



LEUTE DIE IN VIELEN

VIELE KLEINE DINGE

**UNSER TAUSCH-FLOHMARKT**  
Die nächste Runde steht vor der Tür  
Seite 4

AS GESICHT DER WELT

**KLEIDER-TAUSCH-PARTY**  
Mit Zeitscheinen zu neuem Outfit  
Seite 25

WHO IN VERÄNDERER

ACES DO MANY S

R THE FACE OF THE WORLD

**VERÄNDERUNG**  
unser Themenschwerpunkt  
ab Seite 8

*Afrikanische Weisheit*

# Auch du. Ja, DU!

## Jeder ist Teil der Veränderung

**Es geschieht so viel Unrecht auf der Welt – ich kann ja eh nichts ändern...** VON ANDREA DRESCHER

... wer diese Grundhaltung hat, hat bereits verloren. Denn wer nichts tut, bleibt immer Opfer... und muss sich vermutlich irgendwann die Frage gefallen lassen: „Und warum hast du nichts getan?“



Es gibt so vieles, was so viele tun könnten. Nein: tun können. Natürlich nicht jede/r alles – aber... wenn jeder oder jede, das ihm oder ihr Mögliche tut, ist schon viel geschehen. Dann wird man automatisch ein Teil der Brombeerhecke! Und das ist ganz wichtig.

Im Folgenden nur einige der wichtigen Themenbereiche und einige der Möglichkeiten, dort zu einer Verbesserung beizutragen. Ganz im Sinne von Gandhi: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“

### Das kann jeder: Gedankenkraft zur Gestaltung nutzen

Es heißt, es sind bereits die Gedanken, die eine Veränderung der Welt bewirken. Man kann seine Gedanken auf einen positiven und gewünschten Endzustand ausrichten. Das mag zwar nicht einfach, aber mit ein wenig Übung jedem möglich sein. Zumindest diejenigen, die in der Lage sind, diesen Artikel zu lesen, haben keine Ausrede :-).

Wie soll Mutter Teresa gesagt haben, als man sie aufforderte, an einer Aktion GEGEN Krieg teilzunehmen? „Für so etwas stehe ich nicht zur Verfügung, aber wenn ihr etwas FÜR den Frieden tun wollt, bin ich gerne dabei.“ Die bewusste Ausrichtung der Gedanken und Taten in Richtung einer „besseren Welt“ kann vieles verändern. Aber das ist nur ein allererster Anfang.

### Das Wirtschafts- und Finanzsystem verändern.

Die Macht des Einzelnen wird gerade hier gerne unterschätzt. Würden beispielsweise nur 3% (andere Wirtschaftsweise sagen 5%) des Mittelstands das Geld von der Bank holen, würde das Finanzsystem in Österreich sofort zusammenbrechen. Aber auch an einer weniger radikalen Veränderung des bestehenden Systems kann jeder beitragen, auf vielfältige Art und Weise.

Zum Beispiel – ganz überraschend :-)- durch Mitgliedschaft bei Tauschkreisen wie WIR GEMEINSAM – und

schon ist der eigene Geldbedarf und Geldfluss reduziert. Die gute alte Nachbarschaftshilfe wird auf organisatorisch vernünftige Füße gestellt – legal und effizient – und man macht sich unabhängig(er) vom bestehenden Finanzsystem. Verbindet man das Ganze dann noch mit der Regionalwirtschaft und - wie zunehmend passiert - mit der eigenen Gemeinde, werden schon regionale Wirtschaftskreisläufe gestärkt.

Zum Beispiel durch Konsumreduktion, bewussteres Einkaufen, „Shoppfen“ im Second-Hand-Laden – wenn es mal wieder „sein muss“, Wiederverwendung von Produkten, Verschenken des eigenen Überflusses, Handarbeit (ja, die gibt es noch), Besuch von Flohmärkten und Online-Plattformen, Kost-nix-Läden im Internet und in der Realität... und und und.

Zum Beispiel durch aktive Teilnahme an Einkaufsgemeinschaften – der direkte Kauf beim Erzeuger nützt allen und wenn man sich zusamm tut, wird die Beschaffung der benötigten Güter für jeden handhabbar. Ob Netzwerk oder SoLaWi: keiner kann mehr sagen, dass man dazu keinen Zugang hat.

Zum Beispiel durch die Wahl einer ökologischen oder gesellschaftspolitisch sozial ausgerichteten Bank – da gibt es in Deutschland mehrere, die ausschließlich in entsprechende Projekte investieren und auf Gewinne, z. B. aus Lebensmittelspekulationen, gerne verzichten. In Österreich hat die Bank für Gemeinwohl die rechtlichen Hürden genommen und befindet sich in erfolgreicher Gründung. Mehr dazu unter [www.mitgruenden.at/](http://www.mitgruenden.at/).

Zum Beispiel durch Verzicht auf Kredit- und Scheckkarten und Rückkehr zur Zahlung mit Bargeld, auch wenn das weniger bequem ist. Wer stolz von sich sagt, dass er/sie in der Woche nur noch 20 Euro in bar ausgibt, macht genau das, was sich das Finanzsystem von ihm/ihr wünscht und stellt die Bequemlichkeit über die Freiheit – die Folgen sind unabsehbar.

Zum Beispiel durch den Besuch von Repair-Cafés – falls es keines gibt, gründe man eben eines. So zeigt man der geplanten Obsoleszenz den virtuellen Mittelfinger, schont Ressourcen und trifft nebenbei noch Gleichgesinnte! Die Kombination von Repair-, Näh- und Kultur-Café – vielleicht sogar Sprach-Café für Flüchtlinge - macht solche Projekte gleich um ein Vielfaches attraktiver. Fragt einfach bei dem örtlichen Sozialverein – z. B. Volkshilfe – nach, ob man dort nicht bereit ist, als Träger zu agieren.

Diese Liste ließe sich beliebig verlängern – Vorschläge und Ideen werden gerne genommen!

### **Umwelt- und Naturschutz fördern**

Auch hier wieder nur einige Möglichkeiten – aber es ist sicher: Jede/r kann etwas Umsetzbares finden.

Es gibt sie: Die ökologischen Energie-Anbieter, wenn man nicht die Möglichkeit hat, selbst in erneuerbare Energien zu investieren. Wer bewusst AKW-freien Strom konsumiert, hilft mit, auf die Fukushimas dieser Welt zu verzichten. Die Wiener Ökostrom AG oder das Kärntner Familienunternehmen AAE (Alpe Adria Energie) sind schon länger mit 100% erneuerbarer Energie unterwegs. Und nebenbei noch günstig.

Die bereits oben genannten Veränderungen im eigenen Konsumverhalten tragen ebenfalls zu einem kleineren ökologischen Fußabdruck unserer Gesellschaft bei. Je weniger man sinnlos konsumiert, desto schonender geht man mit der Natur um.

Wer Plastikmüll reduzieren möchte, kann das durch Einkauf am Bauernmarkt, beim Tante-Emma-Laden ums Eck (haben oft noch unverpackte Ware) oder in verpackungsfreien Geschäften aktiv unterstützen. Und wer dazu beitragen will, dass es in den Supermärkten weniger Plastikmüll gibt, teile das dem Betreiber doch einfach aktiv mit, indem man sämtliche Ware am Ende des Einkaufs auspackt und den unnützen Müll im Geschäft hinterlässt. Man stelle sich vor, dass würden nur 10% aller KonsumentInnen tun! Wie schnell würden sich die Märkte für sinnvollere Verpackungen bei ihrem Lieferanten einsetzen!

Vegane, vegetarische oder zumindest biologische und reduzierte Ernährung im Hinblick auf Fleischkonsum schlägt sich direkt im Bereich Massentierhaltung nieder. Artgerechte Haltung und Schlachtbedingungen, die einem nicht den Magen umdrehen, sind das mindeste, was man fordern sollte. Wenn den „Dreck“ keiner mehr „frisst“, sind die Qual- und Tötungsmaschinen zur Fleischproduktion obsolet. Tiere haben doch wohl zumindest ein Recht auf ein „lebenswertes Leben vor dem Tod“.

Die zahllosen regionalen Tier- und Naturschutzorganisationen sind auf freiwillige, ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen. Ob für die Waldpflege oder das Sterben der Wale – es gibt unendlich viele Themen, bei denen sich jede/r einbringen kann.

Waschmittel aus Rosskastanien oder Efeu – gut und GÜNSTIGST (faktisch kostenlos) herzustellen – schonen die Umwelt und den Geldbeutel. Das ist auch nur ein weiteres von unzähligen Beispielen, wie man selbst ein klein wenig zu mehr Umwelt- und Naturschutz beitragen kann.

Öfters mal mit dem Fahrrad oder Bus, statt mit dem Auto fahren. Oder – wenn möglich – Car Sharing betreiben oder

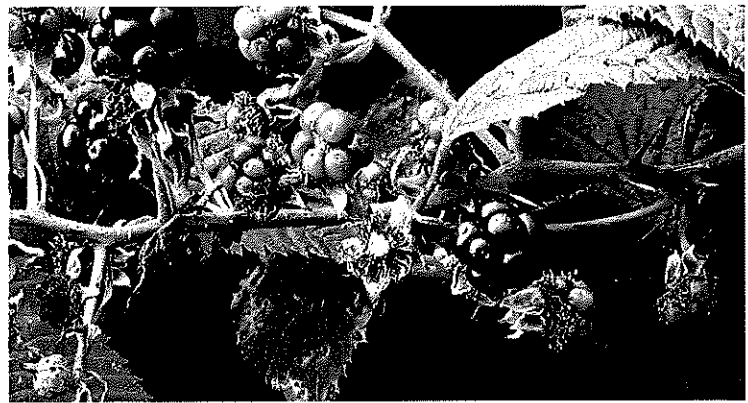


Foto: von Sven Teschke (Eigenes Werk), CC BY-SA 3.0 de, via Wikimedia Commons

Mitfahrzentralen nutzen. Sicher wird von einer eingesparten Fahrt die Luft nicht besser, aber täten es tausende ...

### **Aktiv für mehr Gesundheit sorgen**

Dass wir über kein Gesundheitssystem, sondern eher über ein Krankheitssystem verfügen, ist für viele offensichtlich. Der Anstieg bei Krebs, Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, aber auch ADHS und Autismus ist erschreckend. Die Wartezimmer sind voll. Die einzigen, die sich über die Entwicklung der letzten Jahrzehnte wirklich freuen können, sind die Hersteller von pharmazeutischen Produkten – ob mit oder ohne Krankenschein. Die Zeit der kritiklos in Empfang genommenen Rezepte vom „Gott in Weiß“ kann jeder und jede für sich beenden. Die Pharmaindustrie muss nicht von uns profitieren – es gibt Alternativen in der Natur, man braucht sich nur darüber informieren.

Heilpflanzen wirken Wunder – auch wenn (soweit war Big-Pharma schon erfolgreich) keine Heilaussagen gemacht werden dürfen, ohne dass man sich strafbar macht. Und fast jeder, der einmal mit Ingwer-/Zitrone-Saft angefangen hat, weiß, wie schwer es Erkältungen haben, sich gegen das eigene Immunsystem durchzusetzen. Letztlich basiert fast die gesamte Pharmakologie ja auf dem Wissen um Heilpflanzen. Das Wissen muss nicht exklusiv bleiben. Tante Google, moderne Kräuterhexen und Fachliteratur haben da einiges zu bieten.

Was alles in Körperpflegemitteln enthalten ist, kann man im WWW nachrecherchieren. Es ist mehr als unerfreulich, aber es gibt zahlreiche Alternativen – sei es von professionellen Herstellern, sei es selbst hergestellt. Alu im Deo muss wirklich nicht sein. Eine gute Informationsquelle dafür – und für viele andere Themen auch – ist [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net).

Nicht nur im Bereich Körperpflege oder Putzmittel, auch was Ernährung angeht, bietet Smarticular einen schier unerschöpflichen Fundus an Ideen. Wie man sich gesund ernährt, ist unter ErnährungsberaterInnen heftigst umstritten. ABER eines ist sicher: Fast Food ist nicht gesund – auch wenn, bzw. gerade weil, uns die darin enthaltenen Geschmacksstoffe süchtig danach machen. Unumstritten ist wohl auch: Je weniger „E“-Bestandteile, je natürlicher die Zutaten, je „selbstgemachter“ – ob aus dem eigenen Garten oder vom Bio-Bauern, desto größer die Chancen, sich nicht systematisch selbst zu vergiften. Glyphosat ist in immer mehr industriellen Lebensmitteln nicht mehr wegzu-denken. Und nachdem selbst die WHO (vermutlich ungern) zugegeben hat, dass es vermutlich krebserregend ist, sollte

man es besser meiden.

Es ist kein eigener Garten für den Anbau gesunden Obstes und Gemüses vorhanden? Dann nutzt den Balkon als Anfang. Oder sucht euch den nächsten Gemeinschaftsgarten, den es inzwischen in fast jeder Stadt gibt. Wenn nicht – macht euch auf den Weg und gründet selbst einen. Schon einmal etwas von essbaren Städten gehört – oder Neudeutsch: Urban Gardening? Es werden immer mehr, je mehr Menschen sich dafür interessieren und engagieren. Oder schließt euch den – bereits erwähnten - Einkaufsgenossenschaften und SoLaWis an, die es ebenfalls bereits überall gibt. Und auch hier: Gibt es noch keine in der Nähe, gründet eine. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Hilfestellungen seitens bereits erfolgreicher Gruppen, einfach mal bei [www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org) stöbern.

Geht auf die Straße oder zu Veranstaltungen! March against Monsanto – Demos gegen TTIP, TISA & Co. - macht Euch einfach kundig, was in eurer Nähe alles passiert und nehmt selbst daran teil. Zeigt den Politikern und -innen, dass WIR mit dem, was da passiert, nicht einverstanden sind. Das geht übrigens auch noch mit 50 plus, das muss man nicht den „Jungen“ überlassen. Im Gegenteil: PensionistInnen haben mehr Zeit als diejenigen, die noch im Hamsterrad von „Karriere, Kinderbetreuung und Lebensstandard erreichen“ eingespannt sind. Es sind so viele, die allein in ihrem „Kämmerlein“ still und leise unzufrieden sind. Zeigt einfach den anderen, dass es euch gibt. GEMEINSAM kann man viel mehr erreichen.

### **Big Data – Big Brother – dem Überwachungsstaat das Leben schwerer machen**

Hier wird es schwieriger – denn seit 9/11 wurden die gesetzlichen Schrauben der legalen Datensammelwut schon recht eng angezogen – von illegalen Aktionen wie seitens der NSA ganz zu schweigen.

Aber: Niemand muss in Facebook & Co alles über alle erzählen. Nichts über sich selbst und schon gar nichts über andere. Fotos von Kindern – ein absolutes No-Go. Der Facebook Messenger – mehr als zweifelhaft, vermutlich nicht mal legal, aber bis „der Rechtsweg abschließend beschritten wurde“ sind alle Daten abgegriffen. Also selbst überlegen, welche Apps am eigenen Handy unverzichtbar sind.

Googelt ihr noch oder Bing-t ihr schon? Ok – ist ja letztlich kein großer Unterschied, ob Google oder Microsoft die Daten sammelt – aber wer verschiedene Suchmaschinen nutzt, bekommt auch ein breiteres Bild von der Wirklichkeit. Gerade hier gibt es mehrere Alternativen, siehe z. B. <http://tinyurl.com/google-alternativen>.

Ghostery, NoScript und ähnliche Werkzeuge machen das Sammeln zumindest nicht leichter. Cookies grundsätzlich löschen – ob im Internet Explorer, in Opera, im Firefox oder sonst einem Browser – man muss es „ihnen“ nicht so leichtmachen.

Niemand muss Windows 7 oder gar 10 installieren. Wer das tut, braucht sich im Nachhinein nicht beschweren, wenn irgendwer die eigene Körbchengröße kennt. Ubuntu-Linux ist inzwischen auch DAU-fest, d. h. selbst der dümmste anzunehmende User ist in der Lage, es zu bedienen. :-)

RFID-Chips lassen sich deaktivieren – oder abschirmen. Sei es im Pass oder in der Scheckkarte – es gibt Hüllen, die verhindern, dass man überall „gelesen“ werden kann.

Ob Android oder iPhone - je „smarter“ das Telefon, desto mehr wissen andere über dich. Wenn man darauf nicht verzichten kann: einfach deaktivieren, was geht. Dazu kann man im Netz gute Anleitungen finden. Wer immer GPS aktiviert hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn andere JEDEN seiner Schritte kennen. Verhaltens- und Persönlichkeitsmuster sind daraus bequem ableitbar. Seit einiger Zeit gibt es übrigens Linux-Handys. Die sind nicht ganz so unverschämt, was den Umgang mit den Daten angeht. Und ja: Handys lassen sich ausschalten (ja, wirklich, das geht :-)).

Auch der eigene Einsatz von Kundenkarten sollte kritisch hinterfragt werden. Denn letztlich wissen Billa, Spar & Co dadurch ganz genau, was jeder Einzelne konsumiert. Niemand – außer der eigenen Gier - zwingt einen, mit Kundenkarte einzukaufen. Und schon weiß niemand, was man konsumiert... auf die 2-3% Nachlass muss man dann eben verzichten.

Widerspricht Smart-Meter und ähnlichen Aktionen. Oder sorgt für aktive Störungen der SIM-Karten... da gibt es angeblich einige Möglichkeiten, die wohl auch bei RFID-Chips wirken – bing-en hilft weiter.

### **Sich für den Frieden engagieren**

Die meisten Kriege finden nicht direkt vor unserer eigenen Haustür statt. Aber Deutschland ist immer unter den Top 5 der größten Waffenexporteure der Welt zu finden. Und auch Österreich ist sehr aktiv dabei – und das nicht nur in Syrien. Auch wenn keiner selbst Waffenproduzent ist, wir können alle einen Beitrag dafür leisten, hier Widerstand zu leisten.

Der eigene Beitrag für den Frieden kann z. B. die Teilnahme an Petitionen, wie z. B. die zur „Ächtung von Uranmunition“, sein.

Wer es kann und mag, kann regelmäßig dafür beten oder meditieren.

Man kann auf Demos gehen.

Man kann Mahnwachen organisieren.

Man kann an Friedensfesten teilnehmen.

Man kann die Friedensakademie Linz <http://www.friedensakademie.at/> unterstützen, die ja auch Mitglied von WIR GEMEINSAM ist.

Man kann den Abgeordneten im eigenen Wahlkreis per Mail oder Brief auffordern, die Teilnahme Deutschlands an Auslandseinsätzen zu verhindern.

Man kann die Verantwortlichen in Österreich auffordern, die ständigen Truppentransporte Richtung Osten zu unterbinden.

Man kann Friedensprojekte wie „be the change e. V.“ <http://btcev.de/> oder Friedensbrücke Kriegsofferhilfe e. V. <http://www.fbko.org/> (nur zwei von unzähligen anderen) unterstützen

Man kann ...

... lasst euch was einfallen, wenn die Liste nicht das Passende bietet und TUT!

### Für bessere Informationen und Bildung sorgen

Das Allerwichtigste hier zuerst: Man muss einfach selbst denken – und darf sich nicht nur berieseln lassen. Auch wenn das, was man dann feststellt, nicht immer angenehm ist. Und auch wenn man dadurch die eigene Komfortzone verlassen muss – und nicht mehr wieder zurückfindet... selbst zu denken ist erste Bürgerpflicht!

Dass unsere Qualitätsmedien nicht das berichten, was wir wissen wollen, ist einer der Gründe, dass es unzählige alternative Online-Plattformen gibt. Konzern-Interessen stehen im direkten Widerspruch zur freien Presse. Und die meisten Massenmedien sind ja heute im Besitz von Konzernen.

Der Verzicht von TV-Konsum ist ein einfacher Schritt auf dem Weg in eine bessere Welt. Denn er schafft die Zeit, die wir für andere wichtige Dinge, dringend brauchen.

Die Informationsbeschaffung über viele verschiedene Quellen ist ein weiterer Tipp und eigentlich Pflicht. Denn auch viele der sogenannten „alternativen“ Medien haben ihre eigene „Agenda“. Es gilt, viele Informationen zu beschaffen, zu vergleichen, abzuwägen, selbst zu denken – und dann zu handeln.

Aber das ist nur die passive Veränderung (die nun wirklich jedem möglich sein sollte) im Bereich Medienkonsum, Bildung und Information.

Aktiv kann man mitarbeiten. Bei Informationsplattformen, die man entweder findet oder gründet, wenn es sie noch nicht gibt. Auch in Facebook gibt es einiges Lohnenswertes zu lesen und zu teilen. Merke: Wissen ist der erste Schritt zur Veränderung.

Man kann auch aktiv für gute Plattformen Werbung machen und damit für deren höheren Verbreitungsgrad sorgen. Das freut nicht nur die jeweiligen Autoren und Autorinnen, sondern unterstützt auch eine bessere Bildung der Bevölkerung jenseits der Medienverblödung, „ups, Verzeihung“ Medienpropaganda, „ups, Verzeihung“ Massenmedien, ... :-)

Wie war das mit der Neutralität? Ja, es gibt sie in Österreich, dank der EU-Verträge faktisch nicht mehr. Aber das sollten mehr Österreicher und Österreicherinnen erfahren. Informiert euch darüber und ERZÄHLT es anderen. „Durch's redn kuman d'Leit' z'samm“. Man kann fast immer mit fast jedem über alles reden – andere informieren über eigene Erkenntnisse.

Ganz wichtig ist: Verlasst die Blase. In Google, Facebook, Youtube und Co erhält man immer wieder „more of the same“ angezeigt. Wer dort beispielsweise häufig linke Medien anklickt, teilt oder like-d, bekommt immer mehr linke Medien angeboten – und sieht damit (technologiegestützt) nur EINEN Ausschnitt aus der Welt der Informationen. Nichts gegen linke Medien, aber besonders wichtig ist es in meinen Augen, einen möglichst BREITEN Ausschnitt dieser Welt zu sehen, ein möglichst breites Spektrum an Informationsquellen heranzuziehen, um so zu einer eigenen Wahrheit zu kommen. Man muss also bewusst darauf achten, nicht durch vermeintlich gute Angebote, (gut, weil sie die eigene Meinung widerspiegeln) einseitig zu werden, sondern sollte immer über den Tellerrand des eigenen Denkens hinaus schauen.

Als aktive Mitarbeiterin von [www.free21.org](http://www.free21.org) ist es mir hoffentlich verziehen, dass ich an dieser Stelle explizit auf diese alternative, politische Zeitung hinweise. „Was die Welt bewegt auf Papier gebracht“ - politischer Journalismus wie er sein soll, wirtschaftlich unabhängig und mit Quellenangaben versehen. Dank des kreativen Abo-Konzeptes [www.free21abo.de](http://www.free21abo.de) erhält jeder Abonnent für 10 Euro pro Ausgabe 10 Exemplare des Magazins, die man beliebig im eigenen Umfeld weiterverteilen kann.

Jede/r, der/die diesen Artikel gelesen hat, darf, kann und soll ihn um eigene Ideen und Taten ergänzen. Ich freue mich über jedes Feedback.

Jede/r, der/die diesen Artikel gelesen hat, kann und soll ihn weiterverbreiten. Per Facebook, per Ausdruck (ja, die Papierform ist auch heute noch möglich), per Mail – Hauptsache es werden nach und nach mehr Menschen, die das ihnen Mögliche tun. Nicht jede/r tut alles, aber jede/r tut einiges. Und damit tragen wir zur Veränderung bei.

Nach dem Motto:

**Wer kritisch denkt, ist dem System ein Dorn im Auge – lasst uns GEMEINSAM eine Brombeerhecke sein!** ●

