

emotion

# slow.

RUNTERKOMMEN • GENIESSEN • EINFACH LEBEN

GOING GREEN

20 für 2020 –  
mutige Macher,  
tolle Ideen



## Wie grün willst du leben?

NACHHALTIGKEIT UND KLIMASCHUTZ - WAS JEDER VON UNS TUN KANN

*Neu, lecker, biodynamisch:  
Rezepte aus der Hofküche*



*Surf & Stay – Vanlife an der  
Küste von Portugal*

*So wird der Traum vom  
eigenen Ökobaumhaus wahr*





Mehr Zeit fürs Wesentliche: Seitdem Janine Steeger als Botschafterin in Sachen Umweltschutz, Ernährung und Klimapolitik aktiv ist, haben sich ihre Prioritäten verschoben. Das Weniger an Konsum verschafft ihr mehr Freiheit und Glücksmomente im Alltag

3

## Mein Leben IN GRÜN

*Lastenrad statt Promi-Jetset, Klimaschutz statt Boulevard – Moderatorin JANINE STEEGER hat ihren Lifestyle radikal verändert. Als „Green Janine“ zeigt sie, wie viel Spaß Nachhaltigkeit machen kann*

INTERVIEW MAREILE BRAUN

An den Tag ihres großen Umdenkens kann sie sich noch genau erinnern: Es war der 11.3.2011. Janine Steeger war schwanger, saß vor dem Fernsehbildschirm, die Tränen liefen ihr die Wangen hinab. Als Reporterin und Moderatorin waren Berichte über Katastrophen bisher nichts, was sie aus der Fassung gebracht hatte. Was da nun aber aus dem Kernkraftwerk Fukushima in Japan berichtet wurde, erschütterte sie bis ins Mark. Es war der Punkt, an dem sie wusste: „Nichts ist mehr, wie es war. Ich werde mein Leben radikal verändern – beruflich und privat!“

**Frau Steeger, Sie fühlten sich wie in „Schockstarre“, als Sie vom Reaktorunglück in Fukushima erfahren. Was ist damals in Ihnen vorgegangen?**

Ich denke im Nachhinein, dass ich die Situation so plakativ erlebt habe, hing mit dem ungeborenen Leben in meinem Bauch zusammen. Mir wurde auf ganz drastische Weise bewusst, dass etwas sehr Schlimmes mit unserem Planeten passiert. Ich hatte Angst, dass die Erde für meinen Sohn womöglich kein schöner Ort zum Leben mehr sein würde. Es war der Moment, in dem ich mich entschloss, dass ich nicht so weitermachen kann und will wie bisher. Ich habe angefangen, mich intensiv mit der Klimaschutzthematik zu beschäftigen, habe recherchiert, Fakten zusammengetragen und nach Ansatzpunkten gesucht, um in meinem Leben etwas zu ändern.

**Womit haben Sie begonnen?**

Mit ganz naheliegenden, einfachen Dingen in unserem Zuhause: Als die Kaffeemaschine kaputtging, haben wir uns keine neue mehr mit Einweg-Kaffeekapseln gekauft, sondern eine, in die ganze Bohnen gefüllt werden. Ich habe den Stromanbieter gewechselt und darauf geachtet, dass wir fortan „echten“ Ökostrom beziehen. Danach waren unsere Lebensmitteleinkäufe dran, dann die Putzmittel, dann das Toilettenpapier. Die beiden Fragen, die zu meinem ewigen Mantra wurden, lauteten: „Gibt’s das auch in Grün?“ und „Geht das vielleicht auch klimaschonender?“

*„Mein Sohn war am ehrlichsten zu mir:  
Mami, du nervst!“*

**Wie haben Ihre beiden Männer auf diese Veränderungen reagiert?**

Grundsätzlich haben mein Mann und mein Sohn mich sehr unterstützt und das meiste anstandslos mitgemacht, was ich daheim verordnet habe. Ich selbst musste aber erst lernen, dass die Veränderung, die sich in mir abspielte, nicht automatisch und im selben Ausmaß auch bei den anderen passierte. Ich habe mich so manches Mal über meinen Mann geärgert, der seinen Kleiderschrank nicht in der Konsequenz umstellen wollte, wie ich es gern gehabt hätte. Und mein kleiner Sohn wollte natürlich seine Weihnachtsgeschenke in ganz viel



Früh übt sich: Janine Steeger möchte gerade Kinder für gesundes Essen begeistern

glitzerndem Papier verpackt bekommen und nicht in wiederverwertbare Tücher gehüllt. Und er liebt schnelle Autos – umweltverschmutzende Dreckschleudern also. Dass es nichts nützt, wenn ich andere ständig belagere und belabere, hat er mir am ehrlichsten mitgeteilt: „Mami, du nervst!“

**Welcher Verzicht ist Ihnen persönlich am schwersten gefallen?**

Mein Auto abzugeben. Wer wie ich vom Land kommt, für den ist ein Auto der Inbegriff von Freiheit. Nach den üblichen Einstiegsmodellen diverser Golf- und Polo-Modelle hatte ich mit einem Volvo V50 Kombi meinen persönlichen Traumwagen gefunden. Im Ernst, ich hatte geradezu zärtliche Gefühle für dieses Fahrzeug. Doch je mehr ich in die Klimaschutz-Community eingetaucht bin, desto falscher hat es sich angefühlt, in einer Großstadt mit dem Auto herumzufahren. Sowohl in Berlin als auch in Köln sind die öffentlichen Verkehrsmittelnetze bestens ausgebaut, und schlussendlich haben wir uns dazu entschlossen, ganz auf Fahrräder umzusteigen. Ich besitze jetzt ein schnittiges schwarzes Lastenrad, das nicht nur sehr praktisch ist, sondern auch richtig cool aussieht. Es gab bisher eigentlich nichts, was sich in unserem Alltag nicht damit bewältigen ließ. Und wenn wir doch einmal längere Touren vorhaben, nutzen wir Carsharing-Autos.

**Na, das klingt ja alles nach eitel Sonnenschein. Und was ist, wenn es mal so richtig regnet?**

Da muss man dann halt auch mal durch. Mein Sohn wird ohnehin nicht nass, der sitzt geschützt unter seinem Regendach, und ich habe gelernt, dass es für jede Situation die richtige Kleidung gibt. Na gut, es gibt natürlich auch Momente, in denen ich fluche und mir mein Auto auch schon mal zurückgewünscht habe. Aber diese Situationen stehen in keinem Verhältnis zu all den Vorteilen, die ich durchs Radfahren dazugewonnen habe. →

**Nämlich?**

Zunächst mal sparen wir unheimlich viel Geld, müssen keine KFZ-Steuer und -Versicherung mehr zahlen, keine Reparaturen, kein Geld mehr für Benzin – unsere Familienkasse dankt es uns sehr. Dazu kommt, dass ich körperlich viel fitter bin, seitdem ich alle Wege mit dem Fahrrad bewältige. Und dritter und vielleicht wichtigster Punkt: Ich bin glücklicher als früher! Keine wertvolle Lebenszeit mehr, die ich in Staus verschwende, dafür führe ich mehr Gespräche mit Menschen, denen ich unterwegs begegne.

**Dann haben Sie im Privaten also recht zügig und konsequent Ihren Lebensstil verändert. Wann wurde auch beruflich eine „Green Janine“ aus Ihnen?**

Das hat tatsächlich etwas länger gedauert. Mein berufliches Themenspektrum als Moderatorin der RTL-Sendung „Explosiv“ war ja vor allem bunt, unterhaltsam, boulevardesk. Nachhaltigkeitsthemen fanden da nur sehr selten statt. Bis ich im Frühjahr 2015 schließlich meinen letzten Arbeitstag hatte, habe ich im Sender einiges versucht, um die Themen zu platzieren, die mir am Herzen liegen. Ich bin der internen Umweltgruppe bei RTL beigetreten, um Nachhaltigkeitsthemen in die Büroabläufe zu bringen – ehrlicherweise mit sehr mäßigem Erfolg. Parallel dazu habe ich immer wieder Konzepte für Formate vorgestellt, auch für Kindersendungen. Ich bin meinen Chefs mit dem Thema richtig schön auf die Nerven gegangen. Hat aber alles nichts gebracht.

**Haben Sie deswegen gekündigt?**

Der Anlass für meine Kündigung war letztendlich eine nichtige Kleinigkeit. Ein Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Ich hatte ja schon in meiner Freizeit verschiedene Nachhaltigkeitsveranstaltungen moderiert und war über die Jahre immer tiefer in diese grüne Szene eingetaucht. Da war die Diskrepanz zwischen der Klimaschutz-Thematik und den – überspitzt ausgedrückt – Brust-OPs von Z-Promis, für die ich mich bei RTL interessieren musste, irgendwann zu groß. Ich habe meinen Job beim Privatfernsehen viele Jahre mit Leidenschaft und großem Spaß gemacht, aber irgendwann passte er einfach nicht mehr zu meinem neuen Ich.

**Was waren die größten Hürden, die Sie bei Ihrem Neustart überwinden mussten?**

Ich bin sehr ehrgeizig und habe hohe Ansprüche an mich selbst. Deshalb war mir wichtig, in meinem neuen Fachgebiet möglichst viel Expertise und Backgroundwissen anzuhäufen. Das habe ich einerseits über ein Fernstudium in betrieblichem Umweltmanagement und -ökonomie geschafft und andererseits, indem ich immer tiefer in die Recherche eingestiegen bin. Das war manchmal deprimierend, denn je komplexer die Zusammenhänge wurden, desto schwieriger war es, den vermeintlich richtigen Weg zu erkennen.

*„Auf den ersten Fridays-for-Future-Demos war ich mir selbst peinlich“*

**Wie haben Sie sich selbst davor geschützt, rückfällig zu werden und in alte Gewohnheiten zu verfallen? Verzeihen Sie sich selbst auch Ausrutscher?**

Auf jeden Fall! Ich gehe in ganz vielen Bereichen Kompromisse ein. Bestimmte Dinge habe ich ausprobiert und festgestellt: Die sind nicht mit unserem Familienalltag kompatibel. Unverpackt-Läden zum Beispiel. Ich kann nicht ernsthaft morgens mit einem Dutzend Tupperdosen das Haus verlassen, um auf dem Rückweg lose Waren einzufüllen. Meiner Ansicht nach ist da auch die Politik gefragt, die neue Verpackungsverordnungen erlassen muss. Ich bin auch kein großer DIY-Fan und stelle mir kein eigenes Shampoo her. Und ich möchte weiterhin ab und zu gutes Fleisch essen.

**Man muss also nicht zwingend Vegetarier werden, um die Welt zu retten?**

Besser wäre das natürlich, aber ich sage ganz ehrlich: Ich werde niemals 100 Prozent perfekt sein. Und das ist okay! Ich verreise mit meiner Familie in diesem Jahr zum zweiten Mal mit Bahn und Fahrrad, was aber nicht heißt, dass wir nie wieder fliegen werden. Wichtig ist doch, dass möglichst viele Menschen vom Wissen ins Handeln kommen – raus aus der „Mind-Behaviour-Gap“. Der Weg zur Nachhaltigkeit beginnt mit kleinen Schritten, die jeder Einzelne tun kann. Sich zu fragen: Wo kann ich beginnen? Was ist mir wichtig? Und was kann ich in meinem Leben weglassen? Wenn wir alle unsere Konsumgewohnheiten überprüfen, ist schon viel gewonnen. Auf den ersten Fridays-for-Future-Demos war ich mir selbst peinlich, weil ich diesen Weg so spät eingeschlagen habe. Aber inzwischen denke ich: Besser spät als nie! Ich war eine Umweltsau, bin jetzt Klimaschützerin und habe verdammt viel Spaß dabei! Den Verzicht empfinde ich mittlerweile sogar als Lustgewinn – heute bin ich viel glücklicher als früher. Ich habe mehr Zeit für Wesentliches und bin achtsamer mit meinen Mitmenschen. Klar, man muss ein wenig mutig sein, mal neue Dinge ausprobieren und sich ab und zu mit Arschtritt aus seiner Komfortzone kicken. Aber es lohnt sich! 🍌

**LESETIPP**

In „Warum man nicht perfekt sein muss, um das Klima zu schützen“ packt Steeger eine komplexe, ernste Thematik mit viel Humor an. (Oekom, 16 Euro)



Moderiert Kongresse und Events: Steeger schlägt die Brücke zwischen Politik, Fashion, Food (o.li. mit Renate Künast, li., und Claudia Lanus)

## LUST AUF NOCH MEHR GRÜN? *Janines Buch- und Filmtipps*

**TASTE THE WASTE**

Fast schon ein Klassiker ist der Film von Valentin Thurn über die großen globalen Zusammenhänge von Ernährung, Umweltschutz und dem Weltklima.

**ÖKOROUTINE**

Der Film zum Buch von Michael Kopatz propagiert politische Rahmenbedingungen als Lösung, die Welt zu retten.

**PLASTIC PLANET**

Die Dokumentation zeigt, in welchem Ausmaß wir im Alltag Mikroplastik ausgesetzt sind und welche enormen gesundheitlichen Schäden dadurch drohen.

**ESSEN ÄNDERT ALLES**

Holger Stromberg ist Sternekoch, u. a. im Einsatz für die deutsche Fußballnationalmannschaft, und er liefert in seinem Buch praktikable Ansätze zu einer ganzheitlichen „Planetary Health Diet“.

**THE TRUE COST**

Der Film legt offen, warum die Textilindustrie zu Recht als eine extrem schmutzige Branche bezeichnet wird. Danach kann man nicht anders, als nach neuen Lösungen für den eigenen Kleiderschrank zu suchen.

**SISU - DER FINNISCHE WEG ZU MUT, AUSDAUER UND INNERER STÄRKE**

Die finnische Formel für Zufriedenheit hat viel mit Minimalismus zu tun – in Katja Pantzars Buch wird Naturverbundenheit zum Dreh- und Angelpunkt eines nachhaltigen Lebensstils.

**SCHLUSS MIT DEM TÄGLICHEN WELTUNTERGANG**

Warum wir dringend mehr konstruktiven Journalismus brauchen, beschreibt Prof. Dr. Maren Urner in diesem inspirierenden Buch. Ihr Credo: Lösungsansätze statt Weltuntergangsszenarien!