach den Gestaltungsprinzipien der Permakultur gestaltet. Bill Mollison, der Gründervater der Permakultur, zählt bereits 1988, in seinem Werk „Handbuch der Permakulturgestaltung“, als Permakulturethik die drei Punkte der Nachhaltigkeit auf.

- **Earthcare: Die Achtsamkeit mit der Erde der Erhalt der Ökosysteme.**

- **Peoplecare: Der Achtsame Umgang mit Menschen und ihren Bedürfnissen und**

- **Fairshare: Das gerechte Teilen von Ressourcen, sowie das limitieren des Verbrauchs.<sup>9</sup>**

## Resümee

Es wurden nun einige Definitionen der Nachhaltigkeit vorgestellt. Einige sind weiter gefasst andere setzen stärkere Limits. Klar wird jedoch bei allen Definitionen, dass noch viel verändert und entwickelt werden muss, um die Ziele der Nachhaltigkeit nicht zu verletzen und eine nachhaltige Gesellschaft in Ansätzen entstehen kann. Die Gestaltungstechniken, Anleitungen und Tech-

nologien der Permakultur können dabei behilflich sein. Für Anregungen bei der praktischen Umsetzung ökologischer Themen, über das soziale Zusammenleben und auch bei ökonomischen Fragen ist der Rat erfahrener Personen jedoch Gold wert. Tipps und Trick können weiter gegeben und so der Sprung in eine unbekanntere Zukunft erleichtert werden.





## Die soziale Dimension in Gemeinschaften



Die soziale Dimension als Grundstein einer Lebensgemeinschaft.

Die soziale Dimension ist im Kontext Gemeinschaft nicht nur ein Nachhaltigkeitsaspekt an sich, sie stellt zugleich sinngemäß den Grundstein einer jeden Lebensgemeinschaft dar.

Alle Ziele, die die soziale Dimension beinhaltet (ähnlich wie auch die ökologische, ökonomische und kulturelle) sind Motivation für die meisten Menschen in einer Lebensgemeinschaft zu leben oder eine solche zu gründen.

Wo die ökologische und ökonomische Dimension

Ziele einer Lebensgemeinschaft darlegen, ist die soziale Säule auch der Weg an sich zu eben diesen Zielen.

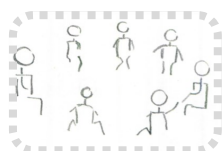
Um diesen Grundstein, dieses Fundament, nun solide zu gestalten, bedarf es bestimmter Techniken. Denn wer kennt das nicht, selbst die kleinste Gemeinschaft, eine Partnerschaft oder ein Eltern-Kind-Gefüge, ist nicht immer leicht und fordert soziale Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen, Kommunikationsentwicklung und das ständige Reflektie-

ren über die zwischenmenschlichen Interaktionen.

Eine Technik, die sich im ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung) sehr bewährt hat und immer wieder angewandt wird, ist das Forum - ein tiefgreifender Vorgang zum Stärken des gegenseitigen Vertrauens. Im ZEGG ist es ein wesentlicher Teil des sozialen Feldes; Teil der Verbindung, die die Gemeinschaft lebendig und zusammen hält.

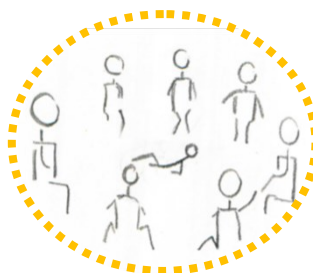
## Das Forum

Für Gruppen von 10 bis 50 Menschen.



**Aufbau:** Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis beieinander. Unter ihnen die Forumsleitung, das kann eine Person, das können auch zwei Personen sein. Eine Person agiert in der Mitte der Teilnehmenden und wird dabei von der Forumsleitung begleitet. Dabei geht es darum, alles zu entdecken, was in der Person in der Mitte authentisch, lebendig und wahr ist. Der/die Akteur\_in handelt aus der Erlaubnis heraus, so zu sein, wie sie oder er ist.

**Wozu?** Das Forum ermöglicht es, zu spüren, wie der Blick und die Rückkopplung der Anderen dem Wachstum und der eigenen Ermächtigung dienen kann. Forum lebt von Präsenz und offenem Lauschen, das den



ganzen Menschen mit seinem Körperausdruck, seiner Sprache, seiner Kreativität und seinen Gefühlen einbezieht. Das Leitmotiv dabei: Es gibt nichts in meinem Inneren, das nicht sein darf.

**Die Spiegel** sind ein wichtiges Element im Forum. Von der Systemtheorie wird die These vertreten, dass alle lebendigen Systeme selbstkorrigierend sind und sich selbst steuern. Dazu benötigen sie Rückkopplung. Im ZEGG wird das "Spiegel" genannt. Wenn die Person in der Mitte ihre Darstellung beendet hat, können andere mitteilen, was sie wahrgenommen haben. Es bedeutet, dass Menschen aus dem Kreis ihre Sichtweise und Beobachtungen anbieten. Die Darstellenden können (natürlich) einen Spiegel annehmen oder verwerfen, je nach dem, ob etwas innere Resonanz erzeugt oder nicht. Auch im Alltagsleben spielen diese Spiegel eine bedeutende Rolle...<sup>10</sup>

„Es geht darum, alles zu entdecken, was authentisch, lebendig und wahr ist.“

## Die soziale Dimension im ZEGG

Neben Techniken wie das Forum, ist aber auch interessant, wie die Kriterien der sozialen Dimension im Alltag des Gemeinschaftslebens integriert sind. Dazu fand ein Gespräch mit Barbara Stützel aus dem ZEGG statt. Sie erklärte, wie soziale Nachhaltigkeit im ZEGG wieder zu finden ist.

Gerechte Verteilung so genannter sozialer Grundgüter und ihre Weiterentwicklung für und die Weitergabe an zukünftige Generationen.

„Alle Menschen im ZEGG haben den gleichen Zugang zu sozialen Grundgütern, wir erforschen gemeinsam und mit Gästen und entwickeln v.a. unsere Kommunikationsmethoden und das, was unsere Gemeinschaft zusammen hält, immer weiter.“

Barbara Stützel



Andererseits zählen zu diesen Grundgütern auch soziale Ressourcen (wie Toleranz, Solidarität, Integrationsfähigkeit, Gemeinwohlorientierung, Rechts- und Gerechtigkeitsinn), die sich auf den dauerhaften Zusammenhalt gesellschaftlicher Teilsysteme oder der Gesellschaft als ganzer beziehen.

Zu diesen Grundgütern gehören einerseits individuelle Güter, wie das Leben selbst, Gesundheit, Grundversorgung mit Lebensmitteln, Kleidung und Wohnung und elementare politische Rechte.

Sie haben befähigenden Charakter und ermächtigen das Individuum, handelnd und produktiv ein sicheres, würdiges und selbstbestimmtes Leben zu gestalten (empowerment).

„Soziale Ressourcen wie die benannten werden im Gemeinschaftskontext erworben, sind in unserer Gesellschaft nicht automatisch vorhanden. Je offener und lernbereiter jemand ist, desto leichter ist es für ihn/ sie in Gemeinschaft. „Ausbildungsorte“ sind im ZEGG soziale Untergruppen, aber auch soziale Prozesse im Großen, die gemeinsame Werte bilden. (Forum, Aufstellungen, unterschiedlich andere Methoden wie world work, GFK, Worldcafé, Open Space etc.) Nerausbildung des Individuums nicht im Gegensatz zur Gruppe, sondern zum Wohl der Gruppe.“

Barbara Stützel

„Leben und Gesundheit sind in Eigenverantwortung. Auch Versorgung mit Kleidern. Gemeinschaft ist Versorgung mit Wohnraum, Lebensmitteln und Teilhabe an sozialen Prozessen. Zwei Eckpfeiler von Gemeinschaft: Selbstverantwortung und Unterstützung. Oft braucht es Unterstützung, um voll in die soziale Selbstverantwortung gehen zu können, feedbacks, Spiegel, wohlwollende Transparenz bzgl. des Kontaktes untereinander. So werden Menschen überhaupt erst befähigt, ihre Stimme zu erheben. Die Grundstruktur - alle dürfen ihre Stimme erheben, werden gehört - muss unterfüttert werden mit der Forschung, warum wer an bestimmten Stellen seinen Beitrag nicht gibt. Grundhaltung im ZEGG: jede Stimme ist wichtig, um ein Ganzes zu schaffen.“

Barbara Stützel

**Das wesentliche Ziel in der sozialen Dimension besteht in der Erhaltung des sozialen Friedens**

*„Frieden ist, dass jeder für seine Interessen sich vollständig einsetzt, aber gleichzeitig auch die Interessen der anderen vollständig wahrnimmt und im Miteinander und im Kontakt Lösungen entstehen.“*

Barbara Stützel

soziale Akzeptanz für einen Transformationsprozess in Richtung Nachhaltigkeit;  
soziale Schutz- und Gestaltungsziele wie Gesundheitsschutz, Sicherung der sozialen Stabilität und der Entwicklungs- und funktionsfähigkeit einer Gesellschaft sowie die gerechte Verteilung von Wohlstand und Möglichkeiten von Bedürfnisbefriedigung.

*„Immer wieder geht es im ZEGG darum, das eigene Leben auch in den ökologischen Kontext zu stellen, also für Energieversorgung, Wasser, Nahrung, Bauen und Mobilität ökologische Lösungen zu wählen.*

*Ansonsten ist die praktizierte Einfühlung in andere und Wahrnehmung der Interessen der anderen die Grundvoraussetzung auch für die Wahrnehmung der Interessen anderer Lebewesen, Kulturen und der Erde und somit Voraussetzung für ein ökologisch nachhaltiges Leben.*

*Verteilung von Wohlstand ist im ZEGG noch nicht komplett ausgeprägt, es gibt immer wieder "fundraisings" für Menschen, die weniger besitzen, dann wird ihnen von anderen auf Anfrage geschenkt. Es braucht aber einen aktiven Einsatz der Person. Dies gilt für alle Bereiche. Wer also trotz der sozialen Arbeit Schwierigkeiten hat, sich für seine Bedürfnisse hinzustellen, wird weniger von der Gemeinschaft profitieren.“*

Barbara Stützel

Darunter verstanden: »akzeptable Lösung der Verteilungsprobleme zwischen Regionen, zwischen sozialen Schichten, Geschlechtern und Altersgruppen, Lösungen des Problems kultureller Integration, von Zugehörigkeiten und Identitäten«

*„Die Verteilung ist von vorneherein gleichberechtigt. Gleiche Löhne, gleiches Stimmrecht. Interne Arbeit v.a. bei dem Thema Rang und Macht wie werden alle ermächtigt, sich auszu-drücken und wirkungsvoll zu sein. Dies geht v.a. auf Basis der Zugehörigkeit, die dazu führt, soziales feedback z.B. in Spiegeln anzunehmen.“*

Barbara Stützel

## Die ökologische Dimension in der Praxis

„Ganz praktisch heißt Ökologie für uns, vielfältige, flexible und damit widerstandsfähige biologische Systeme zu erschaffen, die sich selbst erhalten. Auch soziale Systeme gehören für uns dazu.“<sup>12</sup>

Die ökologische Dimension der Nachhaltigkeit beinhaltet das gesamte auf die natürlich ökologische Umwelt bezogene verantwortliche Handeln (siehe Abschnitt Definitionen der Nachhaltigkeit). Menschen, die sich dazu entscheiden, achtsamer mit der Erde ihren Ressourcen und Ökosystemen umzugehen, setzen sich oftmals in Eigeninitiative mit ökologisch nachhaltigeren, oftmals innovativen Lebensweisen auseinander. Da heutzutage immer mehr Menschen, durch Klimawandel und Co, den Notstand der Umwelt erkennen, kann

man beobachten, dass allorts Projekte, die sich mit dem Thema der ökologischen Nachhaltigkeit befassen



sprießen. Beispiele dafür sind z. B. urban Gardening Tauschbörsen oder Car Sharing. Auch alternati-

ve Lebensgemeinschaften sind zu einem hohen Prozentsatz Gemeinschaften mit ökologischem Schwerpunkt.<sup>11</sup>

Auch im ZEGG und dem Ökodorf Sieben Linden steht die Auseinandersetzung mit ökologischen Themen auf der Tagesordnung. Diese alternativen Lebensgemeinschaften haben eine ökologisch verantwortungsvolle Lebensweise fest in ihren Alltag integriert. Einige Praxiserfahrungen werden im Folgenden anhand von Beispielen vorgestellt.

## Die Ökologische Dimension im ZEGG

Wir „klären unser Abwasser in einer Pflanzenkläranlage, die wir seit über 20 Jahren betreiben. Die Reinigung des Abwassers geschieht in einem Feuchtbiotop, das mit Schilf und Weiden bewachsen ist und vom Wasser durchströmt wird. Es wird dann wieder dem Grundwasser zugeführt.“<sup>13</sup>

Im ZEGG wird das Leben mit der ökologisch nachhaltigen Dimension nicht als Verzicht, sondern als Chance für Fülle und ein gutes Leben gesehen.<sup>12</sup> Dabei orientiert sich das ZEGG an den Prinzipien der Permakultur, die im Abschnitt „Wie die Nachhaltigkeit in der Permakultur verankert ist“ vorgestellt wurden. Konkret heißt das im ZEGG, dass Dinge, z.B. Werkzeug, Waschma-

schinen, aber auch Bücher in der Bibliothek, geteilt werden oder dass das Wasser durch einen Brunnen und eine eigene Kläranlage schonend genutzt wird.<sup>13</sup> Das Gelände und der Boden gestaltet und durch Mulchen verbessert wurde, Energieversorgung durch Holz und Sonne gewährleistet wird, wobei 100% des Wärme und 85% des Strombedarfs auf dem Gelände

produziert werden. Auch beim Bauen achtet das ZEGG auf verträgliche Baustoffe wie Holz und Lehm. Beim Einkauf oder beim Recyceln wird auf regionale Produkte zurückgegriffen und auch in der Küche werden regionale ökologische Produkte und eigene Produkte aus dem Garten zu vegetarischem und veganem Essen zubereitet.<sup>13</sup>

# Der Boden im ZEGG

Die Böden in der Region um das ZEGG sind reine helle Sandböden mit einer sehr feinen Humusschicht im Wald und keiner Humusschicht in offenem Gelände.<sup>14</sup> Da Sandböden das Wasser nicht gut halten können und Nährstoffe schnell ausgewaschen werden, ist das Nährstoffangebot für Pflanzen in solchen Böden somit sehr gering.<sup>15</sup> Da die Region außerdem einen geringen Niederschlag hat, waren die Böden im ZEGG oft auch schon nach einem Regenguss sehr schnell wieder trocken. Um den Boden mit Nährstoffen anzureichern und ihn spei-

cherfähiger für Wasser zu machen, wurden einige Maßnahmen zur Bodenverbesserung ergriffen. Durch das Mulchen, das Pflanzen von Gründüngung, das Bauen von Hügelbeeten, das Ausbringen von Kompost aus den Komposttioletten, der reich an Mikroorganismen, Pilzen Stickstoff und Phosphor und Regenwürmern ist, und Totholzwälle im Wald, Lebensraum für kleine Tiere, wie Igel Schlangen oder Kröten, konnte das Bodenleben und die ökologische Vielfalt in wenigen Jahren wesentlich reicher werden und der Prozess der „Heilung des Geländes“ hat

sich langsam verselbstständig. Um auch den Erhalt der ursprünglichen Natur zu gewährleisten wurden einige Teile des Geländes auch unberührt gelassen. Als Zufluchtsort für Tiere wird darauf geachtet, dass diese Gebiete nicht oft betreten werden.<sup>14</sup>



## Die Techniken zur Bodenverbesserung

### Mulchen

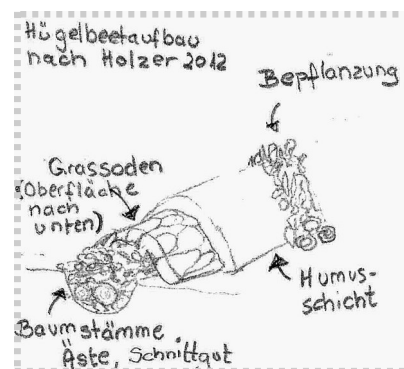
Im ZEGG wurde der Boden durch Mulchen mit Stroh, Laub und Grasschnitt aus Parks und Gartenanlagen der nahegelegenen Stadt Belzig sowie mit Pappe gemulcht.<sup>14</sup> Mulchen bedeutet eine organische Materialschicht auf den Boden aufzutragen und ihn somit abzudecken. Die Mulchschicht kompostiert an Ort und Stelle und kurbelt dadurch das Bodenleben an, reguliert den Wasserhaushalt und das bodennahe Klima.<sup>16</sup> Das Laub wurde im ZEGG für das Mulchen des Waldes verwendet. Ein positiver Nebeneffekt war, dass sich im Laub Samen anderer Blumen und Bäume versteckten, die aus dem Wald einen Mischwald entstehen ließen.<sup>14</sup>

### Gründüngung

Unter Gründüngung versteht man das Pflanzen von bodenverbessernden Pflanzen.<sup>14</sup> Verschiedene Pflanzen haben dabei verschiedene Funktionen. Zur Nährstoffanreicherung eignen sich vor allem die Nährstoffsammler z.B. Leguminosen wie Bohnen oder Erbsen, Kleearten oder Lupinen. Für die Durchlüftung und Lockerung des Bodens eignen sich Pflanzen, die stark durchwurzeln, wie Ölrettich, Senf, Ringelblume oder Roggen. Senf, Ringelblumen und Roggen dienen außerdem zur Umstrukturierung des Bodenlebens und Humusanreicherung. Ein weiterer Effekt der Gründüngung ist die Bedeckung des Bodens. Der Boden wird z.B. vor Verschlammung bei Regenfällen oder vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.<sup>16</sup> Im ZEGG wurden viele Gründüngungspflanzen ausgesät, die sich jetzt von alleine weiter aussäen und vermehren.<sup>14</sup>

### Hügelbeete

Auch Hügelbeete wurden zur Bodenverbesserung im ZEGG angelegt. Dabei wurden ganze Bäume, Holz und Pappe vergraben, welche nun langsam verrotten. Da sich das vergrabene Material mit Wasser vollsaugt, ist für einen guten Wasserhaushalt, Bodenleben und reichlich Nährstoffe gesorgt.<sup>14</sup>



# Das Ökodorf Sieben Linden

Das Ökodorf Sieben Linden ist ein ganz besonderes Dorf, denn die Siedlung, die maximal 300 Menschen fassen kann, ist nicht nur sozial, sondern auch ökologisch ausgerichtet. Nachdem die Idee eines solchen Dorfes 1989 entstand, konnten 1997 die ersten Leute mit Bauwagen auf das Gelände ziehen.<sup>17</sup> Heute leben 100 Erwachsene und 30 Kinder und Jugendliche im Ökodorf.<sup>18</sup>

Die ökologische Dimension spielt im Ökodorf Sieben Linden in allen Bereichen des täglichen Lebens eine wichtige Rolle, denn das Ziel des Ökodorfes ist es, den ökologischen Fußabdruck in allen Bereichen des Lebens zu senken. Im Moment ist der ökologische Fußabdruck im Ökodorf, im Vergleich des

Bundesdurchschnitts, schon zu einem Drittel gesenkt.<sup>19</sup>

In der Mobilität, Wassernutzung, Energieversorgung und der Infrastruktur, bei der Müllentsorgung und der Ernährung, aber auch im Hausbau, wird auf Umweltverträglichkeit und den schonenden Umgang mit Ressourcen geachtet.<sup>20</sup> Der geringe ökologische Fußabdruck kommt vor allen Dingen durch die Ernährung, die hauptsächlich vegan oder vegetarisch ausfällt, durch das Car-Sharing, die Vermeidung von Flugreisen und der guten Dämmung der Häuser zustande.<sup>21</sup> Da viele Ökodörfler\_innen vor Ort arbeiten und neben dem Wohnen auch die Freizeit

vor Ort stattfindet, ist weniger Mobilität notwendig. Dabei können zukunftsfähige Lebensweisen entwickelt und erprobt werden.

*„Hier können Ökologie in allen Lebensbereichen, soziale und globale Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit gegenüber Mensch und Natur, naturnahes Leben und Verantwortung für das eigene Sein, Reden und Handeln, Freude und Kreativität im täglichen Tun, individuelle Entwicklung und spirituelle Suche gelebt werden, einander bedingen und beeinflussen.“<sup>20</sup>*

## Ökologische Bereiche

Im Ökodorf lässt sich die ökologische Dimension in vielen Bereichen wiederfinden. Neben der Planung des Landes nach Prinzipien der Permakultur werden der ökologische Garten und der Wald z. B. mit Pferden bewirtschaftet. Dabei werden im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft Bodenverdichtungen sowie CO<sub>2</sub> Ausstoß vermieden.<sup>22</sup> Durch das benutzen von Kom-

post- und Trockentrenntoiletten wird außerdem das Grauwasser geschont und kann mithilfe von einem Rottebehälter und einem nachgeschalteten Pflanzenklärbeet soweit gefiltert werden, dass es im Nachhinein im Gemüse- Kräuter- oder Blumengarten genutzt werden oder ohne Probleme im Wald versickern kann.<sup>23</sup> Der Kompost aus den Toiletten wird zur

Bodenverbesserung im Wald und im Obst- und Zierpflanzenbau genutzt.<sup>24</sup> Ein weiteres ökologisches Aushängeschild im Ökodorf Sieben Linden ist das Bauen, denn die Häuser sind nicht aus Stein, sondern aus Holz, Stroh, Lehm oder Kalk.

## Bauen im Ökodorf Sieben Linden



Das Ökodorf Sieben Linden hat europaweit die meisten Häuser aus Stroh auf einem Fleck, darunter ist auch das größte Wohnhaus aus Stroh in Deutschland. Es ist ein Mehrfamilienhaus und hat drei Geschosse.<sup>25</sup>

Beim Bau der Häuser konnten

verschiedene Bauweisen erprobt und ausprobiert werden. Die Häuser, die im Ökodorf Sieben Linden am schonendsten im Bezug auf Ressourcen gebaut wurden, heißen „Villa Strohbunt“ und „Villa Communia“.

Beim Bau dieser Häuser war es

das Ziel, den ressourcenverbrauch auf 1/10 des Bundesdurchschnitts zu senken, sodass man in diesen Häusern nur so viel verbraucht, wie ein Mensch auf der Erde maximal verbrauchen sollte.<sup>19</sup> Wurden beim Bau der „Villa Communia“ einige

industrielle Baustoffe und Techniken verwendet, um Arbeitszeit und Kosten erschwinglich zu halten, wurde der Bau der „Villa Strohbusch“, bis auf einen Sack Zement, nur mit regionalen und recycelten Baustoffen und ohne Einsatz von Maschinen gebaut. Das Strohballenhaus der Nachbarschaft „Windrose“ wurde in

der Halle vorgefertigt. Die Holzständer mit der Strohdämmung wurden noch in der Halle mit der ersten Putzschicht versehen und anschließend mit dem Kran aufgebaut. Die Baustelle war dadurch wetterunabhängiger. Das Haus „Libelle“ ist ein „fast Passivhaus“. Durch eine Glasfront an der Südseite, eine Dämmung

des Daches durch Stroh, eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung sowie Sonnenkollektoren, konnte der Brennholzverbrauch in Zeiten mit wenig Sonne im Gegensatz zu den anderen Häusern im Ökodorf nochmals reduziert werden.<sup>19</sup>

Nach dem Winter hat man früher die Schäden an den mit Lehm verputzten Häusern im „Frühjahrsputz“ wieder in Stand gesetzt.<sup>25</sup>

## Bauen mit Stroh?

Die ökologisch verträglichste Art Häuser zu bauen, findet man in der Strohbauweise, die in Deutschland seit 10 Jahren wieder im Kommen ist. Die Baustoffe Holz, Stroh und Lehm, die in der Strohbauweise oft in Kombination angewendet werden, sind schon seit hunderten von Jahren

bewährt. Der gute Dämmwert des Strohs, die CO<sub>2</sub> Einsparungen im Gegensatz zu konventionellen und das gute Raumklima durch den Lehm machen die Häuser aus Stroh besonders nachhaltig, ökologisch, klima- energie - und kostenfreundlich, gesundheitsfördernd, und geben ein gu-

tes Wohn- und Lebensgefühl. Der Bau und Dämmstoff, das Stroh, ist dabei ein Nebenprodukt im regionalen Getreideanbau und somit kein Industrieprodukt, wie die konventionellen Baustoffe.<sup>25</sup>

## Wie ist das möglich?

Die verbreitetste Weise in Deutschland mit Strohballen zu bauen ist die Bohlenständerbauweise. Dabei bilden Holzbohlen das Gerüst des Hauses, dessen Maße auf die Strohballen angepasst sein sollten. Die Strohballen werden anschließend in das Gerüst hineingepresst. Die eingesetzten Ballen werden mithilfe von Spanngurten und Wagenhebern komprimiert, bevor der letzte Strohballen in das Ständerwerk gepresst wird. So wird vermieden, dass Hohlräume entstehen und die Ballen sitzen fest. Sind die Strohballen eingesetzt, kann verputzt werden.

Für Stroh eignet sich entweder Kalk- oder Lehmputz. Man kann zwar auch Lehmputz für die Außenseite verwenden, jedoch besteht dabei das Risiko, dass der Lehm auf der Wetterseite schnell ausgewaschen wird. Für die Außenseite eignet sich darum Kalkputz gut, da er im Gegensatz zu Lehmputz den Regen besser abhalten kann und andererseits trotzdem Feuchtigkeit von innen nach außen durchlässt. Das Haus kann auch mit Holz verkleidet werden. Innen sorgt eine Verputzung mit Lehm für ein angenehmes Raumklima. Stroh- wände mit Lehm- und Kalk-

verputzung haben den Brandschutzanforderungen für Einfamilienhäuser standgehalten. Kalkputz hat auch dem Test für Fünfgeschossige Häuser stand gehalten, bei dem keine Pyrolysegase entstehen dürfen. Die Bohlenständerbauweise kann wie geschildert auf der Baustelle angewendet werden. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, die Wandfragmente in einer Halle vorzufertigen. Vor Regen geschützt, können die Wandfragmente in der Halle liegen und mit Strohballen gefüllt werden. Auch die erste Putzschicht kann in der Halle aufgetragen werden.

Die Wandfragmente müssen dann allerdings mit Lastwagen zur Baustelle transportiert und dort mit dem Kran oder mit Traktor und Anhänger aufgebaut werden. Genormte Strohballen und die fachgerechte Anwendung der Baustrohballen sind bereits in der „Allgemeinen Bauaufsichtlichen Zulassung“ aufgenommen. Eine Genehmigung der Bauerlaubnis mit Strohballen ist dadurch wesentlich einfacher geworden.<sup>25</sup>

① Das Fundament



②



Holzbohlen-  
Ständerwerk

③ Das  
Dach



④ Stroh-  
ballen  
in das  
Ständer-  
werk pressen



⑤ Verputzen  
mit Kalk  
und/  
oder  
Lehm



## Die ökonomische Dimension in der Praxis



Für die ökonomische Dimension im Kontext Kommune wird das Modell der gemeinsamen Ökonomie angeschaut. Die gemeinsame Ökonomie ist ein

Grundsatz von Kommunen, weswegen sie innerhalb des ökonomischen Bereichs dieser Broschüre in den Fokus genommen wird. Die Inhalte

dieses Wirtschaftens werden anhand von Beispielen aus der Lebenswelt dargestellt.

## Gemeinsame Ökonomie

„Das Wirtschaften in und aus einem Topf“<sup>27</sup>

Die gemeinsame Ökonomie ist eine alternative Form des Wirtschaftens, in der das Geld kein Privatbesitz ist, sondern innerhalb der festgelegten Gruppe, der Kommune, Gemeingut ist. Geld, das von allen gemeinsam in einen Topf eingebracht wird und gemein-

sam aus diesem Topf ausgegeben wird. Wie der konkrete Umgang mit dieser Form des Wirtschaftens erfolgt, unterscheidet sich von Kommune zu Kommune. Daher stützt sich der folgende Einblick in die gemeinsame Ökonomie auf konkrete Beispiele

aus der Lebenswelt der Kommunen. Dies bietet einen Einblick in drei Kommunen, der Kommune Niederkaufungen, der Kommune Waltershausen und der Lebensgemeinschaft Beringhof.

„Die gemeinsame Ökonomie kann uns helfen, von dem Gedanken wegzukommen, daß jeder nach seiner Leistung menschlich bewertet wird und ein finanziell besseres oder schlechteres Leben beanspruchen kann daß vielmehr jeder nach seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten akzeptiert wird und sich selbst akzeptiert“<sup>26</sup>

## Philosophie

Die gemeinsame Ökonomie fügt sich ein in den Grundgedanken zum Leben in Gemeinschaft. In Anlehnung an das Grundsatzpapier der Kommune Niederkaufungen wird im Folgenden die Sinnesebene dieses Wirtschaftens genannt. Das Leben in Kommunen basiert auf dem gemeinschaftlichen Zusammenleben, in dem die gesellschaftliche Form des Zusammenlebens in familiären Kleinstrukturen oder Einzelwohnungen durchbrochen und Privatbesitz geteilt wird. Das gemeinsame Wirtschaften ist somit eine weitere Konsequenz des Teilens innerhalb einer Gemeinschaft. Aus politisch motivierter Position be-

trachtet, durchbricht die gemeinsame Ökonomie die vorherrschenden Machtverhältnisse und das gesellschaftliche Muster des egoistisch handelnden Menschen zur Befriedigung seiner/ihrer finanziellen Bedürfnisse, die aus Privateigentum und Ressourcenverteilung sowie aus der Sorge um die eigene finanzielle Absicherung entstehen. Das Kollektivieren von Privatvermögen und finanzieller Versorgung baut somit Machtpositionen ab und stellt die unbezahlte Arbeitszeit auf denselben Stellenwert wie die entlohnte Arbeitszeit, da der Lohn und die finanzielle Sicherheit

entkoppelt wird von der erbrachten Leistung. Indem alle für einen und ebenso einer für alle wirtschaftet, wird das Verantwortungsbewusstsein erhöht und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Innerhalb der Gemeinschaft soll mit diesem alternativen Weg der Geldwirtschaft die soziale Ungleichheit abgebaut und für einen sozialen Ausgleich gesorgt werden.





# Gemeinsame Ökonomie in der Kommune Niederkaufungen



Für die konkrete Umsetzung des gemeinsamen Wirtschaftens wird das Modell der Kommune Niederkaufungen hinzugezogen. In der Kommune leben und arbeiten 58 Erwachsene und 21 Kinder und Jugendliche. Die Arbeits- und Lebensgemeinschaft besteht seit 1986 in Nordhessen im Ort Kaufungen und verfolgt seit dem Kauf des Grundstückes und ihrer Gründung das Prinzip der gemeinsamen Ökonomie. Im Folgenden werden die aktuellen Vereinbarungen zum gemeinsamen Wirtschaften dieser Kommune vorgestellt.

*„Der finanzielle Umgang mit persönlichen Bedürfnissen im Projekt sollte so sein, daß ein Sparen und Geldhorten für eine spätere Befriedigung nicht mehr nötig ist. Es muß sicher sein, daß man das bekommt, was man braucht. Ein Sparen für die Zukunft erübrigt sich, wenn die Zukunft im Projekt gefunden wird. Wenn nicht, muß es natürlich eine gemeinsam getragene Ausstiegsregelung geben.“<sup>26</sup>*

## Beim Einstieg

Der Einstieg erfolgt nach Zustimmung aller Kommunard\_innen nach einer Probezeit von drei Monaten.

*Die hinzugezogene Person kann sich innerhalb eines Jahres für den Einstieg entscheiden.*

### Schulden

Schulden sind prinzipiell kein Hindernis für einen Einstieg.

Die Praxis zeigt, dass es sich dabei vor allem um Bafög-Schulden handelt. Diese können mit eingebracht werden und werden von der Gemeinschafts-Kasse getragen. Nach einem Jahr des Einstiegs einer

Person mit Bafög-Schulden wird für die kommenden zwei bis drei Jahre monatlich Geld zurückgelegt, welches dann, wenn die Schulden eingefordert werden, ausbezahlt wird oder bei einem möglichen Auszug mitgenommen werden darf.

### Vermögen

Vorhandenes Vermögen wird als Schenkung in den Vermögens-Topf (in dem Verein) gegeben. Dieses wird innerhalb des ersten Jahres direkt eingebracht.

## Im Kommuneleben

### Taschengeld

Ein festgelegtes Taschengeld existiert nicht. Aus dem Kommune-Topf wird nach dem Bedürfnisprinzip herausgenommen, was die jeweilige Person benötigt. In ein Kassenbuch trägt jede Person bei einer Geldentnahme selbst den Betrag in die Spalten Lebensmittel, Mobilität (mit Auto oder Bahn) und privater Konsum ein. Dies dient der Transparenz und der monatlichen Kassenabrechnung. Einzelanschaffungen, die über 150€ kosten müssen zwei Wochen vor der Anschaffung durch eine Eintragung in eine dafür vorgesehene Liste angekündigt werden.

### Kinder

Kinder sind Teil der Gemeinschaft, aber keine Kommunard\_innen, da sie über ihre Eltern in die Kommune gekommen sind. Die Ausgaben werden über die Eltern geregelt, die Kinder selbst haben keinen Zugang zu den Geld-Töpfen.

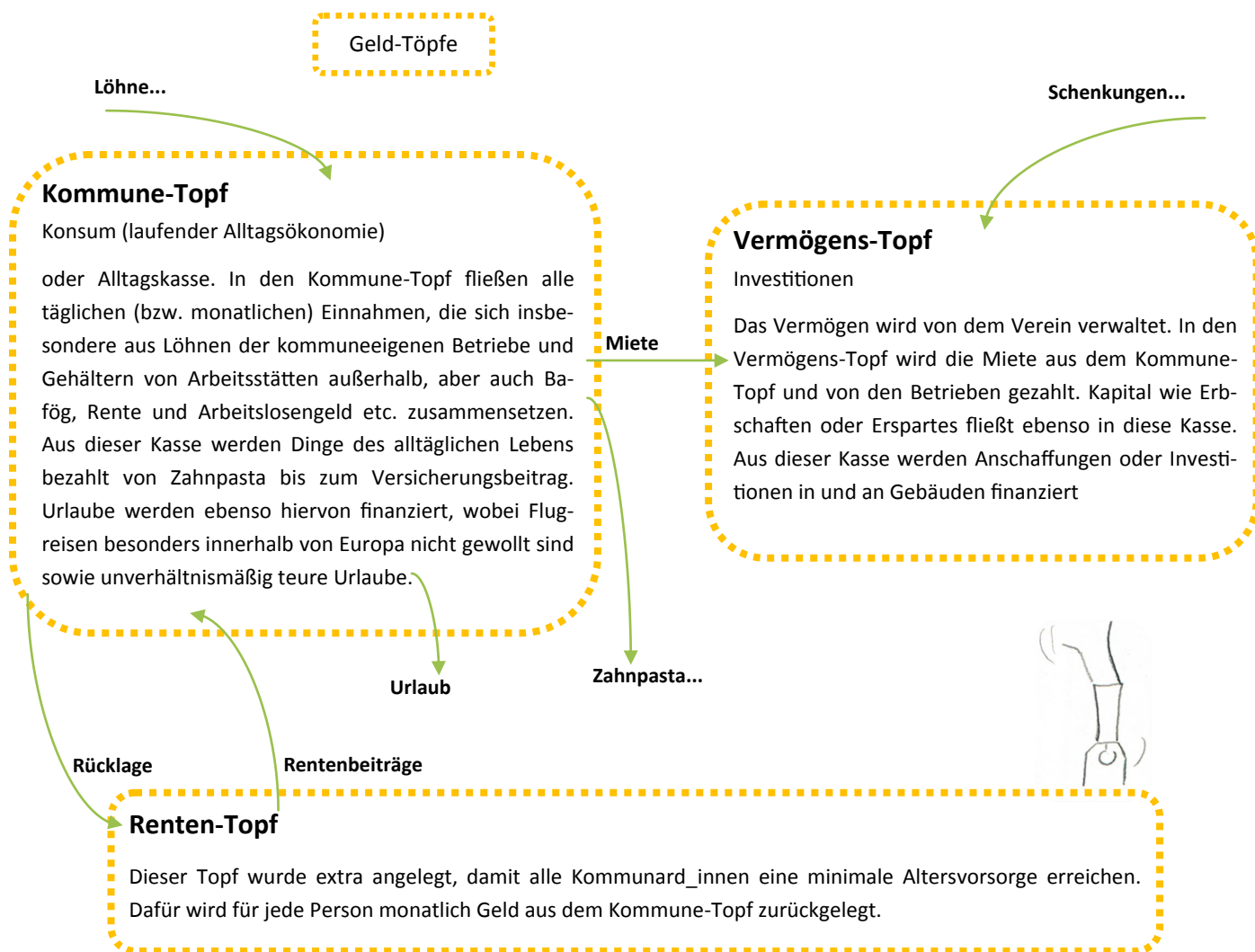


### Bilanz

Durchschnittliche Ausgaben liegen monatlich bei ungefähr 850€/pro Person. Hierbei verhalten sich die Einnahmen zu den Ausgaben in ungefähr der gleichen Höhe. Der Arbeitsbereich Verwaltung ist für die Organisation und Dokumentation des Geldflusses zuständig. Monatlich wird eine detaillierte Abrechnung über die Einnahmen und Ausgaben von der Verwaltung vorgelegt.

*„Durch das gemeinsame Wirtschaften machen wir neue Erfahrungen. Keiner muß sich mehr alleine um sein Einkommen und sein Arbeitsplatz kümmern, sondern es ist eine gemeinschaftliche Aufgabe.“<sup>26</sup>*

*Eine Graphische Darstellung des Modells der gemeinsamen Ökonomie finden Sie auf der nächsten Seite*



**Betriebe**

Die Betriebe sind Teil der Gemeinschaft. Sie werden von den Kollektiven selbstständig organisiert. Erst bei größeren betrieblichen Anschaffungen wird eine Entscheidung der ganzen Gemeinschaft benötigt. Diese Anschaffung kann aus dem Vermögens-Topf oder von dem Geld der eigens verwalteten Finanzen der Kollektivbetriebe bezahlt werden.

Die erwirtschafteten Löhne aus den Betrieben werden in den Kommune-Topf gezahlt.

**Weitere Formen des gemeinsamen Wirtschaftens**

**Gemeinsame Ackerfläche** für regionale ökonomische Vernetzung: Mit den vier weiteren Kommunen aus der Region sollen in der Zukunft gemeinsame Ackerflächen bewirtschaftet werden. Dafür wurde im vergangenen Jahr bereits 4 ha Fläche gekauft, um diese Fläche dem Markt zu entziehen und gemeinsam zu bepflanzen.

**Zeitbörse:** Die Zeitbörse basiert auf einem geldlosen Austausch. Zwischen den benachbarten Kommunen werden Ar-

beitsstunden ausgetauscht (Interkommunales Austausch). Dabei wird nicht die verrichtete Arbeit gewichtet und gegeneinander aufgerechnet, sondern der bloße Zeitwert als Tauschbasis genommen. Auf der monatlichen Kassenabrechnung werden die Austausch-Stunden im Stundenkonto aufgeführt.

## Beim Ausstieg

### Ausstiegsregelung

Nach dem Einstieg in die Kommune wird innerhalb des ersten Jahres ein Ausstiegsvertrag zwischen der Person und der Gemeinschaft vereinbart.

### Der Ausstiegsvertrag

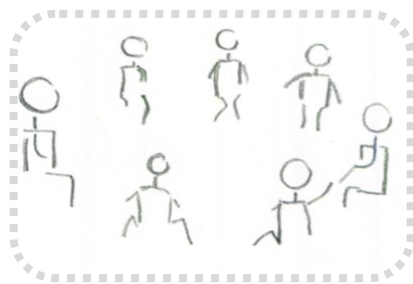
Der Ausstiegsvertrag regelt die Privatansprüche für den Ausstieg. Neben den privaten Dingen wie Laptop oder teurere Musikinstrumente gibt die jeweilige Person eine Geldsumme an, die sie bei einem möglichen Auszug benötigt. Im kommuneinternen Ent-

scheidungsprozess wird dieser Vertrag dann konsensuell entschieden. Es wird empfohlen, diesen Ausstiegsvertrag regelmäßig zu aktualisieren, damit in der Situation des Auszuges die finanziellen Formalitäten geklärt sind, falls ein Auszug in einer konfliktbelasteten Atmosphäre

stattfindet.

Der Geldbetrag beim Ausstieg hängt nicht von dem möglicherweise eingebrachten Vermögen beim Einstieg ab, sondern richtet sich nach der Bedürfnislage der Person beim Auszug.

## Ergänzung aus der Kommune Waltershausen



Ergänzend zu dem gemeinsamen Wirtschaften der Kommune Niederkaufungen werden dazu folgende zwei Aspekte der gemeinsamen Ökonomie der Kommune Waltershausen vorgestellt, die sich zum Modell der Kommune Niederkaufungen unterscheiden.

Die Kommune Waltershausen besteht seit 2003. Auf dem gekauften Grundstück in der Nähe von Gotha bewohnen sie eine ehemalige Puppenfabrik mit ungefähr 15 Personen mit dem Ziel eine Großkommune zu werden.

## Beim Einstieg

### Vermögen

Aus einem Sicherheitsbedürfnis heraus wurde ein Modell für eine graduelle Einbringung von vorhandenem Vermögen entwickelt. Mit dem **ABC-Modell** ist es möglich, nicht das gesamte Vermögen direkt in die Kommune zu geben, sondern es stufenweise einzubringen:

**25%** des Vermögens gehen direkt beim Einzug als Schenkung in den neuen Wohnort.

**50%** werden als kurzfristiges Darlehen für min. 3 Jahre eingebracht. Unabhängig von dem Darlehen gehen von den 50% für jedes Jahr Wohnzeit 10% als Schenkung in die Kommune ein, sodass nach 10 Jahren Wohnzeit in der Kommune, die gesamten 50% in die Gemeinschaft eingegangen sind.

**25%** Die restlichen 25% des Anfangsvermögens werden zurückgehalten (ohne Zugriff der Privatperson und Kommune) und gehen erst nach 10 Jahren in die Gemeinschafts-Kasse über.

## Beim Ausstieg

### Ausstiegsvertrag

Wie in der Kommune Niederkaufungen wird eine Ausstiegsregelung vereinbart, damit der Auszug für die jeweilige Person nicht mit Schulden verbunden ist,

bzw. sie Schulden aufnehmen muss für mögliche Neuanschaffungen, die zuvor nicht benötigt wurden aufgrund der Gemeinschaftsgegenstände, und um mögliche Konflikte beim Auszug zu ver-

meiden. Anders als in der Kommune Niederkaufungen wird in der Kommune Walthershausen eine fixe Ausstiegssumme festgelegt von 1500€.

## Ergänzung aus der Lebensgemeinschaft Beringhof

Als Ergänzung zu der gemeinsamen Ökonomie, wie sie in der Kommune Niederkaufungen gelebt wird, wird im Folgenden die Lebensgemeinschaft Beringhof vorgestellt, die eine Teileinkommensgemeinschaft war, d.h. ohne zusätzliche Vermögensgemeinschaft. In der Gemeinschaft lebten im Durchschnitt zwischen 15 und 20 Erwachsene

mit Kindern. Gegründet wurde die Beringhof-Gemeinschaft 1990 auf dem Pachtgrundstück in Wickede/Ruhr. Obwohl sich die Gemeinschaft 2004 auflöste, sind die Erfahrungen wertvoll und im Vergleich zu Niederkaufungen interessant, da es sich hierbei um eine abgeschwächte Variante der gemeinsamen Ökonomie handelt.



## Im Kommune Leben

Nettoeinkünfte

Geld-Topf

### Gemeinschaftskasse

oder Haushaltskasse. Anders als in der Kommune Niederkaufungen kamen am Beringhof die monatlichen Einkünfte erst nach Abzug aller Steuer- und Versicherungsbeiträgen in die gemeinsame Kasse. Aus dieser Kasse wurden alle alltäglichen Konsumgüter, die Pacht für den externen Eigentümer an den Verein, dessen Mitglieder aus der Gemeinschaft bestanden, bezahlt sowie Fahrtkosten innerhalb von Deutschland oder Betriebskosten für Autos. Über große Investitionen wurde an Gruppenabenden gemeinsam entschieden. Sonderausgaben wie Urlaube konnten nicht von der verhältnismäßig kleinen Gemeinschaft getragen werden, weshalb dafür auf mögliche eigene Rücklagen zurück gegriffen werden musste.

„Die Regelung [gemeinsame Kasse] sollte dazu dienen, innerhalb der Gemeinschaft für sozialen Ausgleich zu sorgen.“<sup>28</sup>

### Taschengeld

es gab ein festgelegtes Taschengeld von damals 200DM. Für die Dinge des persönlichen Konsums (Kleidung, Bücher, Freizeitaktivitäten).

### Kinder

für die Kinder wurde die gleiche Summe an Taschengeld an die Eltern gezahlt, so dass die Lebenshaltungskosten von allen getragen wurde.

### Betriebe

Die Betriebe auf dem Hof gingen außer dem Seminarbetrieb nicht in Gemeinschaftsbetriebe über. Lediglich die Nettolöhne flossen in die gemeinsame Kasse. Die Einnahmen aus dem Seminarbetrieb, der als Zweckbetrieb des gemeinnützigen Vereins eingetragen war, kamen der Gemeinschaft zugute.

Miete

Zahnpasta...



# Was kann ich tun?

Die Einblicke in die Welt der Lebensgemeinschaften können Impulse und Ideen freisetzen, um den Sprung in die unbekanntere Zukunft - wo der Erhalt der Erde und ein soziales Miteinander gewährleistet ist und in der unseren Kindern noch das geboten werden kann, was wir heute zur Verfügung haben - zu wagen. Eingangs fragten wir, was kann ich tun, um zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen? Der Schlüssel kann in Graswurzelbewegungen liegen, da sie durch eine Bottom-up Struktur gekennzeichnet sind und deswegen bei jeder und jedem Einzelnen anfangen.

Damit die Informationen zur Praxis nicht nur etwas für Menschen sind, die bereits einen nachhaltigen Lebensstil verinnerlicht haben, sind wir kleinschrittig vorgegangen und wollen nun dazu übergehen, Handlungsimpulse zu den jeweiligen Dimensionen aufzuführen. Bausteine der sozialen Dimension sollten sicherlich in politischen Zielen, mindestens auf Bundesebene, mehr noch global, integriert sein. Bestenfalls stellen sie eigene politische Ziele dar. Um jedoch unmittelbar im kleinen Kreis nachhaltiger zu leben, existieren aus sozialnachhaltiger Sicht verschiedenste Ansätze im Alltag. Sie könnten aktiv Vorurteile hinterfragen, die gegenüber „Fremden“ bestehen, mit besagten „Fremden“ eine Unterhaltung beginnen, wie Sie es mit „Nicht-Fremden“ tun würden. Oft sind wir im Alltag diskriminierender, als wir denken oder sein wollen, allein schon durch unsere Sprache, unsere Wortwahl.<sup>29</sup> Dazu werden in verschiedenen Regionen immer wieder Workshops angeboten (Internet: Suchmaschine, z.B. [www.ecosia.de](http://www.ecosia.de): Eingeben: Critical Whiteness Workshop und Ihre Stadt oder Region eingeben). Eine andere Option wäre, die Flüchtlingsproblematik zu verfolgen und sich zu engagieren. Nehmen Sie Ihr politisches Recht wahr und machen Sie es bekannt. Politisch engagiert ist schon, wer bspw. wählen geht, gezielt Briefe schreibt, Petitionen unterzeichnet oder protestiert/ demonstriert. Üben Sie sich im Alltag in Verständnis, Toleranz und Selbstreflexion. Gehen Sie in Austausch z.B. mit Ihren Nachbarn; Bieten Sie Hilfe an, z.B. bei den Hausaufgaben der Kinder o.ä. Dafür könnten die

Nachbar\_innen Ihnen etwas vom Supermarkt mitbringen o.ä. Außerdem gibt es die Möglichkeiten des Foodsharings<sup>30</sup>, gemeinsamen Kochens (im großen Kontext auch VoKü<sup>31</sup> genannt) oder Kleider und Sachspenden anzubieten. Dazu gibt es in bestimmten Städten Umsonstläden<sup>32</sup> oder bei ebay Kleinanzeigen die Option: „Zu verschenken“. Zudem können Sie gezielt Spendengelder sammeln, die direkt an eine bestimmte Familie/Person gehen (Fundraising). Achten Sie auf Ihr Einfühlungsvermögen, die praktische Einfühlung, stellen Sie liebevolle Nachfragen, beschäftigen Sie sich mit Ihrer Kommunikationsentwicklung und dem stetigen Reflektieren über die zwischenmenschlichen Interaktionen. Bieten Sie den Menschen in Ihrer vertrauten Umgebung Ihre Sichtweise und Beobachtungen an (Im Sinne der Spiegel im ZEGG) und nehmen Sie Kritik wenn möglich dankbar und konstruktiv an. Vergessen Sie bei all dem natürlich nicht Ihre Eigenverantwortung und Ihre persönlichen Grenzen! Das bedeutet, Gefühle und Empfindungen z.B. möglichst authentisch zu äußern und nicht andere dafür verantwortlich zu machen oder vorauszusetzen, dass Ihr Gegenüber Gedanken lesen kann. Zu dieser Thematik könnten Sie ein Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation besuchen (Im Internet: Suchmaschine, z.B. [www.ecosia.de](http://www.ecosia.de): GfK und Ihre Stadt oder Umgebung eingeben). Bieten Sie Unterstützung an, gehen Sie liebevoll und wohlwollend miteinander. Damit können Sie andere befähigen. Denn es zur Eigenverantwortung gehört auch Mut! Alle Menschen anhören wollen bedeutet auch, diese zu ermächtigen und ihnen die Chance zu geben, wirkungsvoll zu sein. Leben Sie Ihren Mitmenschen ruhig vor, dass man wirkungsvoll leben kann. Natürlich nicht von oben herab, sondern mit Offenheit und Lernbereitschaft. Oder haben Sie schon mal Ihre Ansprüche an enge Freunde oder in Ihrer Partnerschaft, Ihr Urteilen, Ihre Güte, Werte, Toleranz und Ihr Verständnis hinterfragt? Oder wie liebevoll Sie mit sich selbst umgehen?

Spätestens hier wird wieder deutlich, wie sehr alle Bereiche der Nachhaltigkeit ineinander übergehen und dass sie ein großes Zusammenspiel darstellen.

Bausteine, die den Bereich der ökologischen Dimension betreffen findet man in allen Lebenssituationen. Von der Auseinandersetzung mit der Klamottenproduktion und dem Zugreifen auf Öko- oder Second-Hand Ware bis hin zum Wasserverbrauch beim Zähneputzen kann alles hinterfragt und eventuell umweltschonender vonstattengehen. Durch Car Sharing, Foodcoops, in denen man in selbstverwalteten Strukturen biologische Lebensmittel in Großgebinden direkt beim Hersteller bezieht, wodurch eine Unabhängigkeit zu Supermarktketten und Großkonzernen gegeben ist sowie die Lebensmittel günstiger erworben werden können<sup>33</sup> oder durch Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, etc. stehen Ihnen in diesem Feld schon Handlungsmöglichkeiten zu Verfügung. Saisonaler und regionaler biologischer Kost den Vorrang beim Kauf einzuräumen, stellt eine weitere Handlung in der ökologischen Nachhaltigkeitsdimension dar. Die Bausteine in der ökologischen Dimension haben oft praktischen und materiellen Charakter. Wenn es darum geht, das ökologische Umfeld nachhaltiger zu gestalten, kann man also kreativ werden. Angelehnt an die Techniken zur Bodenverbesserung im ZEGG, kann man z.B. mit der Gestaltung des eigenen Balkons oder des Gartens beginnen, indem man darauf achtet, einer bestimmten Vielfalt Einzug zu gewähren z.B. mit Insektenhotels, vielen Blumen, wilden Pflanzen etc. Je besser der Boden, desto besser gedeihen auch Gemüsesorten und im Sommer haben Sie vielleicht das Glück, Ihren selbst geernteten Salat zu essen. Die angesprochene Mulchtechnik kann im Privatgarten ebenso angewendet werden, sobald man nicht alles besenrein hält, sondern das Laub als Humusschicht und als Zuflucht für Tiere zu Teilen erhält, anstatt die natürliche Mulchschicht jeden Herbst aufs neue zu eliminieren. Hilfreich und inspirierend in diesem Bereich sind die Techniken der Permakultur. Falls Sie keinen Balkon oder keinen eigenen Garten besitzen, sprießen zurzeit überall Urban Gardening Projekte, Nachbarschafts- oder auch Interkulturelle Gärten, Stadtgärten und sogar Projekte zu essbaren Stadtvierteln gibt es.<sup>34</sup>

Die Vorgestellte Technik nachhaltige Häuser zu bauen scheint im Alltag eher schwieriger umsetzbar zu sein. Wenn Sie jedoch irgendwann daran denken, ein Haus zu bauen, ist es vielleicht von Nutzen zu wissen, dass das Bauen mit Stroh und Lehm oder Kalk nicht nur möglich ist, sondern auch, was Genehmigungsverfah-

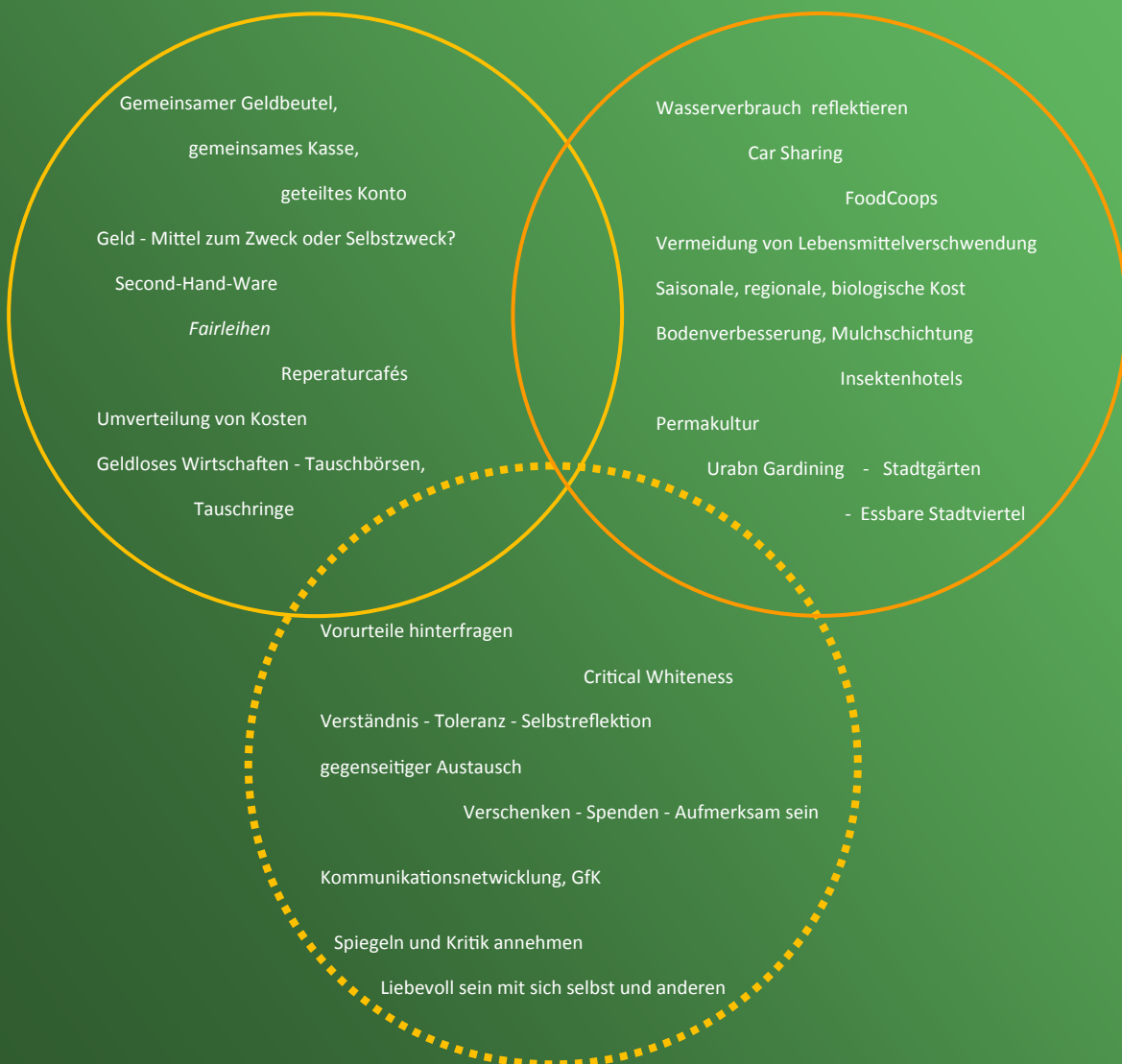
ren betrifft, immer leichter möglich wird und die Weitergabe und Verbreitung des Wissens über ökologisches Bauen auch hilft, den Trend weiter und schneller voranzutreiben.

Um Bausteine aus der ökonomischen Dimension in den Alltag einfließen zu lassen, ist zu bemerken, dass das niederkaufunger Modell der gemeinsamen Ökonomie sehr konsequent ist. Eine abgeschwächtere Form, wie auf dem Beringhof, wäre kleinschrittiger umsetzbar; angefangen in der Familie bis hin zur Nachbarschaftsnetzwerk. Verschiedene Personen könnten sich beispielsweise zusammen finden, die keinen alleinigen Geldbeutel mehr möchten. Dann werden folgende Fragen interessant: Wie weit gefasst ist der gemeinsame Geldbeutel? Was soll alles davon gezahlt werden? Als gemeinsame Kasse kann dann ein geteiltes Konto oder eine für alle zugängliche Kasse für den alltäglichen Konsum dienen. Neben den verschiedenen Formen einer gemeinsamen Ökonomie kann eine weitere Handlung jedoch auch darin bestehen, die soziale Ungleichheit in der unmittelbaren Umgebung zu reflektieren und die eigene Haltung zum Geld zu hinterfragen. Als ein Beispiel kann dafür der Umgang mit der Ausstiegssumme, wie in Niederkaufungen, betrachtet werden. Dieser hat beim Ausstieg nichts mehr mit dem Eingangsbetrag zu tun. Es ist also losgekoppelt von dem eingebrachten Betrag und dadurch dem tatsächlichen Bedarf angepasst. Übertragen auf den Alltag können Sie sich fragen: Ist das Geld nach meiner Bedürfnislage ausgerichtet, also Mittel zum Zweck oder Selbstzweck? Ebenso kann ich meinen Konsum hinterfragen: Wohin gebe ich mein Geld, welche Betriebe oder Unternehmen unterstütze ich mit meinen täglichen Geldausgaben? Eine mögliche Konsequenz, um Neuanschaffungen zu vermeiden, könnte sich darin ausdrücken, dass der Fokus auf Second-Hand-Ware gelegt wird oder bereits vorhandene Geräte aus der Nachbarschaft ausgeliehen werden. Nach dem Prinzip *Fairleihen* werden die Gegenstände, die in dem Haushalt vorhanden sind und verliehen werden können, per Sticker auf dem Briefkasten abgebildet, wodurch die zu verleihenden Gegenstände in der Umgebung publik gemacht werden können. Dadurch könnte ein Austauschnetzwerk entstehen, das der Konsumgesellschaft die Eigenschaft des Ausleihens gegenüberstellt.<sup>35</sup> Solche Handlungen verändern den Geldfluss: Nicht mehr große Unternehmen profitieren vom Konsum, Ausbeutung wird nicht unterstützt und der Verschwendung wird ebenso entgegen

gewirkt. Ebenso dienen Reparaturcafés dieser Intention, da durch das Reparieren bereits vorhandene Güter aufgewertet werden, anstatt neue Konsumgüter zu erwerben. Als weitere Handlungs-idee kann die Verteilung von Kosten angeführt werden. Wie etwa an dem Beispiel der Beringhof Gemeinschaft, in der die Ausgaben für die Kinder auf die gesamte Gemeinschaft umgelegt wurden. Welche Kosten entstehen in Ihrem Umfeld und welche davon könnten verallgemeinert werden? Stehen beispielsweise größere Investitionen an, die gemeinsam getragen werden können? Als weitere Option kann das alternative Wirtschaften der geldlosen Form, wie es bereits zu Teilen in der Kommune Niederkaufungen praktiziert wird, ein nächster Schritt in eine nachhaltigere Gesellschaft sein. Dazu kann als geldlose Form des Wirtschaftens in der Alltagswelt Tauschbörsen eingerichtet werden, in denen Gegenstände getauscht werden, anstatt monetär erworben werden zu müssen.<sup>36</sup> Diese ver-

schiedenen Handlungsoptionen im Bereich des Wirtschaftens könnten erste Schritte sein, das alltägliche Konsumieren nachhaltig zu gestalten.

Mit der eingangs gestellten Frage nach möglichen Handlungsempfehlungen, um nachhaltig und zukunftsweisend zu leben und zu wirtschaften, haben wir Sie nun mit auf eine Reise durch die drei Dimensionen der Nachhaltig genommen. Mit den Praxisbeispielen aus der Lebenswelt der verschiedenen Gemeinschaften erhoffen wir uns, Inspirationen gegeben zu haben, um der Frage nach dem „Was kann ich tun?“ mit praktischer Nachhaltigkeit begegnen zu können. Vielleicht ist es Ihnen ja möglich, Aspekte aus den genannten Erfahrungen der Kommunen und Gemeinschaften in Ihren Alltag zu integrieren oder Menschen in Ihrem Umfeld zu neuen Schritten hin zur Nachhaltigkeit zu begeistern.



# Nachhaltig Leben!

WAS KANN ICH TUN?

MAI 2015

## Nachwort

Unser großer Dank gilt all denen, die mit ihrer Bereitschaft zu informativen Gesprächen über ihre Erfahrungen und Praktiken, innerhalb der jeweiligen Lebensgemeinschaften und Kommunen, zu dieser Broschüre beigetragen haben. Erst dadurch wurde uns die Recherche aus der Alltags- und Lebenswelt ermöglicht. Dadurch können wichtige und nachhaltigkeitsrelevante Erfahrungen weiter getragen und hoffentlich noch mehr Menschen erreicht werden, die ihre Lebensweise hinterfragen und mit Positivbeispielen inspiriert werden - für mehr selbstorganisierte Kleinstrukturen oder einzelne, nachhaltige individuelle Handlungsschritte.

*Freude & Freiheit!*



# Wo finde ich Infos?

## Verwendete und/ oder weiterführende Literatur

### Vorwort

<sup>1</sup> **Dangelmeyer, Peter** (o.J.): Gemeinschaften als zukunftsweisende Lebensform? Unter: [http://www.kurskontakte.de/media/article\\_pdfs/KK134Eurotopia.pdf](http://www.kurskontakte.de/media/article_pdfs/KK134Eurotopia.pdf) (Stand: 12.12.2014).

### Lebengemeinschaft und Kommune: Eine Definition

<sup>2</sup> **Laming, Julio** (2014): Ökologische Lebensstil-Avantgarden: Eine kurze Analyse sozialökologischer Gemeinschaften und ihres Innovationspotenzials. European Business Council for Sustainable Energy (e5) (Hrsg.). Karben.

<sup>3</sup> **Kommuja-Netzwerk der politischen Kommunen** (2014): Utopie. Gemeinsam. Leben. Das Kommunebuch. Berlin.

### Was ist Nachhaltigkeit?

<sup>4</sup> **Shell Deutschland Oil GmbH**: [www.shell.de](http://www.shell.de), Umwelt & Gesellschaft, Nachhaltigkeit Unter: <http://www.shell.de/environment-society/sustainable-development.html> (Stand: 14.01.2015).

<sup>5</sup> **Michelsen, Gerd/ Adomßent, Maik** (2014): Nachhaltige Entwicklung: Hintergründe und Zusammenhänge. In: Heinrichs, Harald/ Michelsen, Gerd (Hrsg.): Nachhaltigkeitswissenschaften. Berlin, Heidelberg

<sup>6</sup> **Deutscher Bundestag** (1994): Umweltgutachten 1994 des Rates von Sachverständigen für Umweltfragen: Für eine Dauerhaft umweltgerechte Entwicklung. Wiesbaden.

<sup>7</sup> **Hauff, Volker** (1987): Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Grevén.

<sup>8</sup> **Deutscher Bundestag** (1998): Abschlußbericht der Enquete-Kommission, Schutz des Menschen und der Umwelt - Ziele und Rahmenbedingungen einer nachhaltig zukunftsverträglichen Entwicklung: Konzept Nachhaltigkeit. Vom Leitbild zur Umsetzung. Bonn.

<sup>9</sup> **Mollison, Bill** (2010): Handbuch der Permakultur-Gestaltung. Graz.

### Die soziale Dimension

<sup>10</sup> **ZEGG Bildungszentrum gGmbH** (o.J.): Soziale Innovation <http://www.ZEGG.de/de/ZEGG-gemeinschaft/soziale-innovation.html> (Stand: 12.12.2014).



# Wo finde ich Infos?

**ZEGG Bildungszentrum gGmbH:** <http://www.ZEGG.de>

## Die ökologische Dimension

- <sup>11</sup> **Lambing, Julio** (2014): Ökologische Lebensstil-Avantgarden: Eine kurze Analyse sozialökologischer Gemeinschaften und ihres Innovationspotenzials. European Business Council for Sustainable Energy (e5) (Hrsg.). Karben.
- <sup>12</sup> **ZEGG Bildungszentrum gGmbH** (o.J.): Umwelt & Ökologie. Unter: <http://www.ZEGG.de/de/bildungszentrum/umwelt-oekologie.html> (Stand: 23.03.2015).
- <sup>13</sup> **ZEGG Bildungszentrum gGmbH** (o.J.): Permakultur und Ökologie. Unter: <http://www.ZEGG.de/de/ZEGG-gemeinschaft/permakultur.html> (Stand: 23.03.2015).
- <sup>14</sup> **Ecker, Achim** (o.J.): Nachhaltigkeit und Ökologie im ZEGG. Belzig.
- <sup>15</sup> **Rowell, David L.** (1994): Bodenkunde. Untersuchungsmethoden und ihre Anwendung. Berlin [u.a.].
- <sup>16</sup> **Kleber, Gerda/Kleber, Eduard W.** (2010): Gärtnern im Biotop mit Mensch: Das praktische Permakultur- und Biogarten-Handbuch für zukunftsfähiges Leben. Kevelear (Twistededen).
- <sup>17</sup> **Freundeskreis Ökodorf e.V.** (o.J.): Über Uns. Historie. Unter: <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=58> (Stand: 19.03.2015).
- <sup>18</sup> **Rupp, Feline/Strünke, Christoph** (2015): Schriftliches Interview an 7 Linden 2015 Feline Rupp Fragen an das Ökodorf Sieben Linden. Unveröffentlicht.
- <sup>19</sup> **Anonymus** (o.J.): 7 Linden Führung Infospaziergang durchs Ökodorf Sieben Linden. Unveröffentlicht.
- <sup>20</sup> **Freundeskreis Ökodorf e.V.** (o.J.): Grundsatzpapier. Unter: <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=54> (Stand: 20.02.15).
- <sup>21</sup> **Freundeskreis Ökodorf e.V.** (o.J.): Ökologie. Unter: <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=52&L=vnzxnnddvuvhmr%22%22> (Stand: 20.03.2015).
- <sup>22</sup> **Freundeskreis Ökodorf e.V.** (o.J.): Ökologie. Pferde. Unter: <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=80&L=vnzxnnddvuvhmr%22%22> (Stand: 20.03.2015).
- <sup>23</sup> **Freundeskreis Ökodorf e.V.** (o.J.): Ökologie. Wasserkreislauf. Unter: <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=74&L=lapygywrrmdxkvk> (Stand: 20.03.2015).
- <sup>24</sup> **Freundeskreis Ökodorf e.V.** (o.J.): Ökologie. Biomassekreislauf. Unter: <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=73&L=uegttlqrwt> (Stand: 20.03.2015).



# Wo finde ich Infos?

<sup>25</sup> **Snel, Heidi** (2014): Moderner Strohballenbau: Stroh im Kopf Teil 2. © 2014 Ökofilm.

## Die ökonomische Dimension

<sup>26</sup> **Grundsatzpapier KNK** (1983): Grundsatzpapier der Kommune Niederkaufungen von 1983.

<sup>27</sup> **Ergänzungspapier KNK** (2014) : Ergänzungspapier- KNK – 2013 . Korrigierte Endfassung Februar 2014.

<sup>28</sup> **Lebensgemeinschaft Beringhof** (2007): Die Beringhof – Gemeinschaft. 1990-2004. Berichte. Erfahrungen. Reflexion.

**KNK:** [www.kommune-niederkaufungen.de](http://www.kommune-niederkaufungen.de)

**KoWa:** [www.kommune-kowa.de](http://www.kommune-kowa.de)

## Was kann ich tun?

<sup>29</sup> **Arndt, Susan/ Ofuatey-Alazard, Nadja** (Hrsg.) (2011): Wie Rassismus aus Wörtern spricht. (K)Erben des Kolonialismus im Wissensarchiv deutsche Sprache. Ein kritisches Nachschlagewerk. Münster.

<sup>30</sup> **Foodsharing:** <https://foodsharing.de/>

<sup>31</sup> **VoKü:** <http://deu.anarchopedia.org/VoK%C3%BC>

<sup>32</sup> **Umsonstladen:** <http://www.umsonstladen.de/>

<sup>33</sup> **Foodcoop:** <http://www.biokontakte.com/artikel/essen-trinken/food-coop-eine-industrie-kritische-lebensmittelgemeinschaft>

<sup>34</sup> **Utopiestadtgarten:** <http://neu.clownfisch.eu/utopia-stadt/module/utopiastadtgarten>

<sup>35</sup> **Fairleihen:** [www.blog.fairleihen.de](http://www.blog.fairleihen.de)

<sup>36</sup> **Tauschringe:** [www.tauschring.de](http://www.tauschring.de)

**Eurotopia-Verzeichnis:** Gemeinschaften und Ökodörfer in Europa. Ausgabe 2014. [www.eurotopia.de](http://www.eurotopia.de)

**KommRat-Team:** Kommunard\_innen aus verschiedenen Arbeitsbereiche der Kommune Niederkaufungen stellen sich als Ansprechpartner\_innen für verschiedene Themenschwerpunkte zur Verfügung. Sei es für Gründungsgruppen, Vereinsgründungen oder bei Konflikten in bereits bestehenden Gruppen. Kontakt unter: [info@kommune-niederkaufungen.de](mailto:info@kommune-niederkaufungen.de)

**Los geht's:** ein Zusammenkommen von kommuneinteressierten Menschen zur Vorstellung, Gründung und Austausch: [www.kommuja.de](http://www.kommuja.de)





**"Viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge  
tun,  
können das Gesicht dieser Welt verändern."**

*Sprichwort der Xhosa (Tansania, Südafrika, Botswana und Lesotho)*