



Der Müllsack der Wahrheit: Nach einem Monat füllen die Abfälle von Verena und Orlando den Plastikbeutel gerade mal zur Hälfte.

# Müll- komma- nix

Wenn Sie auch immer darüber streiten, wer den Müll runterbringen soll, hier die ultimative Lösung: Verursachen Sie doch einfach keinen mehr. Die Zero-Waste-Bewegung macht es vor.

**Text** Ulf Pape

**Fotos** Marina Weigl

# K

öln, es ist kalt, es regnet, es stürmt. Nur wenige kommen heute auf den kleinen Ökowochenmarkt vor der Agneskirche. Fünf, sechs Stände stehen hier in einem Halbkreis. Eine Frau rollt mit ihrem Lastenfahrrad auf den Platz, steuert den Wagen des Metzgers an und stellt einen leeren Kochtopf auf den Verkaufstresen. „Einmal 500 Gramm fettarmes Rindfleisch von der Hüfte bitte“, sagt sie. „Direkt in den Topf.“ Die Verkäuferin greift ohne zu zögern nach dem Fleisch. Die Bestellung wundert sie nicht weiter. Verena kommt jede Woche. Ihre Einkäufe lässt sie nie verpacken. Sie hat ja ihren Topf dabei. Und eine ganze Batterie von Metallbehältern, die Verena kur-

ze Zeit später auf der Theke des Käsestands aufreiht. Nach und nach verschwinden die Spezialitäten der Hofkäserei in den Dosen. Den Magerquark nimmt Verena zum Glück gleich im Pfandglas mit. Ihr Mann Orlando hat in der Zwischenzeit am Stand einer Mühlenbäckerei eingekauft. Die Brote hat er in einem Jutebeutel verstaut. In der Hand hält er ein frisches Brötchen.

Der tägliche Familieneinkauf ist beendet. Ohne jede Tüte. Ohne Käsepapierchen. Ohne Serviette. Denn Verena und Orlando wollen keinen Müll produzieren – oder zumindest fast keinen. Sie begreifen sich als Zero-Waste-Haushalt. Der Abfall einer Woche passt bei ihnen in ein Marmeladenglas.

Aber wie schaffen das die 32-jährige Kostümbildnerin und der 30-jährige Schauspieler und Regisseur, zumal sie mit dem zwei-jährigen Hugo und dem sechs Monate alten Kasimir noch zwei kleine Kinder haben?



Eine Weltreise, noch vor Hugos Geburt, führte Verena und Orlando nach Indien. Sie sahen, wie Unmengen an Müll einfach auf die Straße oder in die Landschaft geworfen wurden. Auf der einen Seite überwältigte sie die Kultur der Inder, auf der anderen Seite schockierten sie die Plastikabfälle zwischen Tempeln, Strand und Aschram. „Wir haben uns damals gefragt, womit man sich als Mensch eigentlich umgeben möchte. Und da kam Müll irgendwie nicht infrage“, erzählt Orlando.

# A

uch nach der Reise beschäftigte sich das Paar mit dem Thema. Verena begann, im Internet zu recherchieren und erfuhr, dass jeder Deutsche im Jahr mehr als 600 Kilo Müll ansammelt – mehr als ein Inder. In Deutschland würde man nur weniger von diesem Müll sehen. Doch was in der Tonne sei, wäre eben noch lange nicht aus der Welt. So kamen Verena und Orlando zu dem Entschluss, ihren Haushalt umzustellen. Erst Schritt für Schritt, am Ende änderte das Paar gleich sein ganzes Leben.

Wie unübersehbar sich ein Zero-Waste-Haushalt von anderen Haushalten unterscheidet, verdeutlicht ein Blick in den Kühlschrank. Einmachgläser, Metall Dosen und Pfandflaschen unterschiedlichster Größe reihen sich dort auf. In den Gemüsefächern lagern Salate in feuchten Jutebeutel. „Baumwolle hält genau die richtige Feuchtigkeit. Darin kann ich einen Kopfsalat eine Woche lang aufbewahren. Das kann keine Plastiktüte“, erklärt Verena. Sogar die selbst gemachte Pizza schlummert im Eisfach in einem Textilgewand.

Im Bad verwendet die Familie hölzerne Zahnbürsten mit Naturborsten. Statt Wätpads benutzt Verena zum Abschminken kleine, abgenähte Moltonstückchen. Die lassen sich auch in der Waschmaschine waschen. Die wird wiederum mit ökologischem Waschmittel aus einem Karton befüllt – oder mit selbst angerührtem Wollwaschmittel. Auf einem Bord stehen Gläser mit Naturseifestücken, mit denen sich die Familie auch die Haare wäscht.

Während Verena das Rindfleisch vom Ökomarkt in der Küche zu Gulasch verarbeitet, erklärt sie einige grundlegende Ideen.



Die Familie ohne Müll: Orlando, 30, und Verena, 32, mit ihren Kindern Kasimir, 6 Monate, und Hugo, 2.

Nahrungsmittel wie Linsen, Mehl oder Pasta kauft ein befreundetes Paar in 25-Kilo-Säcken ein. Anschließend schicken sie eine Rundmail an andere Zero-Waste-Anhänger, darin ein Termin, an dem der Großeinkauf verteilt wird. Dann stehen alle mit ihren Gefäßen vor der Tür. Man zahlt kiloweise. „Das ist natürlich auch merklich günstiger“, sagt Orlando lächelnd.

Ohnehin verursache Zero Waste keine höheren Kosten. Die Limonade, die er nebenbei einschenkt, kommt von seiner Schwester und ist nichts anderes als selbst gekochter Holunderblütensirup. Die Cornflakes – 2,5 Kilo in recycelten Papiertüten aus dem Biosupermarkt – kosten zwar rund sieben Euro, aber dafür kaufe das Paar auch nicht mehr so planlos ein wie früher. Da wären sie jeden Abend hungrig in den Supermarkt gelaufen und hätten mitgenommen worauf sie gerade Lust hatten. „Dieses willkürliche Einkaufen ist deutlich teurer, als einmal die Woche auf den Biomarkt zu gehen“, sagt Verena. Der Wocheneinkauf für die vierköpfige Familie koste

„Wir haben uns gefragt, womit man sich als Mensch eigentlich umgeben möchte. Und da kam Müll nicht infrage“

gerade einmal hundert Euro. Gemüse holt Verena oft an einer sogenannten Fair-Teil-Station, zu der Supermärkte und Bäckereien unverkäufliche Lebensmittel bringen lassen.

„Zero Waste hat nicht in erster Linie mit Verzicht zu tun, sondern mit Bewusstsein“, so Verena. Es ginge um ein Leben, in dem einfach kein Müll vorkomme, auch wenn das vielleicht auf den ersten Blick radikal, aufwendig und verschoben idealistisch wirke. Und ja, wenn Verena im Biosupermarkt Trockenfrüchte in Textilbeutelchen schaufelt, die sie aus ihrem alten Brautkleid genäht hat, wirkt das wirklich verschoben. Ist das Paar womöglich nur Opfer eines übertriebenen Ökowahns? Wollen Orlando und Verena nur ihr Gewissen retten und gar nicht die Erde? Und bringt Zero Waste denn überhaupt irgendetwas?

G

eht man diesen Fragen nach, stellt man schnell fest, dass es Verena und Orlando im Grunde nicht um Müll geht, sondern um Freiheit. Was als Müllvermeidung begann, ist längst zu einer übergeordneten Lebensphilosophie geworden. Auf die Frage, was der größte Gewinn der Umstellung auf ein Zero-Waste-Leben ist, antwortet Orlando: „Die Konzentration aufs Wesentliche.“

Selbst im Berufsleben helfe die täglich geübte Fähigkeit zur Fokussierung, das Weglassen von allem Nebensächlichen dem Schauspieler, Drehbuchautor und Regisseur. Und auch Verena hat für sich als Kostümbildnerin einen neuen Umgang mit Materialien gefunden. Sie setzt Stoffe öfter ein, überarbeitet sie, wirft auch hier möglichst wenig weg. „Unser Lebenswandel hilft uns grundsätzlich dabei, danach zu fragen, was uns gut tut. Müll und Krams sind nur Ballast, der einen daran hindert, sich seiner tatsächlichen Bedürfnisse zu vergewissern“, sagt Orlando. Währenddessen schraubt er an einer Designerthermoskanne herum und lobt, dass die sich in Einzelteile zerlegen lasse und er diese jederzeit ganz unkompliziert nachbestellen könne.

Damit Ballast gar nicht erst entstehen kann, hebt das Paar kaum etwas auf. „Auch keine Erinnerungsstücke“, so Orlando. Um

## FÜR DIE TONNE! MÜLL IN ZAHLEN

17 MIO.

Tonnen Verpackungsabfall. Diese Rekordsumme kam 2013 in Deutschland zusammen.

614 KILO

Müll produziert jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr.

UM  
1,39 MIO.

Tonnen und damit um 94 Prozent stieg der Verbrauch von Kunststoffverpackungen von 1993 bis 2013.

20,4 MIO.

Tonnen Papier und Karton fielen im Jahr 2014 an. Die Altpapier-rücklaufquote liegt bei 74 Prozent.

1,8 MIO.

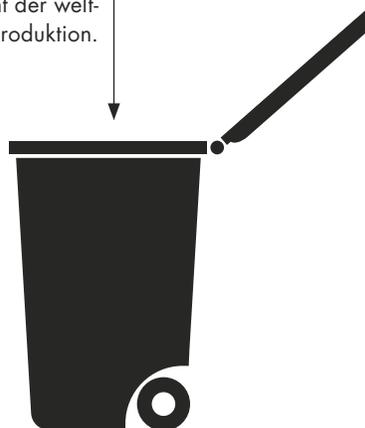
Tonnen Elektroschrott landen in Deutschland jährlich auf dem Müll.

**70 PLASTIK-TÜTEN**

nimmt jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr beim Einkaufen mit. In Gesamteuropa sind es durchschnittlich sogar 200 Tüten.

30 MIO.

Tonnen Kunststoff enden jedes Jahr in den Weltmeeren. Das sind 6 bis 10 Prozent der weltweiten Kunststoffproduktion.





## SO VERMEIDEN SIE MÜLL

1

**Upcycling:** Umfunktionieren statt wegwerfen. Aus alten Zeitschriften wird Geschenkpapier, aus Konservendosen werden Backformen, aus Plastikflaschen werden Blumentöpfe.

2

**Reparieren:** Denn oft ist doch mehr heil geblieben, als gedacht. Für alle Menschen mit zwei linken Händen empfehlen sich so genannte „Repair Cafés“, in denen hilfsbereite Bastler auf Herausforderungen warten (etwa [kunst-stoffe-berlin.de](http://kunst-stoffe-berlin.de)).

3

**Mehrfach verwenden:** Ob Kaffeebecher, Trinkflasche oder Einkaufstasche – je öfter man sie einsetzt, desto mehr freut sich die Umwelt. Auch Rasierklingen und Zahnbürstenköpfe kann man austauschen. Seifenspender lassen sich nachfüllen.

4

**Think big!** Miniportionen sind zwar wahnsinnig niedlich, aber auch wahnsinnig umweltschädlich. Also, die Minipralinen besser im Supermarktregal stehen lassen – und lieber die große 500-Gramm-Schokolade kaufen. Hat man mehr von.

5

**Homemade:** Selber kochen statt bestellen. Und schon fallen die Pizzakartons oder die Take-Away-Boxen vom Asiaten weg.

6

**Frische:** Obst und Gemüse oder auch Käse holt man besser auf dem Wochenmarkt – und nicht aus der Tiefkühltruhe oder der Obstabteilung des Supermarktes, wo alles gern doppelt und dreifach eingeschweißt wird.

Noch mehr Anregungen finden sich in Verenas und Orlandos Blog: [simplyzero.de](http://simplyzero.de)

festzustellen, ob ein Foto oder ein Buch tatsächlich eine emotionale Bedeutung hat, klebt Verena kleine Sticker mit dem Anschaffungs- bzw. Entstehungsdatum drauf. Wenn sie den Gegenstand über ein halbes Jahr nicht in die Hand genommen habe, komme er weg, erklärt sie. „Vielleicht ist das Foto oder Buch dann eben doch nicht so wichtig, wie ich vorher geglaubt habe.“

# A

uch der Umgang des Paares mit Geschenken wirkt sehr bewusst. Ihre zwei Kinder haben zwar reichlich Spielzeug, aber auf die Qualität und Menge wird genau geachtet – und das muss regelmäßig mit Großeltern und Patentanten abgeklärt werden. „Aber mittlerweile weiß eigentlich jeder, dass man sich bei uns eher mit Gutscheinen für Ausflüge beliebt macht“, meint Orlando. Und wenn dann doch mal etwas in aufwendiger Verpackung geschenkt werde und das bunte Papier anschließend zerrissen auf dem Fußboden liege, wäre das auch kein Drama. „Dann kommt es halt in den Müll. Alles entspannt“, sagt Verena. „Die einzige Regel ist, sich keine Regeln aufzuerlegen. Wenn ich Lust auf eine Tüte Chips hätte, würde ich mir die auch kaufen. Ich habe nur inzwischen gelernt, dass meine selbst gemachten Chips weit besser schmecken und gesünder sind.“ Überhaupt habe sie, seit sie keine industriell gefertigten Produkte mehr esse, sondern nur noch Selbstgemachtes, zehn Kilo abgenommen. Wer Zero Waste hat, braucht keine Diäten.

Natürlich wird man als Zero-Waste-Anhänger ab und an schräg angesehen. Doch wie sich die Metzgereiverkäuferin auf dem Biowochenmarkt daran gewöhnt hat, dass Verena mit mitgebrachtem Topf bei ihr einkauft, freunden sich auch andere mit der Lebenseinstellung an – sogar mit den damit verbundenen Stoffwindeln. Anfangs rümpften noch so einige Verwandte die Nase über das vermeintlich unhygienische Prozedere, Windeln auszukochen und wiederzuverwenden. Mittlerweile haben die meisten die Vorteile verstanden. Gerade hat Hugos Tagesmutter auf das saubere und kostengünstige Verfahren umgestellt. Im Vergleich zu Wegwerfwindeln lassen sich mit Stoffwindeln

Müll und Krams sind nur Ballast, der einen daran hindert, sich seiner tatsächlichen Bedürfnisse zu vergewissern

über die Wickelzeit von zweieinhalb bis drei Jahren mehrere hundert Euro sparen.

Ein besonders schönes Erlebnis hatte die Familie im Sommer im Freibad. Als sie dem Verkäufer an der Pommestube ihre eigenen Bambusschalen in die Hand drückten, gab es kein Gelächter, sondern eine extragroße Portion Pommes – als Anerkennung.

# Z

ur Freiheit, die Orlando und Verena mit ihren Kindern leben wollen, gehört auch der Entschluss, sich demnächst für einige Wochen in die Südsee abzusetzen. „Unsere Zero-Waste-Idee hat in Indien ihren Anfang genommen“, sagt Verena. „Wir sind gespannt darauf, was wir von der nächsten Kultur lernen werden.“ Das Einzige, was jetzt schon feststeht: Müll werden sie auch in der Südsee keinen machen, fast keinen.

