

# Kleine Schritte

*Permakultur funktioniert nach dem Prinzip: minimaler Einsatz, maximaler Ertrag. Das wäre eine gute Idee für alle Lebensbereiche, meint Betriebswirtin und Fastenleiterin Aneta Pissareva.*

Der Wandel des Klimas verschärft in vielen Gebieten der Erde die Wasserknappheit, Ernten gehen zurück, Flora und Fauna müssen sich in einem noch nie dagewesenen Tempo den Bedingungen anpassen. Aber wir sind gleichzeitig an mehreren Fronten mit Herausforderungen konfrontiert: Finanz- und Wirtschaftskrise, Arbeitslosigkeit, Krise der Nahrungsmittel (die immer seltener *Lebensmittel* sind), einer weltweiten ökologischen Krise, um nur einige zu nennen. Wir scheinen zunehmend zu begreifen, dass es kein endloses physisches Wachstum auf einem endlichen Planeten geben kann. Trotzdem ändert sich kaum etwas in die richtige Richtung. Viele von uns wollen etwas tun, aber die Frage ist ‚was?‘ und ‚wie?‘

Eine Reihe möglicher Ansätze und Werkzeuge liefert uns die Permakultur. Ihr Grundprinzip ist ein ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiges Wirtschaften mit allen Ressourcen. Es werden gezielt dauerhaft funktionierende (nachhaltige), naturnahe Kreisläufe durch symbiotische Beziehungen geschaffen. Die Permakultur wurde ursprünglich für die Landwirtschaft entwickelt, inzwischen ist sie ein Denk-



prinzip, das auch Bereiche wie Energieversorgung, Landschaftsplanung, alternative regionale Geldsysteme und den Aufbau sozialer Strukturen umfasst.

Der Versuch, natürliche Kräfte und Gegebenheiten zu bekämpfen, verbraucht wesentlich mehr Energie als es bräuchte, im Einklang zu leben. Dazu müssen wir die Natur und ihre natürlichen Abläufe beobachten und verstehen. Natürliche Systeme zeichnen sich dadurch aus, dass sie fließen - diese vorteilhafte Eigenschaft gilt es zu nutzen. Der vorgegebene und stetige Wandel von Zeit, Licht, Raum und Klima wird von der Natur bestmöglich genutzt,

indem sie Lebewesen hervorbringt, die sich den Bedingungen ihrer Umwelt - jeweils in ihren ökologischen Nischen - anpassen können. Auch der Mensch kann auch seine eigenen Bedürfnisse in bestimmten Nischen der Natur befriedigen, ohne dass er deswegen die Vielfalt des Lebens dezimieren muss.

Durch einen künstlichen Eingriff in ein natürliches System steigt das Risiko, dass weitere Eingriffe nötig werden. Wer schwere landwirtschaftliche Maschinen benutzt, wird bald noch schwerere benötigen, um die Verdichtung der Erde wieder zu kompensieren. Wenn der Körper vorwiegend an raffinierte, sterile Nahrung gewöhnt ist, sind seine Widerstandskräfte in der Regel geschwächt, so dass die Ernährung ständig durch entsprechende Mittel ergänzt werden muss, die nur in den natürlichen, nicht zu stark verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen.

Permakultur funktioniert nach dem Prinzip: Minimaler Einsatz bei maximalem Ertrag. Die Weisheit besteht darin, mit dem zu arbeiten, was da ist. Ständig neue Elemente und Strukturen in bereits bestehende Systeme hineinzubringen, macht viel Arbeit. Viel effektiver

ist es herauszufinden, wie das, was bereits existiert, für uns arbeiten kann. Verstreuen wir unsere Bemühungen nicht unnötig, beginnen wir in unserer Nähe, wo wir den Fortschritt kontrollieren können und die Ergebnisse sichtbar sind. Ein gemeinsam in der Nachbarschaft abgeprochenes Projekt hat wesentlich mehr Chancen auf Erfolg als der Versuch, eine Änderung der nationalen Politik zu bewirken. Wir können viel erfolgreicher sein, wenn wir Gleichgesinnte für den weiteren Weg finden. „Global denken, lokal handeln“ bedeutet, dass man am besten zu Hause anfängt, wenn man im Leben etwas dauerhaft verändern möchte. In diesem Sinne könnte einer unserer Neujahrsvorsätze in Zeiten der allgegenwärtigen Burn-out Gefährdung folgender sein: Ich fange an, in kleinen Schritten mein Leben einfacher und natürlicher zu gestalten.

*Weiterführende Literatur: „Permakultur praktisch“ von Graham Bell; „Permakultur: Praktische Anwendung für Garten, Obst- und Landwirtschaft“ von Sepp, Claudia und Josef Andreas Holzer.*

*aneta.pissareva@financecoaching.at  
06641352747*