

THERESA MAI

# WIE WIR LEBEN KÖNNTEN

*Autark wohnen,  
Unabhängigkeit spüren,  
Gemeinschaft  
entdecken*



# **BEREIT FÜR DAS ABENTEUER AUTARKIE? BITTE EINMAL HIER ENTLANG!**

01

**GESTALTEN WIR UNSERE ZUKUNFT:  
FREIHEIT AHOI! /04**

*Als die Wohnwagone in die Welt zogen ... /06*

02

**ALLER GUTEN DINGE SIND VIER – ODER:  
DIE PRINZIPIEN, AUF DIE WIR BAUEN /34**

*Autarkie: Denken wir in Kreisläufen /37*

*Mit der Natur: Reinspüren, was da ist /40*

*Reduktion: Auf das Wesentliche konzentrieren /45*

*Gemeinschaft: Verbundenheit auf Augenhöhe /51*

*Dürfen wir vorstellen: der Wohnwagon /59*

03

**KLEIN ANFANGEN – UND GROSSE WELLEN SCHLAGEN!  
LÖSUNGEN ZUM START IN EIN AUTARKES LEBEN /96**

*Vom kleinen Teil zum großen Ganzen –*

*was wir von der Permakultur lernen können /97*

*Was dein Mittagessen mit Autarkie und der Rettung  
der Welt zu tun hat /125*

*Lass dich inspirieren: SoLaWi, Bio-Kiste & Co. /127*

04

## EINFACH LOSLEGEN: MACH DIR DEINE WELT, WIE AUTARK SIE DIR GEFÄLLT /128

**Was dahinter steckt: Warum Autarkie?** /130

**Klingt fantastisch, aber wo starten?** /135

**Autarkieboost – oder Autarkie im Kleinen und Großen** /141

**Plan dir deine Lieblingsautarkie** /153

05

## GEHEN WIR DER AUTARKIE AUF DEN GRUND: DINGE, DIE DU WISSEN SOLLTEST /154

**Energie**/158 **Wasser**/S.160 **Wärme/Heizung** /162

**Kompostierung/Humustoilette** /S.164 **Müllreduktion** /166

*Lass dich inspirieren: Unsere liebsten Lösungen für Dinge,  
die wir jeden Tag brauchen* /168

06

## ABENTEUER DORF: GEMEINSCHAFT LEBEN, WISSEN TEILEN, ZUSAMMEN LERNEN /170

07

## NATUR PUR: WOHNEN, BAUEN, RENOVIEREN /172

**Holz** /176 **Schafwolle** /178

**Lehmputz** /180 **Farben** /182

**Bereiche in Wohnungen planen/renovieren/umbauen** /195

*Lass dich inspirieren: Wie haben das die anderen so gemacht?* /200

08

## VOM ENDE ZUM ANFANG: AUTARKIE SPÜREN – DER ANHANG /212

KAPITEL

01

# GESTALTEN WIR UNSERE ZUKUNFT: FREIHEIT AHOI!



Was brauchst du für ein gutes Leben? Das wäre doch eigentlich eine ziemlich einfache Frage, oder? Und trotzdem fällt es uns so schwer, eine klare Antwort darauf zu finden. Nichts fordert uns so sehr wie die tägliche Aufgabe, das eigene Leben so zu gestalten, wie es uns gefällt, ja, uns wirklich guttut. Wenn wir das wollen, dann wissen wir: Jetzt ist die Zeit, etwas zu verändern – und zwar grundlegend. Noch nie war das allgemeine Bewusstsein für die Probleme der Welt größer als jetzt: Klimawandel, Ressourcenverschwendung, Ausbeutung. Und was uns auch allen bewusst ist: Die Probleme sind und vernetzt und global. Trotzdem finden wir ständig neue Ausreden dafür, warum es gerade nicht passt oder warum sich die aktuelle Situation jetzt nicht ändern lässt: der stressige Job, die vielen alltäglichen Verpflichtungen ... und dann stellt sich auch noch das Ego dauernd in den Weg! Vielleicht auch einfach, weil du nicht weißt, wie in aller Welt das überhaupt gehen soll? Wo sollst du anfangen? Das ganze Leben von heute auf morgen umkrempeln? Und was sollst du da schon ausrichten? Aber wenn du es wirklich willst, dann fang jetzt an mit der Veränderung: Bau dein eigenes Gemüse an, reparier den Schrank, anstatt ihn auf die Müllkippe zu bringen – egal womit du startest, fang einfach an, deine eigene, kleine Welt zu verändern! Und du wirst sehen: Es wird Wellen schlagen.

Ich habe mein Leben vor einigen Jahren den konkreten Lösungen verschrieben. Mich dafür entschieden, mit meiner Energie einen Betrag zu leisten für eine nachhaltige Zukunft – ganz konkret und handfest. Und nicht nur für mich. Auch für andere Menschen bieten wir Lösungen, für ein freies, selbstbestimmtes Leben – der Umwelt und uns selbst zuliebe. Nur darüber zu philosophieren bringt uns auch nicht weiter. Nimm auch du die Veränderung selbst in die Hand.

Was wäre, wenn du dein Leben unabhängiger und selbstbestimmter, ganz nach deinem Geschmack, gestalten könntest? Dich den Systemzwängen entziehen und vom Konsumkreislauf befreien könntest? Was wäre, wenn du autark leben könntest?

Autarkie ist ein sattes Wort. Ein Begriff, den viele mit einem Einsiedlerleben verbinden. Vielleicht siehst auch du gerade einen einsamen Hof, abgeschottet von der Zivilisation, vor dir? Klar, auch das ist eine Form des autarken Lebens, und wenn du Lust darauf hast, dich zurückzuziehen, dann lernst du in diesem Buch vieles kennen, das du dazu brauchst. Aber die allermeisten von uns möchten sich Stück für Stück unabhängiger machen. So weit es eben für den Moment möglich ist – und die Bandbreite ist so groß, dass es unheimlich viel zu entdecken gibt. Genau das ist das Schöne: Niemand muss oder kann von heute auf morgen sein gesamtes Dasein umkrempeln. Aber Schritt für Schritt, genau so viel, wie du möchtest – das geht. Und genau das möchten wir dir in diesem Buch zeigen.



# Als die Wohnwagone in die Welt zogen ...

*„Wenn wir auf die  
Nase fallen, erzählen  
wir einfach, dass  
es ein riesiges  
Kunstprojekt war.“*

Noch vor ein paar Jahren war unsere Wohnwagen-Geschichte hauptsächlich ein großes Abenteuer. Eine Geschichte voller Lebendigkeit und unglaublichem Glück, voll Mut und wilder Ideen. Mittlerweile hat uns das große Lebensabenteuer, das wir 2013 mit so viel Leichtigkeit begonnen haben, zu einem Betrieb mit 29 MitarbeiterInnen gemacht, hat uns nach Gutenstein geführt, wo wir angekommen sind - beruflich als auch privat - und Wurzeln schlagen. Hier möchte ich euch einen kleinen Einblick in unseren Weg geben und unsere Geschichte erzählen.

Gleich nach Abschluss meines Bachelor-Studiums, im November 2012, habe ich mit zwei Studienkollegen eine kleine Werbeagentur gegründet – ohne Berufserfahrung, dafür umso mehr Motivation. Der Auftrag kam prompt vom Vater meiner Kollegin und Mitbegründerin Jana. Er hatte ein kleines Unternehmen für Kunst am Bau, Renovierungen mit Charme – „Pimp my home“ – und eine neue Idee, für die wir das Marketing übernehmen sollten. Er wollte einen Wohnwagen bauen, eine Art Zirkuswagen 2.0, möglichst ökologisch und: in schönem, zeitlosen Design zum Wohlfühlen.

Je länger ich mich mit Christian unterhielt, desto mehr wuchs mein Interesse an seiner Idee und so wurde aus dem anfänglich kleinen Hirngespinnst ein größerer Gedanke, der vor allem aus meinem Ärger auf die Welt resultierte. Doch da steckte mehr als die übliche Politikverdrossenheit dahinter: Wir hatten uns beide in den letzten Jahren mit den aktuellen Problemen auseinandergesetzt, politisch, wirtschaftlich, philosophisch – und wollten endlich Lösungen. Und so entstand der Gedanke, aus dem Zirkuswagen einen Wohnwagen zu machen, ein Flaggschiff für konkrete Lösungsansätze. Was, wenn wir damit zeigen, wie es gehen könnte und dafür sorgen, dass uns möglichst viele Menschen folgen können? Ein erster Kreislauf zum Andocken, der inspiriert und das Anfangen auch für andere einfacher macht.

Und dann tat sich noch eine Chance auf: Ein ehemaliger Mitstudent gründete eine Crowdfunding-Plattform und suchte nach einem ersten Projekt, etwas, worauf sich Marketing und Pressearbeit aufbauen ließe. Stichtag war der 1. März 2013 – wenn wir bis dahin eine GmbH gründen und einen fertigen Business- und Finanzplan erstellen könnten, wären wir dabei. Und voilà: Wir haben es geschafft. Es folgte ein halbes Jahr, in dem ich mir den Mund fusselig redete, die Idee präsentierte, um Geld für den Prototypen buhlte und allen das spannende Projekt vorstellte: Autarkie, neues Wohnen, nachhaltiges Bauen! Sechs Monate später stand die Finanzierung und wir konnten mit unserem ersten Wohnwagen „Oskar“ beginnen. Und wer jetzt glaubt, das lief alles wie am Schnürchen, ein paar Tischlerarbeiten und das war's, der liegt falsch! Es gab Hochs und Tiefs, aber war Scheitern eine Option? Nein, nie-





mals! Denn immer wieder begegneten uns Menschen, die mithalfen, uns unter die Arme griffen und, so wie wir, an unsere Idee und das Projekt glaubten. Und so kam es auch, dass unser zweiter (!) Prototyp Teil einer Kunstinstallation wurde, mitten in Wien. Eines Tages spazierte Michael, ein glatzköpfiger Bayer mit frechem Bärtchen, in unseren Wohnwagen, lachte über beide Ohren und meinte nur: „Nehm’ ich!“ Wenige Tage später landete die erste Anzahlung auf unserem Konto – es fühlte sich wie ein Lotto-Sechser an – und wir starteten mit unserem ersten Kundenauftrag.

Das war der Startschuss für unser Unternehmen. Alles begann zu laufen, ein Flow, der bis heute nicht gestoppt werden konnte. Und mittlerweile erfreuen sich schon über 80 Kunden an unseren autarken Wohnwagenen, die in ganz Österreich, in Deutschland und der Schweiz ein wunderbares Zuhause gefunden haben. Die harte Arbeit lohnt sich jeden Tag wieder! Zu sehen, wie viele Menschen uns unterstützen und an das Projekt Wohnwagen glauben, verleiht uns unglaublich viel Energie und vor allem eines: ein supergutes Gefühl!

# ALLER GUTEN DINGE SIND VIER – ODER: DIE PRINZIPIEN, AUF DIE WIR BAUEN

Jetzt weißt du, wo wir herkommen, welcher Ärger uns getrieben hat, was uns zu dem Punkt geführt hat, an dem wir uns gedacht haben: Jetzt muss was passieren! Klimawandel, Ressourcenverschwendung, Hamsterrad – die Themen, die uns antreiben und die wir anpacken wollen sind komplex und vielseitig. Gleichzeitig: Sind es in Wirklichkeit nicht nur ein paar einfache Prinzipien, die uns in den Schlamassel gebracht haben? Die Idee, dass ein „Immer-Mehr“ ein gutes Leben bedeutet, das kollektive Gefühl eines permanenten Mangels, die Unterwerfung von allem anderen unter dem Ziel der Profit-Maximierung und vor allem die Effizienzsteigerung und Spezialisierung bis zu einem Grad, an dem ein Mensch unmöglich seine Umwelt verstehen und selbstbestimmt gestalten kann.

Die Lösung des Problems ist wohl vielfältig, und es gibt sicher hunderte, oder eher tausende gute Ansätze, um dem Wahnsinn wieder Stück für Stück zu entkommen. Wir haben uns zu Beginn unseres Weges auf die Suche nach Prinzipien gemacht, die uns helfen – vor allem bei der Gestaltung des eigenen Wohnraums, aber eigentlich weit darüber hinaus. Entdeckt haben wir für uns vier davon, die ich dir hier genauer vorstelle – und dann anhand von unserem Wohnwagen erzählen möchte, wie daraus ein Produkt und ein Unternehmen wurde. Im Grunde ist alles weitere, was du in diesem Buch erfährst, eng mit diesen Grundprinzipien vernetzt, das findest du bald selbst heraus. Lass uns anfangen!

# AUTARKIE: *Denken wir in Kreisläufen*

Wir sind sie gewohnt, die permanenten Energie-Raubzüge, egal ob es die Ressourcen unserer Erde oder unsere eigenen betrifft. Wie wär's, wenn wir nicht mehr auf Kosten der Natur, unseres Körpers oder sogar auf Kosten anderer Menschen leben, sondern die Energie, die wir für unser Leben brauchen, selbst bzw. im Kreislauf mit der Natur finden können? Lebendige Kreisläufe zu gestalten, Kreisläufe, die unabhängig sind, die Selbstbestimmung unterstützen und frei machen, das

treibt uns an! Das betrifft, technisch gesehen, zum Beispiel die Versorgung mit Strom, Wärme und Wasser, kann aber auch noch viel weitergedacht werden. Für uns bedeutet Autarkie dabei nicht völlige Isolation, sondern das Denken in Kreisläufen, das Arbeiten mit den Ressourcen, die vorhanden sind und mit dem Menschen, der sie braucht. Wir erforschen spielerisch die Möglichkeiten, Kreisläufe zu schließen und immer wieder neue Wege zur Autarkie zu entdecken.

# MIT DER NATUR: *Reinspüren, was da ist*

Spürst du sie noch? Die Natur, das Ursprüngliche? Was gibt uns die Natur? Nach welchen Mustern und Regeln ist sie organisiert? Ist es nicht enorm wichtig, genau diese Prinzipien der Natur, die uns irgendwie im Laufe der Zeit, in unserem stressigen Leben abhandengekommen sind, wieder zu entdecken: zu spüren, zu riechen, zu sehen, zu erleben, was uns guttut. Das ist ein endloses Lernfeld, in dem man nie alles wissen kann, aber auch gar nicht alles wissen muss, wenn man wieder dem eigenen Bauch und vor allem dem eigenen Herzen vertraut. Natürliche Baustoffe sind so ein Beispiel. Es fühlt sich einfach anders an. Hast du schon einmal Schafwolle oder Glaswolle in den Händen gehalten? Die weiche Struktur dieser Dämmstoffe zwischen deinen Fingern oder daran gerochen? Du musst nicht wissen, wie genau sie hergestellt wurden, um zu spüren, wie gut sie tun! Gesunde und regionale Materialien zu verwenden, möglichst müllfrei und ohne chemische Stoffe zu bauen, das wollen wir! Wir möchten wieder zurück zu den echten Dingen, die nicht nur im Prospekt schön aussehen, sondern die uns

wirklich durchs Leben begleiten! Echte Materialien, die auch schön altern und robust sind. Die Natur wieder als Raum für sich zu entdecken, das Wohnzimmer und die Komfortzone nach draußen zu erweitern. Wir müssen wieder lernen, mit der Natur zu arbeiten – nicht gegen sie!



*Die Natur schenkt uns  
so viel Schönes, Gutes  
und Nützliches, man  
muss nur genau hinschauen.*

# REDUKTION: *Auf das Wesentliche konzentrieren*

Im Zentrum steht die Frage: Was brauchst du für ein gutes Leben? Und zwar: Was brauchst du wirklich? Ehrlichkeit, Offenheit und ein lebendiger Dialog führen uns meist zur Basis: eine undogmatische, lustvolle Reduktion auf das Wesentliche, die den Dingen wieder ihren wahren Wert zurückgibt. Der Durchschnittseuropäer besitzt heute mindestens 10.000 Dinge. Wer kennt die alle? Der Wohnraum pro Person hat sich in den letzten Jahrzehnten verdreifacht – fühlen wir uns wirklich so viel besser mit mehr Platz? Belastet der viele Besitz nicht auch manchmal? Besitzt am Ende unser Besitz uns? Wir möchten den Anstoß liefern, über diese Frage immer wieder nachzudenken und Antworten zu finden, die auf menschlichen Maß-

stäben beruhen, die auf Basis von echten Bedürfnissen entstehen und nicht nur dem Ego dienen. Meist entwickelt sich dabei eine neue Leichtigkeit in der Gestaltung, die sich am Individuum orientiert und nicht an Lösungen aus dem Katalog und schon gar nicht an Sonderangeboten aus dem Werbeprospekt! In vielen Fällen stellt sich heraus, dass die Reduktion der eigentliche Luxus unserer Zeit ist, dass sie den Dingen wieder einen Wert gibt, sie greifbar und verständlich macht und auch Klarheit im Kopf schafft. Wer weniger für sich braucht, macht sich automatisch unabhängiger, weil er mit weniger Geld, weniger Fläche, weniger Energie auskommt und daher auch selbst weniger Energie braucht, um diese zu beschaffen.

# GEMEINSCHAFT: *Verbundenheit auf Augenhöhe*

Autarkie und Verbundenheit sind kein Widerspruch. Regionale Austauschbeziehungen, Kooperationen, Netzwerke – die Verbindung mit anderen Menschen macht dich unabhängig! So richtig verstanden haben wir das erst durch unsere Kunden. Wir hatten die Idee von einem selbstbestimmten, autarken Leben – in Freiheit, weit weg von all dem Wahnsinn, der rund um uns passiert. Wir haben ein Zuhause konzipiert, das ein Maximum an Unabhängigkeit bietet. Und was haben unsere Kunden mit der neu gewonnenen Freiheit gemacht? Sie vernetzen sich mit anderen, Gleichgesinnten, Gleichdenkern, oder einfach allen, die interessiert sind. Sie sondern sich nicht ab, allein, im Wald oder auf der Wiese. Nein, sie parken ihren Wohnwagen mittendrin, gestalten gemeinsam Projekte mit der Familie, mit Freunden, stellen sich zu alten Bauernhöfen oder Leerständen, die dadurch wiederbelebt werden.

In jedem Fall entsteht ein Austausch! Zusammenarbeit auf Augenhöhe, Vertrauen, Austausch und gemeinschaftliches Miteinander beruht auf gegenseitigem Respekt. Konkurrenzdenken ist da ein Fremdwort. Es werden Feste und Veranstaltungen mit den Nachbarn, mit der Familie, mit Freunden, einfach jedem, der mitmachen möchte, organisiert. Wer braucht da schon einen Partykeller oder eine Saunalandschaft! Aber so ein gemeinschaftliches Konzept ist auch mit einem ständigen Lernprozess verbunden: Wie kann das funktionieren? Welche zwischenmenschlichen Werkzeuge brauchen wir, damit wir gut miteinander auskommen? Wie schauen neue Formen von Gemeinschaft aus, bei der viele unterschiedliche Menschen mit den verschiedensten Interessen mitmachen können? Eines kann ich dir jetzt schon verraten: Das ist ein unglaublich spannendes und vielfältiges Gebiet!



# DÜRFEN WIR VORSTELLEN: *der Wohnwagen*

Und was haben diese vier Grundprinzipien nun mit den Wohnwagenen zu tun? Tja, der Wohnwagen ist das zentrale Herzstück, das alle diese Prinzipien vereint. Er soll zeigen, wie autarkes, zukunftsfähiges Wohnen auf kleinstem Raum aussehen kann. Er macht Lust, vieles neu zu denken und sich auf den Weg in ein unabhängigeres Leben zu machen. Er schafft nicht nur mobile Architektur, sondern auch Mobilität im Kopf: Was braucht es wirklich? Wie könnten gute Lösungen aussehen? Welche Bedingungen brauche ich dafür? Es war uns wichtig, dass wir komplexe Fragen auf ein einfaches Erlebnis reduzieren. Der Wohnwagen soll spürbar machen: Es geht!

Schon beim ersten Schritt, wenn man den Raum betritt. Das ist uns auch ziemlich gut gelungen! Daher möchte ich auch dem Wohnwagen an sich hier ein paar Zeilen widmen und euch erzählen, was alles in ihm steckt.

Hinter jedem verbauten Detail verstecken sich viele „Warums“, viele Tüfteleien und viele Gedanken, die uns zu den jeweiligen Entscheidungen geführt haben. Bitte sei nachsichtig mit mir, wenn ich hier etwas aushole und ins Detail gehe. Denn: Ich möchte dir unbedingt von den Hintergründen und den Prinzipien berichten, dir die Möglichkeit bieten, unsere gewonnen Erkenntnisse auf deine eigenen Projekte anzuwenden. *Also, los geht's!*



## *Der Wohnwagen: nachhaltiges Schmuckstück auf Rädern*

*Ein richtiges Juwel  
mitten in der Natur,  
dieser Wohnwagen.  
Und: Der perfekte Ort  
zum Wohlfühlen.*

Was verbirgt sich nun hinter dem charmanten Star unserer Firma? In aller Kürze: Der Wohnwagen ist ein flexibles kleines Haus mit autarker

Versorgung, ein „Tiny House“, wenn man so will. Unter diesem Begriff sammeln sich jedoch sehr viele verschiedene Bauweisen – vom Modulhaus

bis zum ausgebauten Camper. Der Wohnwagen ist dabei ein Kapitel für sich, denn keine anderen Hersteller (zumindest keine, die ich kenne) bieten eine vollwertige Mobilität und Transportfähigkeit (wie beim 3,5 Tonnen „Tiny House on Wheels“) und gleichzeitig die Möglichkeit, das „Tiny House“ als vollwertiges Wohngebäude einzureichen. Aber zum Thema Einreichung und Rechtliches kommen wir später noch mal.

Uns war es beim Wohnwagen besonders wichtig, ganzjährigen Wohnraum zu schaffen, in dem man nicht nur gerne einen Sommer verbringt – er soll ein Zuhause werden können, ein Ort zum Wohlfühlen! Ein zeitloses Design mit großzügigem Loft-Charakter, organische Formen und regionale, naturbelassene Materialien, die das Licht anziehen, tragen dazu bei, dass der Raum eine besondere Energie

bekommt und man sich auch über einen längeren Zeitraum gerne dort aufhält, ja, darin lebt. Und nicht nur das: Ästhetik hat viel mit Nachhaltigkeit zu tun, mit ansprechendem Design erreicht man mehr. Sage ich jetzt auch aus voller Überzeugung! Design wird zum Statussymbol, es entsteht plötzlich ein Nutzen, der über das Objekt an sich hinausgeht. Wenn etwas einfach schön ist, einen gewissen Charme hat, einfach gut wirkt, erreicht man Menschen auf eine ganz andere Weise. Plötzlich wird es „cool“, klein zu wohnen, plötzlich hat Autarkie etwas mit einem Statussymbol zu tun, für das es keine schnellen Autos und teuren Konsumgüter mehr braucht. Ästhetik und Nachhaltigkeit spielen auch bei der Lebensdauer eine Rolle. Auf schöne Dinge passt man besser auf, man kümmert sich darum und repariert sie, wenn sie kaputt gehen.

## *Statische Konstruktion*

---

Der Wohnwagen besteht großteils aus natürlichen Materialien. Für den Aufbau haben wir uns bewusst für eine Massivholz-Bauweise entschieden. Nicht nur, weil es genug Holz gibt in den österreichischen Wäldern, um es als hochwertiges Baumaterial zu nutzen (jede Sekunde wächst in Österreichs Wäldern 1 Kubikmeter Holz nach), die Massivholzbauweise bringt auch noch viele andere Vorteile mit sich! Es beginnt bei der Ökologie in der Herstellung: Da ist Holz mehrfach überzeugend, denn es ist regional vorhanden und es steckt kaum „graue Energie“ drin – der Energieaufwand für die Gewinnung und Produktion des Rohstoffes ist also gering. Im Vergleich zu Stahlbeton ist der Energieaufwand sogar um unglaubliche 92% geringer. Woher kommt dieser Wert? In einer schwedischen Studie wurde die Herstellung und Errichtung eines Hauses verglichen – einmal

mit einer Holzkonstruktion und einmal mit Beton/Stahl. Die Differenz der aufgewendeten Energie beträgt in etwa so viel, dass man ein Haus ungefähr 6 Jahre lang beheizen könnte. Außerdem kann mit Holz abfallfrei gebaut werden: Reste, die durch die Verarbeitung entstehen, werden einfach „thermisch verwertet“ oder sogar zu Möbeln umgebaut. Mit den Massivholzelementen wird das Gebäude auch noch zum CO<sub>2</sub>-Speicher. Apropos Speicherung: Auch da spielt uns diese Bauweise in die Hände. Denn der Massivholzaufbau bringt viel Masse ins Gebäude mit ein! Durch die festen Wände entsteht eine Phasenverschiebung, die dazu beiträgt, dass die Hitze abgehalten wird. Wärme, die im Haus ist, bleibt aber drinnen. So kommt keine Wärme raus, zu viel Hitze aber auch nicht rein. Ideal für die steigenden Temperaturen im Sommer. Praktisch, oder?

Ein großer Vorteil in der Verarbeitungstechnologie ist auch der unkomplizierte Aufbau. Die Wandelemente können bereits im Werk vorgefertigt werden, auch Fensterausschnitte, Steckdosen, Lichtschalter und Wanddurchführungen sind bereits eingefräst, es braucht kein Stemmen und Sägen mehr auf der Baustelle, man kann sofort loslegen! Das gefällt unserem Team in der Werkstatt, denn der Rohbau steht schon nach wenigen Stunden.

Uns geht es aber nicht nur um das Bauen an sich, bei dem man einen ökologischen Fußabdruck hinterlässt. Sondern auch um das Raumklima und die Wohngesundheits. Dazu gibt es mittlerweile beeindruckende Studien, die zeigen, wie gut sich Holz auf unsere Wohngesundheits, unser Immunsystem und vieles mehr auswirkt! Eine Studie verglich beispielsweise zwei Schulklassen: Eine saß in der „Holzklasse“ (Eichenparkett, Tannendecken, Fichtenwände) und die andere in einem konventionell renovierten Raum mit Rigips und Co. Die Ergebnisse zeigen, dass uns Holz im Wohnraum und auch im Arbeitsraum einfach ganzheitlich guttut! Die Herzfrequenz der Schüler und Schülerinnen in den Holzklassen sank um ca. 7%. Nach den Ferien

stieg die Herzfrequenz in den normalen Klassen an, in den Holzklassen sank sie sogar unter das Ferienniveau. Die Leistungsfähigkeit in den Holzklassen verbesserte sich tendenziell, und auch die Konzentration stieg leicht an.

Und damit bin ich auch schon fast am Ende meiner Massivholz-Begeisterungs-Rede. Einen Aspekt wollte ich noch anbringen: die Einfachheit im Aufbau. Viele moderne Bauweisen bestehen aus unzähligen Schichten, die miteinander in Verbundsystemen kompliziert aufgebaut werden. Beim Massivholz, wie wir es einsetzen, ist die statische Konstruktion auch gleich die sichtbare Innenwand – und die wird nach außen nur noch mit Schafwollämmung und einer Lärchenfassade versehen. Man versteht auch als Kunde, was sich hinter der Wand befindet. Das schafft Verbindung und Klarheit: wieder zu verstehen, was eigentlich abläuft, was hinter den Dingen steckt. Oft hat man das Gefühl, vieles wird bewusst so verstrickt und verkompliziert, dass man als Mensch keinen Bezug mehr dazu aufbauen kann, sich nicht mehr selbstbestimmt dem Thema widmen kann. Auch da wollten wir ansetzen!

*„Schon mal an der Montage eines Wandregals gescheitert, weil sich hinter der Rigips-Wand nur Luft oder Brösel befanden? Was ich besonders cool finde: Im Wohnwagen kannst du an jeder Stelle der Wand eine Hängematte aufhängen, ein Bild oder auch ein Regal, überall hast du eine massive Holzwand gegenüber. Das hat was!“*

— Wohnwagen-Kunde Michael H.





## Die Dämmung

---

Nach den Einzelheiten zur statischen Konstruktion geht es jetzt mit der Dämmung weiter. Für die Isolierung verwenden wir Schafwolle – auch da muss ich kurz noch einmal in eine Schwärmerie verfallen. Nicht nur, dass sich Schafwolle unglaublich gut anfühlt und bei der Verarbeitung einfach Spaß macht, sie bietet einen hervorragenden Schutz vor Hitze und Kälte und reguliert sogar die Luftfeuchtigkeit. Sie kann bis zu 30% des Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne die Dämmeigenschaften zu verlieren! Einfach genial, oder? Also gerade bei kleinen Wohnräumen bietet sich eine Dämmung mit Schafwolle an, wo beim Duschen und Kochen im Verhältnis zum Luftvolumen gleich mal eine höhere Feuchtigkeitsbelastung auftreten kann. Wenn die Wand atmet, kann diese Feuchtigkeit ganz natürlich reguliert werden. Schafwolle baut auch Schadstoffe in der Luft ab und bringt die Raumluft zum Zirkulieren. Das Geheimnis dahinter: der Eiweiß-Grundbaustein, aus dem die Schafwolle besteht. Die Moleküle der Aminosäuren-Seitenäste sind in der Lage, Schadstoffe wie Formaldehyd aufzunehmen und zu neutralisieren. Es kommt dabei zu einer chemischen Reaktion, wobei die Schadstoffe an diese Moleküle gebunden, umgewandelt oder eben neutralisiert werden. Zu guter Letzt ist auch beim Blick hinter die Kulissen die Schafwolle ein Baustoff, der sich nicht verstecken muss. Bei vielen anderen Naturbaustoffen ist das Basismaterial zwar natürlich, es werden aber viele

Zusatzstoffe, wie zum Beispiel ein Trägervlies aus Kunststoff, Klebstoffe usw. verwendet, die wenig natürlich sind. In Hanfdämmplatten beispielsweise befinden sich 9kg Bindegewebe aus Kunststoff pro Kubikmeter. Das variiert je nach Hersteller und Produkt, dennoch: Oftmals ist nicht nur Natur drin, auch wenn das Basismaterial genial ist. Bei Schafwolle, wenn man sie in verfilzten Dämmmatten verwendet, ist jedoch ausschließlich Wolle drin, zu absolut 100%. Die Wolle, die wir für unsere Wohnwagone verwenden, kommt aus Oberösterreich und wird vom Hersteller sehr achtsam aufbereitet, auch darauf legen wir sehr viel Wert. Statt mit Borsalz zu arbeiten, wird dort ein spezielles Verfahren mit Laser-Technologie durchgeführt, um die Wolle gegen Schädlinge zu imprägnieren: Sie wird zuerst gewaschen und dann ionisiert, das heißt, mit Licht so behandelt, dass die Eiweiß-

Bausteine aufbrechen und die Wolle so für Schädlinge uninteressant wird. Und wieder wurde ein Weg gefunden, der ohne Chemie und Biozide funktioniert. Und stellt euch vor: Das gibt es überall! Viele der Lösungen, die wir brauchen, sind längst da, direkt vor unserer Nase.



*Die Schafwolle, die zum Dämmen des Wohnwagons verwendet wird, kann viel mehr, als nur warmhalten.*



## *Wahre Schönheit kommt von außen*

---

Die Außenhaut, um den Wohnwagen vor Wind und Wetter zu schützen, bildet eine Lärchenholzfassade. Warum Lärche? Diese Holzart bringt von Natur aus mit, was wir uns von einem guten Witterungsschutz erhoffen: Sie hat viele Harze und Öle und eine große Schädlingsresistenz. Damit ist sie auch ohne Behandlung perfekt gewappnet für harte Winter, heftigen Regen und alle Widrigkeiten, die die Welt zu bieten hat. Die Lärchenbäume kommen aus Österreich – das ist selbstverständlich – und werden direkt in Gutenstein weiterverarbeitet bzw. produziert. Gemeinsam mit dem Team vom Sägewerk haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen,

wie wir die Lärchenbretter an die Fassade der Wohnwagone montieren können.

Warum das etwas Außergewöhnliches ist? Holz ist ein natürlicher Baustoff, der lebt und arbeitet. Mit der Zeit wird es länger, verzieht sich, wenn man Pech hat, entsteht irgendwo ein Sprung, weil Wasser im Winter in ein kleines Astloch eingedrungen und dann gefroren ist. Oder man erwischt aus Versehen bei der Übersiedelung eine ungeplante Bodenwelle. Jedenfalls kann es gut sein, dass diese Außenhaut Schaden nimmt und repariert werden muss. Bei einer genagelten, billigen Nut-Feder-Schalung (die kostensparend und schnell gefertigt wäre) bedeutet das, dass mehrere Meter Fassade

aufgerissen werden müssen, um ein einzelnes Brett zu tauschen, denn alles ist miteinander eng verbunden und muss quasi mit der Brechstange wieder entfernt werden. Dabei beschädigt man auch die guten Bretter so stark, dass es kaum möglich sein wird, sie wieder zu verwenden, vielleicht beschädigt man „unterwegs“ sogar ein Fensterbrett oder ein Fenster. Jedenfalls ist der Tausch nicht billig und kostet vor allem viele Nerven. Das wollten wir vermeiden und sind dem Kredo gefolgt, dass auch gute Reparaturfähigkeit ein Teil der Autarkie ist! Wir verwenden deshalb eine Fassade, die mit einem Z-Falz gefräst ist, das heißt im Profil sieht das Brett aus wie ein „Z“. Jedes Brett wird von uns an mehreren Stellen vorgebohrt und dann von Hand mit Edelstahlschrauben befestigt.

So entsteht auch eine dichte Außenhaut, die jedoch zu jeder Zeit wieder unkompliziert gewartet werden kann: Ist ein Brett hinüber, schraubt man das einzelne Brett ab und montiert ein neues – ohne die anderen Bretter zu beschädigen. Auch bei den anderen Einbauten arbeiten wir nach diesem Prinzip, egal ob bei der Heizungspumpe, den eingebauten technischen Geräten usw. Ja, das ist in der Errichtung nicht der billigste Weg, aber das Zuhause soll ja vor allem auch die nächsten fünfzig Jahre Freude machen! Darum haben wir uns dafür entschieden, diese zusätzliche Energie und Liebe zu Beginn eines jeden Wohnwagen-Lebens einzusetzen. Außerdem liefert es einen weiteren Beweis dafür, dass eine billige Lösung nicht immer die beste ist – im seltensten Fall eigentlich!

## *Der Wohnwagen verlässt das Nest – auf Rädern*

---

Ihr habt euch sicher schon gefragt, wie das mit dem fahrbaren Untersatz für den Wohnwagen funktioniert. Unser allererster Wohnwagen „Oskar“ bekam damals einen gebrauchten landwirtschaftlichen Anhänger als Unterkonstruktion, nach dem riesigen Aufwand für die Aufbereitung haben wir uns im ersten Schritt dann entschieden, neue Fahrgestelle zu verwenden, die extra für uns gebaut wurden. Das Problem: Dabei handelte es sich nur um einen einfachen Stahlrahmen mit Rädern, ohne Straßenzulassung, ohne Bremsanlage, gerade genug, um den Wohnwagen am Grundstück rangieren zu können. Der Transport zu unseren Kunden musste mit dem Tieflader durchgeführt werden. Das klappte zwar, aber die perfekte Lösung war es nicht. Wir wollten dem Wohnwagen gerne einen richtigen fahrbaren Untersatz gönnen, um ihn auf eigener Achse zu den Kunden zu transportieren. Dann kam uns eine Idee! Wieso nicht gebrauchte Containerfahrgestelle verwenden? Das Fahrgestell ist typisiert und der Wohnwagen fungiert, wie bei einem echten Container, als Ladung. So könnte es funktionieren! Und wirklich, schon wenige Monate später stand der erste Wohnwagen mit zugelassenem Fahrgestell in unserer

Werkstatt und begeisterte nicht nur unser Team, sondern auch die Kunden. Für das gebrauchte Fahrgestell haben wir uns nicht nur aus Kostengründen, sondern vor allem im Sinne des Upcyclings entschieden. Das Fahrgestell hatte schon ein Leben vor dem Wohnwagen, ist meist zehntausende Kilometer durch Europa gecruist (wir wüssten ja manchmal gern, was es da am Weg schon alles erlebt und transportiert hat!). Für diesen Zweck ist es nicht mehr gut geeignet, vielleicht hat es schon ein paar Macken und die Steuerung ist nicht mehr so leichtgängig wie früher, daher wurde es von den großen Expeditionen ausgemustert. Aber die dicken Stahlträger und die stabile Konstruktion haben noch einiges drauf! Als Untergestell für einen Wohnwagen, der in seiner Lebenszeit nicht mehr so viele Kilometer unterwegs sein wird, ist es wunderbar geeignet. So bekommen die Fahrgestelle bei uns eine zweite Bestimmung – und die Ressourcen bleiben im Kreislauf. Bei uns werden sie dann aufbereitet und soweit umgebaut, dass der Autarkie-Keller zwischen den Achsen Platz findet, dann kann der Einbau der Haustechnik starten. Aber dazu kommen wir später noch!

*Das Fahrgestell des Wohnwagens  
hat noch lange nicht ausgedient.  
Wozu es wohl noch so zu haben ist?*



KAPITEL

03

**KLEIN ANFANGEN –  
UND GROSSE  
WELLEN SCHLAGEN!  
LÖSUNGEN ZUM  
START IN EIN  
AUTARKES LEBEN**

*„Ich habe 60 Jahre lang  
gründlich nachgedacht und  
die Schlüsselerkenntnis ist,  
zu verstehen: Nichts existiert  
unabhängig.“*

— Dalai Lama

Autarkie heißt, in Kreisläufen zu denken. Es heißt zu verstehen, dass alles miteinander verbunden ist. Und wir sind mittendrin! Mit jeder Entscheidung in deinem Leben gestaltest du das große Ganze mit. Die gute Nachricht: Wenn du anfangen willst, etwas zu verändern, beginne bei den kleinen Dingen und ziehe die Kreise Stück für Stück größer. Irgendwo muss man ja anfangen! Und stell dir vor: Es ist fast egal, wo das genau ist. Ich bin überzeugt: Das Wichtigste auf dem Weg zum guten Leben ist, ins TUN zu kommen. Natürlich kann man stundenlang und auch jahrelang überlegen, was wohl den größten Effekt hätte, was sich am meisten rentiert, was man mit den eigenen Talenten am besten umsetzen kann. Aber weißt du was? Das spielt keine Rolle! Wichtig ist, was dich persönlich reizt! Was interessiert dich? Worauf hast du Bock? Was willst du lernen? Wo gibt es schon einen ersten Ansatz, auf dem man aufbauen könnte? Wobei beginnen deine Augen zu funkeln und dein Bauch zu kribbeln? Ich verspreche dir – wenn man sich erst auf den Weg gemacht hat, kommen die nächsten Schritte ganz von selbst, denn: Nichts existiert unabhängig!



# VOM KLEINEN TEIL ZUM GROSSEN GANZEN – *was wir von der Permakultur lernen können*

Eine kluge Frau, die ich sehr bewundere, hat mir als Kind einmal erklärt, dass die wichtigste Aufgabe in ihrem Leben – das, was sie immer über alles andere gestellt hat – die kleinste Zelle war. Bei allem was schief läuft in der Welt, bei so viel Durcheinander, Kampf und Irrsinn, war das Wichtigste für sie immer, für die eigene kleine Zelle zu sorgen. Dort im Kleinen sicherzustellen, dass die Welt in Ordnung ist. Dass in dieser kleinen Zelle, in der Familie, eine Keimzelle entsteht, von der auch die Welt außen wieder besser werden kann. Dass in der Zelle alles in Ordnung ist, heißt nicht immer Sonnenschein, hat sie weiter erklärt, sondern zu wissen, dass da jemand ist, mit dem man auch mal durch den Regen laufen kann und der dir hinterher lachend das Handtuch reicht, um dir die Haare trocken zu rubbeln. „In Ordnung“ heißt da nicht, dass man nie streitet, aber dass man immer weiß: Wir gehören zusammen, wir kriegen das schon hin. Diese kluge Frau mit den weisen Worten war niemand geringerer als meine Mama und ich habe erst Jahre später so richtig verstanden, was sie damit meinte, und wie kraftvoll unsere Kreise nach außen sein können, wenn wir nach innen eine solide Basis haben.

Das Denken in Kreisen ist auch ein Grundgedanke aus der Permakultur. Dort plant

man seinen Garten in Kreisen, die von einem selbst als Person ausgehen und immer größer werden. Jede Zone hat seine eigene Logik, die Austausch-Intensität wird nach außen immer geringer, die Wirkung von innen nach außen kann trotzdem sehr stark sein! Die größte Aufmerksamkeit brauchen die Dinge, die unmittelbar in unserer Nähe sind. Wer sich hier eine gute Basis schafft, kann auch die Kreise, die weiter entfernt sind, positiv und kraftvoll beeinflussen – aber wenn die Basis nicht stimmt, bleiben wir an der Oberfläche.

Warum erzähle ich dir das so genau und so persönlich? Weil ich es so unglaublich schade finde, dass die „kleinen Schritte“ so einen schlechten Ruf haben. Es tut mir immer wieder leid, wenn Menschen mutlos und kraftlos werden, wenn sie sagen: „Ich kann ohnehin nichts tun, meine Handlungen haben keine Auswirkungen“. Ich würde euch in dem Kapitel gerne zeigen, wie wichtig kleine Schritte zur Autarkie, zum Denken in Kreisläufen sind – und wie groß sie werden können, wie weit die Kreise reichen können, die man damit zieht. Man könnte dieses Spiel, diese Geschichte für viele Bereiche des Lebens spielen und durchdenken, ich habe mir exemplarisch einige ausgesucht, die in meinem Leben besonders wichtig waren. Für

dich sind es vielleicht andere Ausgangspunkte, von denen du deine Kreise ziehst, ich möchte dir damit Mut machen, genau hinzusehen und

zu erkennen, wie weit die kleinen Dinge reichen können und wie sehr sie mit dem großen Ganzen verknüpft sind. Na, dann mal los!

## *Die Zonen-Idee der Permakultur*

---

Vielleicht hast du dich schon mal mit den Grundprinzipien der Permakultur beschäftigt. Ein Gedanke, der mir dort sehr gefällt, ist die Zonierung in verschiedene Lebensbereiche mit unterschiedlich viel Interaktion. Man geht von sich selbst, vom engsten Umfeld aus und zieht die Kreise immer weiter. Die Idee dahinter: Ganz nah gibt es viel Interaktion, da muss alles bis ins Detail durchdacht sein, dort fließt zu Beginn die meiste Energie hinein. Die Bereiche rundherum stehen in Austausch mit dem Kern, haben aber schrittweise weniger Interaktion, immer mehr übernimmt die Natur die „Planung“ und am Ende steht eine kraftvolle Wildnis, die man voller Vertrauen einfach machen lässt.

Den Permakultur-Ansatz kennt man aus der Gartenplanung: Man überlegt sich die Wege direkt rund um das Haus, die man jeden Tag gehen muss, sehr genau und achtet darauf, dass das direkte Umfeld effizient angelegt ist. Die Dinge, die man täglich braucht, oft angreift und mit denen man viel in Austausch steht, haben oberste Priorität in der Planung und müssen gut durchdacht werden. Das sind alle Dinge in der Zone 0 – also im Haus. Die Zone 1 schließt direkt daran an. Es

ist der Bereich rund um das Haus, der auch mit Wasser versorgt werden kann. Dort können Topfpflanzen auf der Terrasse stehen, Küchenkräuter, die man schnell griffbereit haben möchte usw. Die Hauswand bietet zudem einen guten Schutz für empfindliche Pflanzen. Zone 2 braucht weniger intensive Pflege und beherbergt zum Beispiel Beerenobst, Spalierbäume oder auch Hühner! Sie halten das Obst frei von Schädlingen und sind unter den Bäumen gut vor Raubvögeln geschützt. Auch Bienenkästen sind in Zone 2 zur Bestäubung praktisch. Weiter geht es mit Zone 3: Hier gibt es dann die extensiv bewirtschafteten Beete mit Pflanzen, die wenig Aufmerksamkeit brauchen wie: Kürbis, Kartoffeln, Zuckermais, Haferwurzel und Schwarzwurzel, Topinambur, Hirse, Wildtomaten, Kohl oder Rüben. Die Beete werden gemulcht, so soll die Feuchtigkeit im Boden bleiben, man muss sie also nicht gießen, sondern nur zur Ernte besuchen. In Zone 4 schließt schließlich eine Streuobstwiese an, Zone 5 ist die Wildniszone. Hier ist Raum für Totholzhaufen, eine Wildobsthecke, einen Laubhaufen usw. Einfach Raum für ein natürliches Gleichgewicht ohne große Planung und Bearbeitung.

*So ein Garten ist der ideale Platz,  
um zusammenzukommen  
und neue Pläne zu schmieden ...*



*... oder einfach nur zum Entspannen.*

## *Permakulturkreise – weiter gedacht!*

---

Jetzt lasst uns den Permakultur-Gedanken der verbundenen Kreise weiterdenken! Die Idee eignet sich nicht nur für die Gartenplanung. Sie zeigt uns auch, wie unsere Handlungen im Kleinen mit dem großen Ganzen verbunden sind, wie man sich von einer Lösung zur nächst-größeren vorarbeiten kann und wie damit der Einfluss stückweise wächst. Und genau das brauchen wir! Wir haben Angst, anzufangen, weil die Probleme insgesamt zu groß und komplex wirken. Wer soll da schon etwas ändern können an der weltweiten Nahrungsmittelindustrie, der Überfischung, der massiven Ausnut-

zung von Bodenressourcen. Schaut man sich das Ganze an, fühlt man sich zu Beginn oft nur überfordert und entmutigt. Klar! Aber wir Menschen neigen dazu, uns zu verschätzen. Wir überschätzen, was man in kurzer Zeit schaffen kann, und unterschätzen, was mit Konstanz und kleinen Schritten bewirkt werden kann. Darum finde ich es so wichtig, genau hinzuschauen, die Zusammenhänge zu zeigen und Mut zu machen, denn wenn wir in vielen Lebensbereichen anfangen, selbstbestimmt und in Kreisläufen zu denken, kommen wir enorm weit auf unserem Weg zur Autarkie.

# WAS DEIN MITTAGESSEN *mit Autarkie und der Rettung der Welt zu tun hat*

Wenn du etwas verändern möchtest, dann starte bei dir selbst. Zum Beispiel mit deiner Ernährung. Denn nichts ist so eng mit dir, deinem Leben, deinem Körper, deiner Gesundheit verbunden wie die Lebensmittel, mit denen du dir die Energie für den Alltag holst. Der perfekte Start! Und das perfekte Beispiel, um zu zeigen, wie weitreichend die Auswirkungen unseres Tuns sein können. Außerdem macht es Spaß und ist mit viel Genuss und Fröhlichkeit verbunden. Also, her mit dem guten Essen!

Gekocht habe ich schon immer gerne. Wahrscheinlich, weil ich auch immer gerne gegessen habe! Als Kind gab es nichts Besseres als das gemeinsame Abendessen mit den vielen bunten Köstlichkeiten, die man verschieden kombinieren konnte: Radieschen aus dem Garten, frisches Brot vom Bäcker, Aufstrich mit Gartenkräutern, selbst gemachter Käse und Butter vom Bauern aus dem Dorf. Das Grandiose: Die Kombinationen waren schier unerschöpflich. Käse mit Brot, Radieschen mit Aufstrich, Käse mit Radieschen, Brot mit Radieschen – und jede Variante musste ausprobiert werden. Die Lust am Essen, die Freude zu Kombinieren, all das ist über Jahre gewachsen. Je älter ich geworden bin, desto mehr konnte ich innehalten, genießen, schmecken, genauer spüren, was mir gerade guttut. Meine Mutter hat mich sicher tausendmal verflucht, dass ich in der Küche immer dabei sein wollte, auch als ich kaum über die Arbeitsfläche sehen konnte. Heute bin ich ihr unglaublich dankbar, dass sie die Geduld bewahrt und meine Lust am Kochen mit

unzähligen Tipps und Tricks aus dem Wissensschatz der Generationen gefüttert hat. Als Kind spürt man sehr genau, was es eigentlich heißt, kochen zu können, ein „Eiernockerl“ selber zu drehen, auch wenn es eine halbe Stunde dauert, oder den Grieß in den Brei einrühren zu dürfen, genauso wie man es gerne mag – in meinem Fall ein bisschen zu schnell, damit sich ein paar Klumpen bilden, die ein bisschen körniger schmecken. Das Gefühl war Selbstbestimmung pur. Freiheit, etwas gestalten zu können! Auch wenn das manchmal daneben geht und der Grießbrei mit drei Esslöffel Zimt dann doch irgendwann einfach nur mehr bitter schmeckt und nicht besser. Aber immerhin: Ich habe das selbst gemacht, das ist mein Werk! Das ist Autarkie! Ohne Angst die eigene Realität zu formen, die eigenen Ideen umzusetzen, auf die man Lust hat, die einem guttun und Spaß machen. Und die Küche ist einfach ein herrliches Labor dafür und auch ein Spiegel unserer Gesellschaft. Wie viele Menschen gibt es, die sich nur mit genauer Anleitung ans Kochen trauen? Die nicht an sich glauben und meinen, sie könnten nicht kochen, weil ihnen niemand Mut gemacht und den Raum für Experimente und Fehler geschaffen hat? Wie viele ernähren sich nur von Fertiggerichten, die uns die Industrie vor die Nase setzt? Und welches Potential an kreativen Kräften geht da verloren? Selbst zu kochen, das betrifft auf den ersten Blick ja mal nur dich und vielleicht deinen Partner, deine Familie. Aber lass uns gemeinsam entdecken, wo die Kreise hinziehen!

# Woher kommt dein Essen denn überhaupt?

---

Schmeckst du es auch? Das Radieschen, das du frisch aus der Erde gezogen hast und das mit einem Knacken seine Schärfe über die Zunge ausbreitet? Der Geschmack des Sommers, der sich in deinem Mund ausbreitet, wenn du in die reifen Tomaten beißt, die herbe Würze von frischen Gartenkräutern? Wer so viel kocht, der fragt sich auch irgendwann: Was landet da eigentlich in meinem Kochtopf? Und wo kommt das her? Wie ist es gewachsen? Hat da jemand seine Arbeit geliebt und nicht nur einen Kohlkopf, sondern auch pure Lebensenergie geerntet? Wer das Essen schätzt, der weiß, dass man nur mit guten Zutaten Gutes kochen kann und vielleicht hast du auch schon mal den Unterschied geschmeckt zwischen dem perfekt polierten Industrieapfel und dem selbst geernteten auf der Streuobstwiese.

Bei der Frage, woher deine Lebensmittel kommen, beginnt der Kreis in die nächste Zone überzugehen. Wenn du hier bewusste Entscheidungen triffst, erweitert sich dein Wirken von der Ebene, die nur dich und deine direkte Familie betrifft, und plötzlich betrifft es auch den Bauern, der die Lebensmittel anbaut.

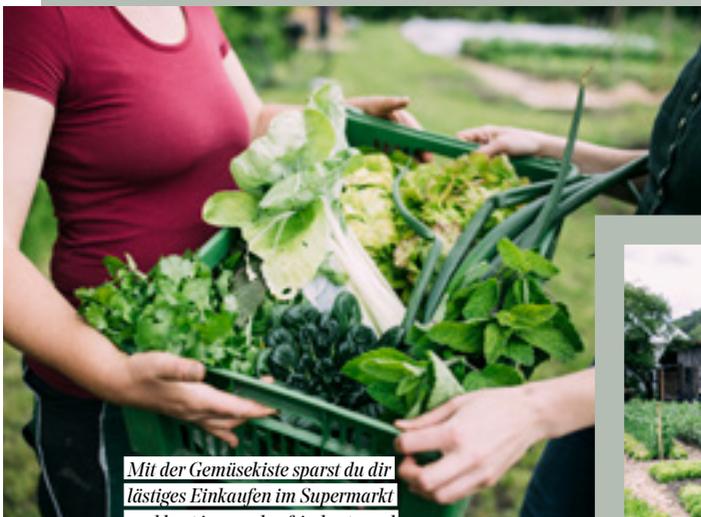
Den Anstoß, über die Herkunft der Lebensmittel genauer nachzudenken, hat mir ein Freund gegeben. Er hat mich zur Ernteverteilung einer Solidarischen Landwirtschaft eingeladen. In einem kleinen Hof am Rande meiner Heimatgemeinde waren Heurigentische mit Kisten aufgebaut, eine bunte Gruppe von Menschen traf sich und bestaute die Ernte von Rudolf und Hannelore. Die beiden waren gerade dabei, eine Solidarische Landwirtschaft zu gründen und boten ihr Gemüse für eine Verkostung an. Hauchdünne Scheiben von farbenprächtigen, gestreiften Rüben wurden herübergereicht. Ich ließ den Geschmack knackiger Minigurken, die wie kleine Melonen aussahen, auf meiner Zunge zergehen, genoss den frischen Rucola mit seiner nussigen Note und fühlte mich beinahe wie bei einer edlen Weinver-

kostung – stattdessen eben mit dem gemüsigsten Gemüse, das ich je vernascht hatte.

Rudolf erzählte von seinen Erfolgen mit den Karotten, die sich heuer besonders gut entwickelten und von denen er sich eine gute Ernte erwartete. Er führte uns zum Komposthaufen, der sein ganzer Stolz und einziger Dünger war, und erklärte von seiner Anbautechnik, der Dammkultur, mit der er es schaffte, ohne Bewässerung am Freiland Gemüse anzubauen. „Der Damm ist mehr als aufgehäufelte Erde“, erzählte Rudolf. „Ich bearbeite die Furche und schere immer wieder die Beikräuter von der Dammseite ab, dadurch entsteht ein feuchter Dammkern, der bei jedem Bearbeitungsschritt weiter mit Feuchtigkeit von unten gespeist wird. Das ist die Grundlage, damit sich die Pflanzen gut entwickeln können. Durch diesen Feuchtigkeitsspeicher in der Erde keimen die Samen, ohne dass ich sie nach dem Säen bewässern muss. Und riech mal!“ Er nahm einen Brocken Erde in die Hand. „Du riechst es, ob der Boden lebendig ist – wenn es nicht gut riecht, ist noch irgendein Rotteprozess im Gange oder etwas ist nicht abgeschlossen. Der Boden hier riecht einfach gut, da passt alles“. Ich hatte noch nie jemanden mit solcher Begeisterung vom Boden und generell von Gemüseanbau sprechen hören. Da war für mich klar: Ich will dabei sein! Leisten konnte ich mir den Gemüseanteil damals nicht, ich war gerade mitten im Studium, aber ich hatte ein anderes Angebot: Website und Newsletter gegen eine Kiste Gemüse. Ich fragte mal frech, ob es den beiden recht wäre, wenn ich sie bei der Kommunikation ihres tollen Angebots unterstützen würde – und tatsächlich: Eine Website hatten sie ohnehin geplant, wussten nur nicht, wie sie sie finanzieren sollten. Sie waren einverstanden! Die beiden bekamen eine neue Website und einen wöchentlichen Newsletter, und ich das frischeste, knackigste und bunteste Gemüse für meine Koch-Abenteuer.

# LASS DICH INSPIRIEREN: SOLAWI, BIO-KISTE & CO.

Es gibt viele Möglichkeiten, kleine Gemüsebauern zu unterstützen. Die Solidarische Landwirtschaft, die ich auf Seite 26 beschrieben habe, ist nur eine Variante davon. Als ich nach Wien gezogen bin war ich Mitglied in einer FoodCoop, einer Einkaufsgemeinschaft, die regionale Lebensmittel eingekauft und direkt verteilt hat, ohne großen Supermarkt, also direkt ab Hof. Dort gab es nicht nur einen Bauern, sondern mehrere Lieferanten, die wir einmal im Jahr auf einer „Speisereise“ besuchten und kennenlernen durften. Wenn du in der Stadt wohnst: Schau dich mal um! Mittlerweile gibt es fast in jedem Stadtteil tolle Angebote und kleine Gruppen, die sich selbst organisieren. Ein weit verbreitetes Konzept sind auch die Bio- oder Gemüseboxen, die man wöchentlich im Abo beziehen kann und mit denen saisonale frische Köstlichkeiten direkt vor die Haustür geliefert werden. Und auch Online-Ab-Hof-Läden wie [www.markta.at](http://www.markta.at) oder [www.nahgenuss.at](http://www.nahgenuss.at) werden immer bekannter. Wenn du am Land wohnst: Schau dich in deiner Region um. Es gibt noch viele Landwirte die „ab Hof“ verkaufen – meist ohne, dass es uns bewusst ist. Die besten Äpfel, Kartoffeln, Wein, Milch ... da gibt es echte Schätze zu entdecken, frag dich mal durch, du wirst überrascht sein. In Gutenstein haben wir den Luxus eines Milchbauern, bei dem wir uns jeden Tag frische Rohmilch abholen können, es gibt frische Eier, Rindfleisch, Fisch – wenn wir diese Angebote nutzen, stärken wir auch die regionale Autarkie. Und auf dem Teller landet eine grandiose Geschmacksvielfalt!



*Mit der Gemüsebox sparst du dir lästiges Einkaufen im Supermarkt und hast immer das frischeste und knackigste Gemüse zuhause.*

*Market Gardening at its best: Gemüsebauer Erich ist mit der Familie und mit Sack und Pack nach Gutenstein gezogen, wo er ein großes Feld bewirtschaftet und damit ein ganzes Dorf mit frischem Gemüse versorgt.*



# GEHEN WIR DER AUTARKIE AUF DEN GRUND: DINGE, DIE DU WISSEN SOLLTEST

Wir alle haben ihn geliebt – den Physikunterricht. Nicht?  $P = U \times I$  – Freuden-  
sprünge, oder? Technik war für mich lange ein rotes Tuch, ich habe aus-  
wendig gelernt, was von mir verlangt wurde, aber verstanden habe ich  
nie, wozu diese Formeln gut sein sollen. Und das war auch nicht allzu  
schlimm: „Was muss ich schon über das Ohmsche Gesetz wissen?“, habe  
ich zumindest gedacht. Das Verständnis für Technik ist uns abhanden-  
gekommen. Braucht man nicht. Aber ist das wirklich so?

Diese Einstellung habe ich erst Jahre nach meiner letzten Physikstunde zu hinterfragen begonnen. Mit meinem damaligen Freund habe ich zum ersten Mal Sepp und seine Familie besucht. Sie sind Weinbauern und Landwirte am Wagram in Niederösterreich. Sepp ist ein einfacher Mann, ein guter Kerl, durch und durch. Er hat nicht studiert, war sein Leben lang Landwirt im schönen Kollersdorf. Ein zurückschnalzender Weingartendraht hat ihn vor vielen Jahren bei der Weinlese ein Auge gekostet. Den Wind, den Regen, die jahrelange schwere Arbeit sieht man ihm an, haben aber den inneren Spitzbuben nicht brechen können. Ein bisschen frech und kokett blitzt es manchmal aus ihm raus, ansonsten ist er ein ruhiger Mensch, der mit seiner Familie und den gelegentlichen Ausflügen des Bauernbundes zufrieden ist.

Wenn es um seine Maschinen geht, beginnen seine Augen zu leuchten und es sprudelt nur so aus ihm heraus. Sepp sammelt alte Traktoren und Maschinen, ein richtiges kleines Museum türmt sich in seinem Holzschuppen hinter dem Haus und im Keller. Wie ein anderer die wertvollste Kunstsammlung präsentieren würde, lädt uns Sepp auf eine Führung ein und schlängelt sich mit uns durch seine Welt. Hier stehen unzählige Traktoren aller Größen, Marken und Baujahre, dazwischen finden sich Maschinen aus allen Jahrzehnten. Sepp weiß alles über seine Maschinen: Welcher Hebel wofür ist, oder welcher Mechanismus sich in Gang setzt, wenn man auf einen der vielen Knöpfe drückt. Er kann alle Maschinen bedienen, er hat verstanden, wie sie funktionieren, er hat viele von ihnen selbst repariert und instandgesetzt. Ich staune, verstehe manche Dinge, über die ich mir noch nie im Detail Gedanken gemacht habe. Und plötzlich komme ich mir mit meinem Marketing- und Betriebswirtschaftsstudium, meinen acht Jahren im Gymnasium und den tollen Noten irgendwie dumm vor.

Wie schön ist so ein Wissen? Wie viel Spaß macht es, den Dingen so auf den Grund gegangen zu sein – so dass man wirklich behaupten kann: Ich verstehe, wie das funktioniert! Für mich war genau das der Funke, den ich gebraucht habe. Wir waren gerade bei der Entwicklung des Wohnwagens. Die Prototypenwerkstatt befand sich im Nachbarort von Kollersdorf. Ein alter Holzschuppen mit Lehmbooden, keine Heizung, dafür ein paar riesige Zwetschgen- und Apfelbäume im Garten. Mein Mitgründer war mit unserem Tischler gerade dabei, die Wände aufzustellen, sich zu überlegen, wie Wand- und Deckenkonstruktionen genau funktionieren sollen. Eigentlich war die Rollenverteilung klar: Für die Werkstatt waren die Männer verantwortlich, ich sollte mich um Finanzierung, Betriebswirtschaftliches und das Marketing kümmern. Für mich war nach der Führung mit Sepp klar: Wenn ich Marketing machen soll, dann will ich auch verstehen, wovon ich schreibe, rede oder erzähle. Ich möchte mit demselben breiten Wissen wie Sepp den Enthusiasmus für das, was wir tun, weitergeben und andere anstecken. Also habe ich die Arbeitshose angezogen, habe nachgefragt, mitgedacht und gelernt.

# Strom

Strom kommt aus der Steckdose? Stimmt! Aber irgendwie ist er da ja auch reingekommen. Hast du Lust rauszufinden, wie du selbstbestimmt, dezentral und in Zusammenarbeit mit der Sonne dein eigener Stromlieferant werden kannst? Na, dann los! Denn: Da geht was!

Halten wir sie kurz, die Grundsatzdiskussion. Klar gibt es die unterschiedlichsten Varianten Strom zu erzeugen. Wasserkraft, Wind, Generatoren und auch Thermoelektrik. Ungeschlagen, was Kosten pro Kilowattstunde (kWh) betrifft, ist die Sonne. Einmal errichtet, liefert eine Photovoltaik-Anlage über Jahrzehnte zuverlässig Strom, die Produktionskosten von Modulen und Batterien sind in den letzten Jahren aufgrund der hohen Stückzahlen in den Keller gerasselt, die Erfahrungen sind genial.

Darum merk dir: Wenn du den ersten Schritt in Richtung eines stromautarken Lebens setzen willst, solltest du dich intensiv mit Photovoltaik beschäftigen. Systeme, die auf der Sonne beruhen, haben aber auch ihre Schwächen – und da kommen wieder die anderen Varianten mit ihren jeweiligen Stärken ins Spiel! Aber dazu später mehr. Fangen wir erst einmal von vorne an.

Meine persönliche Mission: Technische Themen zuerst wirklich im Detail durchblicken und dann das Fachchinesisch für andere entschlüsseln, damit diese Lösungen noch mehr Menschen zugänglich gemacht und endlich ins rechte (Sonnen-) Licht gerückt werden! Egal ob du das Projekt dann selbst realisierst oder einen Profi engagierst, der die Umsetzung übernimmt – wenn du die Grundprinzipien verstanden hast, kannst du dir die Details besser aneignen, einfacher Entscheidungen

treffen und lässt dich bei Verhandlungen mit Fachleuten nicht über den Tisch ziehen.

Damit du bei den grundlegenden Fragen nicht wie der Ochs vorm Berg dastehst, gibt es hier eine kleine Einführung.



*Eine Photovoltaik-Anlage am Dach spart Platz und ist der super Stromlieferant schlechthin!*

## „Ich will auf die Insel!“

---

Photovoltaik ist nicht gleich Photovoltaik. Es macht einen gravierenden Unterschied, ob eine Anwendung als Inselsystem geplant wird oder ob deine Anlage laufend mit dem Stromnetz verbunden sein

soll – dann spricht man von einer netzgekoppelten Anlage. Nur Inselanlagen mit einer entsprechenden Infrastruktur machen dich wirklich unabhängig. Warum? Das erkläre ich dir hier im Detail.

### Netzgekoppelte Anlagen

Netzgekoppelte Anlagen sind reine Stromproduzenten. Die Panele am Dach wandeln die Sonneneinstrahlung in elektrische Energie um, die dann direkt ins hauseigene Netz fließt. Wenn sich dort zufällig gerade ein Verbraucher dazwischenschaltet und meldet: „Bitte versorg mich!“, dann kommt es zu einem Eigenverbrauch und der Strom wird direkt an die Waschmaschine geliefert. Ist das nicht der Fall, fließt der Strom in das Netz deines Energieanbieters und wird „eingespeist“. Ein Stromzähler misst, wie viel Energie (gemessen in Kilowattstunden) du produzierst und abgegeben hast, für diese Einspeisung erhältst du von deinem Stromanbieter dann eine kleine Vergütung (je nach Einspeisarif). Abends, wenn die Sonne nicht scheint, wird das Haus dann ganz normal vom öffentlichen Anschluss versorgt – wie du

es vielleicht auch sonst gewohnt bist, zahlst du dann pro Kilowattstunde, die geflossen ist, deinen Stromtarif. Die Krux: Du speicherst nicht. Es kann nicht am Abend der Strom verbraucht werden, der untertags produziert wurde. Sollte es zu einem Stromausfall kommen und zu diesem Zeitpunkt keine Sonne scheinen, bleibt deine Lampe dunkel. Und: Es gibt meist eine deutliche Differenz zwischen dem Preis, den man für die Einspeisung erhält und dem Preis, den man für die Kilowattstunden (kWh) aus dem Netz bezahlen muss. Keine optimalen Voraussetzungen für Unabhängigkeit, dafür musst du dir aber bei netzgekoppelten Anlagen auch keine Gedanken über deinen maximalen Verbrauch, die Leistung der Anlage usw. machen. Denn was nicht direkt produziert wird, kommt einfach aus dem Netz.

### Inselanlagen

Wie der Name so schön sagt, stellen Photovoltaik-Inselanlagen eine eigene kleine Strominsel dar. Dort wird die gesamte Infrastruktur eines Stromnetzes im Kleinen nachgebaut. Es gibt nicht nur den Stromproduzenten am Dach, sondern es wird auch gespeichert und gesteuert und so umgewandelt, dass du den Strom für deine Verbraucher verwenden kannst. Inselanlagen können mit dem Stromnetz verbunden sein, sodass sich die Batterie beispielsweise mit Strom von außen regenerieren kann – sie müssen aber nicht verbun-

den sein. Strom wird untertags produziert und für einige Stunden, Tage – oder vielleicht sogar eine ganze Saison – zwischengespeichert und später verbraucht. Das macht unabhängig! Eine Inselanlage besteht aus einigen Komponenten. Jede spielt in dem Photovoltaik-Anlagen-Orchester ihre Rolle. Jede dieser Komponenten hat ihre eigene Logik, die es zu verstehen gilt, damit man mit der Inselanlage glücklich wird. Das Wichtigste, damit die Anlage zu deinem Lebensstil und Projekt passt: Eine solide Planung zu Beginn! Also fangen wir an.



## *In 3 Schritten zu deiner Photovoltaik-Anlage*

---

- 01.** Wie viel Strom brauchst du? Der erste Schritt ist die Berechnung des Strombedarfs, darüber erzähl ich dir alles im ersten Abschnitt weiter unten.
  - 02.** Schau dir den Standort genau an! Einen Einblick in die richtige Auswahl des Standorts schauen wir uns im Abschnitt 2 ab Seite 33 an!
  - 03.** Batterien, Wechselrichter, Laderegler & Co. – damit eine Photovoltaik-Anlage funktioniert, spielen verschiedene Komponenten zusammen. Im letzten Abschnitt bekommst du einen Einblick, was sie machen und was du über sie wissen musst.
- Alles klar? Dann auf zur autarken Stromversorgung!

## *So berechnest du deinen Strombedarf*

---

Ein unverzichtbarer Schritt in der Planung ist die gewissenhafte Berechnung des Stromverbrauchs. Dafür brauchen wir die Liste, die du gerade zusammengestellt hast. Und dann gehst du so vor:

- 01.** Notiere das Gerät sowie die Anzahl der Geräte und deren Leistung (in Watt). Die Angabe findest du meist am Gerät selbst, in der Bedienungsanleitung oder du kannst nach einem ähnlichen Gerät recherchieren und diesen Wert eintragen.
- 02.** Wie lange nutzt du das jeweilige Gerät? Notiere in die nächste Spalte wie viele Stunden es in Betrieb ist.
- 03.** Jetzt multiplizierst du die Leistung (W) und Betriebsstunden (h) sowie die Anzahl der Geräte und voilà! Wer die Leistung mit der Betriebsdauer multipliziert, erhält die Energie in Wattstunden. Wenn du das in jeder Zeile machst und alle Ergebnisse summierst, erhältst du den gesamten Tagesverbrauch! Ein Tipp: Wenn du ihn schon weißt, füge in der Liste auch den Standby-Verbrauch deines Wechselrichters hinzu oder ergänze ihn später, wenn deine Anlage komplett zusammengestellt ist. Nur so bekommst du ein realistisches Gesamtbild.

## EIN BEISPIEL

Deinen Laptop benötigst du pro Tag 1,5 Stunden. Er verbraucht 120 Watt. Also: **120W x 1,5h = 180Wh**  
 Zum Vergleich: Wenn du deinen Wasserkocher mit 1800 Watt betreibst, verbraucht er dieselbe Energiemenge in 0,1 Stunden (also 6 Minuten). **1800W x 0,1h = 180Wh**

VERBRAUCHER	LEISTUNG IN W	BETRIEBSSTUNDEN/ TAG IN H	ENERGIEVERBRAUCH/ TAG IN WH
<i>Laptop</i>	120	1,5	180
<i>Handy</i>	20	2	40
<i>WLAN</i>	2,5	12	30
<i>Wasserkocher</i>	1500	0,05	35
<b>SUMME</b>	<b>1622,5</b>		<b>285</b>

Und da entsteht auch schon ein erstes Gefühl dafür, was dir die Wattstunden sagen – und was nicht! Du bekommst eine Aussage über die Energiemenge, aber nicht über die Art des Verbrauchers. Es kann die gleiche Strommenge durch einen Großverbraucher mit hoher Leistung zustandekommen, der nur für kurze Zeit in Betrieb ist, wie durch einen kleineren Verbraucher, der dafür lange im Einsatz ist. Wie oft im Leben liegt die Gefahr für die Stabilität vom Gesamtsystem in beiden Extremen: Sehr hohe Verbraucher, wenn sie etwas länger laufen oder wenn ihre Leistung die Kapazität des Systems überschreitet, und klei-

ne Verbraucher, die einfach immer laufen und damit permanent Strom verbrauchen. Dazu aber später noch mehr.

Mit der Summe, die du gerade berechnet hast, hast du so etwas wie eine Schätzung deines Netto-Stromverbrauchs. Jetzt müssen wir noch die Umwandlungsverluste berücksichtigen. Die Anlage muss schließlich auch diese Verluste abdecken! Für den Standby-Modus des Wechselrichters, für das Be- und Entladen der Batterie fallen je nach Fabrikat ca. 10% des Strombedarfs an. Um diese einzurechnen, nimm deinen berechneten Energieverbrauch und dividiere ihn durch 0,9 (= 1 – Umwandlungsverlust).

## BEISPIEL LAPTOP

**180Wh / 0,9 = 200Wh pro Tag.** Multipliziert mit 30 ergibt das den Energiebedarf pro Monat. Rechne diesen Wert mal 2 = **Jahresbedarf: 72.000Wh.**

VERBRAUCHER	BENÖTIGTE ENERGIE/TAG IN WH*	BENÖTIGTE ENERGIE/MONAT IN WH	BENÖTIGTE ENERGIE/JAHR IN WH
<i>Laptop</i>	200	6000	72.000
<i>Handy</i>	44	1333	16.222
<i>WLAN</i>	33	1000	12.167

\* inkl. 10% Umwandlungsverlust

## *Geh ans Limit!*

---

Jetzt wissen wir, welche Energiemenge das System im Idealfall jeden Tag liefert. Eine wichtige Info fehlt uns noch: die Maximalbelastung! Nur so können wir den passenden Wechselrichter und die richtigen Batterien auswählen.

Die einfache Frage, die du dir dafür stellst: Wie viel Watt brauchen alle Verbraucher gemeinsam, wenn sie gleichzeitig im Einsatz sind? Dafür addierst du einfach die Zeile mit den Wattangaben. Bei uns sind es aktuell 826,5 Watt. Zum Vergleich: Der Wechselrichter im Wohnwagen-System schafft gleichzeitig 3000 Watt Leistung. Also alles im grünen Bereich? Richtig! Dennoch sollte man nochmal genauer hinschauen. In unserer Liste sind beispielsweise keine sporadischen Verbraucher wie ein Haarföhn und auch keine versteckten Verbraucher wie der Elektroheizstab des Boilers berücksichtigt. Schaltet man den Haarföhn mit 1800 Watt nun noch dazu, gerät das System schon an seine Leistungsgrenze. Ähnlich wäre es, wenn der Elektroheizstab im Boiler (1300 Watt) und der Föhn gleichzeitig in Betrieb sind. Was können wir also tun? Du hast drei Möglichkeiten:

- 01.** Damit abfinden, dass manche Dinge nicht gleichzeitig funktionieren. Der Tee wird eben erst nach dem Föhnen aufgesetzt oder er blubbert schon am stromlosen Holzofen. Wenn die Einschränkung in Ordnung für dich ist und du im Alltag darauf achten kannst, dann darf die Gesamtleistung auch höher sein als die Wechselrichterleistung.
- 02.** Lastabwurf: Für eine technischere Lösung des Problems kannst du dich bei der Installation der Anlage entscheiden. Ein sogenannter Lastabwurf schafft Abhilfe! Das Lastabwurf Relais regelt die Priorität der Verbraucher im System. Man programmiert: Wenn von einer Steckdose im Wohnraum eine Leistung von über 1000 Watt angefordert wird, schaltet sich der Elektroheizstab im Boiler aus. Warmwasser wird erst später wieder produziert, wenn genug Kapazität im System vorhanden ist.
- 03.** Mehr Power! Natürlich kannst du dich auch gleich zu Beginn für einen größeren Wechselrichter entscheiden. Bei Projekten mit erhöhten Anforderungen haben wir das schon öfter gemacht. In Karlsruhe ist beispielsweise ein Wohnwagen als Kinderkochmobil unterwegs. Das „KiKoMo“ hat einen Wechselrichter mit drei Phasen, der sogar Starkstrom liefern kann. So ist es möglich, dass das Team vom Verein „Tischlein deck dich“ mit dem Wohnwagen von Schule zu Schule fährt und mit den Kindern kocht. Neben dem höheren Preis haben größere Wechselrichter aber meist auch einen massiven Nachteil: Auch der Grundverbrauch im Standby-Modus ist höher und kann teilweise das Gesamttautarkie-Potential wieder schwächen. Daher ist eine optimale Kombination der Komponenten superwichtig.



*Im Bauch eines Wohnwagens ist technisch gesehen ganz schön was los!*



*Standort*

*bestimmen:*

*Wohin damit?*

Ein zentraler Erfolgsfaktor für dein Photovoltaik-Projekt: der Standort. Zuerst the big picture: Es gibt mittlerweile fast für jeden Fleck der Erde genaue Sonneneinstrahlungswerte, mit denen man sich die Jahresproduktion errechnen kann. Die Logik dahinter: Je näher am Äquator, desto besser. Dort treffen die Sonnenstrahlen in steilem Winkel auf das Panel und der Weg durch die Luftschichten ist steil und kurz. Somit ist die Streuung des Lichts geringer, der Strahl geht gerade durch die Atmosphäre und wird nicht so

stark abgeschwächt. Du kennst den Effekt: Willst du für die optimale Bikini-Bräune lieber eine Stunde Sonnenbaden am griechischen Strand oder in der sibirischen Eiswüste?

Auch relevant sind: die Seehöhe (je höher desto besser) und auch Einschränkungen, die in der Nähe von Städten entstehen können wie Smog, Luftverschmutzung etc. Die wohl wichtigste Frage ist aber weniger global: Wie sieht es mit der Beschattung auf deinem Grundstück aus? Wo montierst du die Photovoltaik-Anlage? Lies dazu auf Seite 44 weiter!

# ABENTEUER DORF: GEMEINSCHAFT LEBEN, WISSEN TEILEN, ZUSAMMEN LERNEN

Ich bin am Dorf groß geworden. Ein unauffälliges Fleckchen Erde irgendwo dazwischen: Nicht weit genug auf der Hochebene, um wirklich zum Waldviertel zu gehören, zu dem es eigentlich geografisch gehören sollte, etwas zu weit östlich, um noch zur weltbekannten Wachau zu gehören, keine großen Betriebe, die es hierher verschlagen hätte, ein einfacher Ort und trotzdem für mich lange Jahre der wichtigste den ich kannte: Zuhause eben. Die Häuser meiner Eltern, Großeltern und Tante waren in der unmittelbaren Nachbarschaft. Und direkt hinter dem Holzschuppen in unserem Garten: das Haus unserer Leih-Uroma Frieda. Auf der Hollywoodschaukel erzählte uns ihr Lebensgefährte Hans stundenlang Geschichten aus Afrika, vom Krieg. Es gab dort nach der Schule Mittagessen mit Salat, der hauptsächlich nach flüssigem Süßstoff schmeckte, und den besten Apfelstrudel der Welt. Je älter Frieda wurde, desto dunkler wurde seine Knusper-Kruste. Im kühlen Innenhof unter der Trauerweide lernten wir, was man fürs Leben so braucht: Sticken und Schnapsen. Dort gab es die dicksten Umarmungen. „Meine Mäder!“ Jedes Jahr zu Weihnachten holte sie aus dem Erdkeller, in den man über einen windigen schiefen Treppenabgang nach unten klettern musste, eine Flasche uralten, sehr gelblichen Weißwein hervor. „Der Beste ist das, den haben wir selbst gemacht, damals!“

Mein Papa ließ sich einschenken, mitten am Vormittag, weil ja Feiertag war, und musterte das Glas mit Kennerblick, auch wenn er sonst kaum Wein trank. „Ein gutes Tröpfelr kann man immer trinken“, kommentierte er. Gleich nebenan stand auf einer Wiese ein riesiger Kirschbaum, der in meiner Erinnerung bis zum Himmel reicht. Dahinter die Marillenbäume und der Garten meiner Großeltern. Opa führte einen Kalender. Ganz genau war dort geregelt, in welcher Woche der Rasen von links nach rechts gemäht wurde – und wann von oben nach unten. Eine heile kleine Welt, die aber nicht an unserem Gartenzaun geendet hat!

Wenn wir von der Schule heimkamen, um bei Frieda zu Mittag zu essen, konnten wir uns fest auf unseren Nachbarn, den alten Herrn Malatschek, verlassen. Er stand am Gartenzaun und begrüßte uns, ging nicht ins Haus zurück, bevor er nicht sicher war, dass wir gut angekommen sind. Oft stand er auch den restlichen Nachmittag einfach da und beobachtete, was im Dorf vor sich ging.

Zu Herrn Rack, der den kleinen Supermarkt im Ort führte, konnte mich meine Mama allein schicken, noch bevor ich lesen konnte. Ich ging mit dem geflochtenen Einkaufskorb und der Einkaufsliste zum Dorfplatz, drückte dem gemütlichen Herrn das Blatt Papier in die Hand, und er füllte alles ein. Ich roch im Vorbeigehen am Sauerkraut-Topf und bekam eine Extrawurst-Blatt geschenkt. Dann hielt ich die Geldbörse auf und Herr Rack nahm, was es eben kostete. Ich stolzierte heim und freute mich, so eine wichtige Aufgabe allein geschafft zu haben.

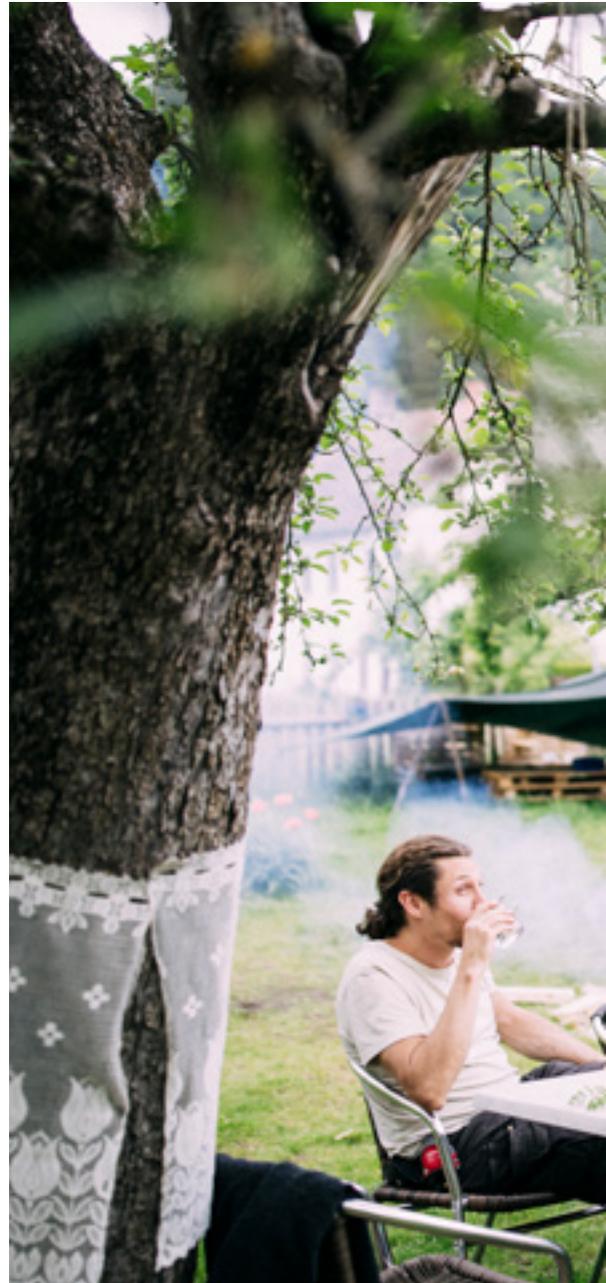
Ich habe lange nicht verstanden, was Zäune sind. Der Weg hinter Friedas Haus führte durch den Garten der Nachbarin, mit der ich oft spielte, direkt in den Hof meiner Oma. Zwei Häuser weiter wohnten unsere besten Freunde. Über die hohe Hofmauer konnte man, wenn man über den Haselstrauch kletterte, direkt zum Spielplatz beim Feuerwehrhaus. Zäune waren Einladungen, die Kletterkünste auszuprobieren, mehr konnte ich darin nicht erkennen. Das Gefühl war klar: Ich bin hier überall daheim.

2002 war unsere Gemeinde stark vom Hochwasser betroffen. Das Dorf war in der Krise. Viele hatten Angst um ihr Zuhause, um ihre Existenz. Zumindest für die Erwachsenen war es eine sehr bedrohliche Situation. Bei allem Unglück, das in den Tagen passiert ist: Ich habe mich als Kind selten so stark als Teil einer Gemeinschaft gefühlt. Ich hatte das Gefühl, dass uns gar nichts passieren kann, so gut wie hier alle zusammenhalten und an einem Strang ziehen, damit alles wieder gut wird. Wie wahnsinnig schön ist es, so ein Dorf zu haben! Der Hochwassersommer war einprägsam und das Gemeinschaftsgefühl, das damals entstanden ist, hat mir in den folgenden Jahren gefehlt. Als Jugendliche wurde das, was ich als Kind genossen hatte, dann immer mehr zur Qual. Jeder weiß alles. Alle passen aufeinander auf und wissen, wann wer nachhause kommt. Mit den neuen Ideen und meinen aufmüpfig-kritischen Ansätzen, die ich in meiner Jugend eher selten diplomatisch formulieren konnte, rannte ich gegen Wände und fand im Ort auch keine Gleichgesinnten in meinem Alter. Puh! Wie eng! Mit achtzehn, gleich nach dem Abitur, zog ich voller Überzeugung von zuhause aus, ab in die Stadt! Weg vom Dorf, hier konnte ich nicht leben.

In der anonymen Großstadt war alles anders. Die Nachbarn kannte ich kaum, es war ihnen auch egal, wann und ob ich überhaupt heimkam. Es wartete kein köstlich-verbrannter Apfelstrudel unter der Trauerweide, es gab keine gemeinsamen Feste und zu viele unbekannte Gesichter auf der Straße. Ich genoss die Anonymität und die Gesellschaft von anderen jungen Menschen, die ähnlich dachten wie ich. Dennoch blieb die Sehnsucht nach dem Land, die über die Jahre immer mehr wuchs. Dabei ging es nicht um die malerische Natur und die weiten Weinberge und goldenen Weizenfelder, die mir genauso fehlten, es ging um dieses diffuse Gefühl von Gemeinschaft, von Zugehörigkeit, von einem Zuhause, das nicht an der Wohnungstür endet.

Durch meine Arbeit bei Wohnwagen hatte ich die Chance, mich mit vielen Wohnkonzepten zu beschäftigen. Ich habe Ökodörfer und Wohnprojekte besucht, mit Menschen aus Hippie-Kommunen gesprochen und mir Gemeinschaftswohnprojekte im Aufbau angesehen. Auf den ersten Blick waren diese Gemeinschaftswohnprojekte verlockend, endlich wieder ein sichtbarer Zusammenhalt! Ein Miteinander! Vielleicht, habe ich gedacht, ist das ein Weg, um wieder dieses Gefühl der Zugehörigkeit zu spüren?

Jetzt reicht es aber mit den Erzählungen aus dem Nähkästchen. Wenn du selbst noch keine Erfahrungen in diese Richtung gemacht hast, verstehst du jetzt vielleicht besser, warum wir bewusst nach einem anderen Weg gesucht haben. Einem Weg mit mehr Leichtigkeit, bei dem das eigentliche Bedürfnis nach Austausch und Gemeinschaft, das gemeinsame Tun und die Unterstützung direkt im Mittelpunkt stehen. Vielleicht wird dir damit klarer, warum wir uns in Gutenstein bei unserem Projekt Dorfschmiede bewusst für das Dorf als Lösung entschieden haben und nicht für ein Wohnprojekt.



*Ein gutes Gefühl: gemeinsam kochen  
und die Köstlichkeiten anschließend zusammen  
an einem Tisch verputzen.*



# HAST DU BOCK, GEMEINSAM UNSERE ZUKUNFT ZU GESTALTEN?

Du träumst von einem unabhängigen, selbstbestimmten Leben? Von deiner eigenen kleinen Solaranlage auf dem Dach? Davon, dich mit Strom und Wasser selbstzuversorgen? Oder möchtest du lieber erst einmal das eigene Gemüse anbauen? Dann solltest du hier reinblättern. Denn Theresa Mai verrät dir in diesem Buch alles, was du über Autarkie wissen solltest: von „Tiny Houses“ auf Rädern, die dir einen völlig autarken Lebensstil ermöglichen, über natürliche und regionale Baustoffe für das nächste Bau-Projekt, bis hin zu allen Infos und Tricks, wie das mit dem Upcyceln so funktioniert.

Autarkie lässt sich ganz easy und Schritt für Schritt in dein Leben integrieren: Ist es heute noch die Gemüsekiste vom Bauern deines Vertrauens, hast du morgen vielleicht bereits die Humustoilette im Hinterhof stehen.

Wenn du also so richtig Lust auf ein Leben in Freiheit und Selbstbestimmung hast und dabei die Zukunft verändern möchtest, dann lass dich ein:

*auf das Abenteuer Autarkie!*



*Fotos: Daniel Zangerl  
Gestaltung: Sarah D'Agostino*