

Universität Duisburg-Essen  
Fakultät für Bildungswissenschaften  
Seminar: Werkstatt Nachhaltigkeit  
Dozentin: Dr. Wiebke Lahg  
Wintersemester 2021/2022

nachhaltiges Weihnachtsfest - mit einem Schwerpunkt auf  
Verpackungsmaterialien

Anna Christiansen

Levinstraße 85

45356 Essen

0157 53555470

[annachristiansen233@gmail.com](mailto:annachristiansen233@gmail.com)

[anna.christiansen@stud.uni-due.de](mailto:anna.christiansen@stud.uni-due.de)

3. Fachsemester/Bachelor Erziehungswissenschaft

Matrikel-Nummer: 3108724

| Inhaltsverzeichnis  | Seite |
|---|-------|
| 1. Nachhaltigkeitsverständnis                                     | 3     |
| 2. Projektbeschreibung  | 3     |
| 3. Weihnachtsdekoration   | 4     |
| 4. Adventskalender  | 4     |
| 4.1 nachhaltiger (?) Tee-Adventskalender                          | 4     |
| 4.2 mein Adventskalender - Wie nachhaltig ist er verpackt?        | 5     |
| 4.3 24 Tage - 24 aussortierte Gegenstände                         | 6     |
| 5. Auswahl der Geschenke  | 7     |
| 6. Verpackung der Geschenke                                       | 9     |
| 7. nachhaltiger Weihnachtsmarktbesuch                             | 10    |
| 7.1 Begriffsdefinition Zero- und Low-Waste                        | 10    |
| 7.2 Low- oder Zero-waste Weihnachtsmarktbesuch - Ist das möglich? | 10    |
| 8. abschließender Realitätscheck und Fazit                        | 11    |
| 9. Anhang   | 13    |
| 9.1 Link-/URL-Verzeichnis   | 13    |
| 9.2 Abbildungsverzeichnis   | 13    |
| 9.3 Selbstständigkeitserklärung                                   | 21    |

## 1. Nachhaltigkeitsverständnis

Für mich umfasst der Begriff Nachhaltigkeit die Ökologie, die Ökonomie und das Soziale. Von diesem Verständnis gehen (unter anderem) zwei unterschiedliche Nachhaltigkeitsverständnisse aus: Das schwache Nachhaltigkeitsverständnis versteht die Ökologie, die Ökonomie und das Soziale als nebeneinander stehende und gleichwertige Teile von Nachhaltigkeit („Drei-Säulen-Modell“, „Nachhaltigkeitsdreieck“).<sup>1</sup> Das starke Nachhaltigkeitsverständnis sieht die ökologischen Grenzen als Rahmen für das soziale und ökonomische Handeln der Menschheit. Hier wird also eine Hierarchisierung vorgenommen, an deren Spitze die Ökologie steht, welcher die Ökonomie und das Soziale untergeordnet sind.<sup>2</sup>

Da die beiden vorgestellten Verständnisse ihre Berechtigung haben, soll hier nicht entschieden werden, welches das „Richtige“ ist.



## 2. Projektbeschreibung

Mein Projekt, welches durch das vorliegende Projekttagebuch begleitet wird, beschäftigt sich mit der nachhaltigen Umsetzung von Weihnachten. Das Projekt erstreckt sich über die Vorweihnachts- und Weihnachtszeit, also ungefähr über einen Zeitraum von einem Monat. Ich möchte unüberlegte Automatismen, wie den jährlichen Kauf von Verpackungen für Geschenke und neuer Dekoration, hinterfragen und verändern. Mein zentrales Ziel ist es dieses Jahr keine Verpackungen, beispielsweise in Form von Geschenkpapier, zu kaufen, sondern Dinge zu nutzen, die ich bereits besitze. Zudem möchte ich herausfinden, ob ein Weihnachtmarktbesuch auch low- oder zero-waste möglich ist. Daraus ergibt sich der Schwerpunkt dieses Projekts: die ökologische Nachhaltigkeit.

Ich habe dieses Projekt ausgewählt, da ich einen nachhaltigen Lebensstil verfolge und aus diesem Grund bereits in zahlreichen Bereichen meines Lebens Veränderungen vorgenommen habe. Jedoch habe ich Weihnachten bis dato als Ausnahme betrachtet, was ich im Rahmen dieses Projekts ändern werde.

---

<sup>1</sup> Siehe Abbildung 1.

<sup>2</sup> Vgl. netzwerk n e.V. URL: <https://www.netzwerk-n.org/info/aktivitaeten/#Verst%C3%A4ndnisnachhaltigkeit> (abgerufen am 12.10.2021)

### 3. Weihnachtsdekoration

Da ich nicht in meiner Wohnung Weihnachten feiere, sondern zuhause bei meiner Familie, habe ich auf den Kauf eines eigenen Weihnachtsbaums verzichtet. Stattdessen habe ich eine große Pflanze, welche ganzjährig in meiner Wohnung steht, mit Weihnachtsbaum-Kugeln, welche mir aus meinem Umfeld weitergegeben worden sind, geschmückt.<sup>3</sup> Zusätzlich habe ich meinen Adventskalender gut sichtbar aufgestellt, um ihn als Dekoration zu nutzen. Außerdem habe ich weitere Dekoration aus Wegwerfartikeln, wie hier leeren Toilettenpapierrollen, selber gebastelt.<sup>4</sup> Dabei habe ich mich von der Kindergartengruppe, in der ich arbeite, inspirieren lassen. Die Umsetzung dieser alternativen Dekoration hat mir überraschenderweise (normalerweise bastele ich nicht so gerne) sehr viel Freude bereitet, da ich auf Nachhaltigkeit geachtet und keine neue Dekoration gekauft habe. Jedoch vermisse ich im Nachhinein das weihnachtliche Gefühl, welches Weihnachtsdekoration normalerweise vermittelt. Aus diesem Grund werde ich für die nächsten Jahre nach weiteren Alternativen suchen: Zum Einen werde ich mir aus meinem Umfeld Dekoration, welche nicht genutzt wird, leihen und zum Anderen möchte ich mich auf Second-Hand-Seiten, wie eBay Kleinanzeigen, umschauen. Trotzdem kann ich es mir auch zukünftig vorstellen, Dekoration als Ergänzung selber zu basteln.



### 4. Adventskalender

#### 4.1 nachhaltiger (?) Tee-Adventskalender

Wie jedes Jahr möchte ich trotz dieses Projekts einen Adventskalender für meine Mama machen. Ich habe mich für einen Tee-Adventskalender entschieden: Jedes Türchen sollte eine neue/andere Teesorte enthalten. Da ich aber selber keinen Tee trinke und den Kauf zahlreicher, verschiedener Tees, welche üblicherweise in Boxen mit einer großen Stückzahl verkauft werden, vermeiden wollte, habe ich Freund\*innen sowie Arbeitskolleg\*innen darum gebeten, mir einzelne und unterschiedliche Teesorten mitzubringen. Anschließend habe ich die einzelnen

---

<sup>3</sup> Siehe Abbildung 2.

<sup>4</sup> Seihe Abbildung 3.

Teebeutel in Pack- und Seidenpapier verpackt.<sup>5</sup> Diese Verpackungsmaterialien habe ich aus vorherigen Käufen aufbewahrt und musste sie somit nicht neu kaufen.

Ich bin mit der Verpackung der Türchen zufrieden, da ich Wegwerfartikel, wie Seiden- oder Packpapier, wiederverwenden konnte. Jedoch stammen diese Verpackungsmaterialien aus nicht nachhaltigen Käufen, wie zum Beispiel Bestellungen bei Amazon oder großen Schuhketten. Mit einer Umstellung meines Konsumverhaltens gemäß nachhaltigen Gesichtspunkten geht also einher, dass ich diese Materialien zukünftig nicht mehr zur Verfügung haben werde. Eine für mich in Frage kommende Alternative ist das Nähen von wiederverwendbaren Stoffsäckchen. Im Nachhinein betrachte ich den Inhalt des Adventskalenders kritisch, da meiner Meinung nach bereits von dem\*der Hersteller\*in der einzelnen Tees zu viele Verpackungsmaterialien verwendet worden sind, an die ich vorher nicht gedacht habe: Neben dem Teebeutel sind viele Tees zusätzlich in eine Papierhülle verpackt. Um diese Verpackungen zu umgehen, könnte ich zukünftig losen Tee nutzen. Jedoch müsste ich diesen selber in 24 einzelne Türchen verpacken. Dabei könnte ich die Art der Verpackung dann aber selber bestimmen.

#### 4.2 mein Adventskalender - Wie nachhaltig ist er verpackt?

Zudem habe ich auch in diesem Jahr einen selbstgemachten Adventskalender bekommen. Da ich in der letzten Zeit viel mit meiner Familie über die Bedeutung von Nachhaltigkeit gesprochen habe, wurde in diesem Jahr bei meinem Adventskalender nun auch auf die Art der Verpackung geachtet: Es wurde/n beispielsweise bereits genutztes Geschenkpapier, Zeitungspapier und Konservendosen als Verpackungsmaterialien wiederverwendet.<sup>6</sup> Zusätzlich habe ich beim Öffnen der Türchen darauf geachtet, dass die Konservendosen mit dem Geschenk- oder Zeitungspapier im nächsten Jahr ohne die Nutzung von neuen Verpackungsmaterialien wieder verwendet werden können, indem sie einfach neu befüllt werden. Dies stellt einen starken Gegensatz zu den vergangenen Jahren dar: Üblicherweise wurde jedes Türchen einzeln in neu gekauftes Geschenkpapier verpackt, welches im Anschluss nach einmaliger Benutzung entsorgt wurde.

---

<sup>5</sup> Siehe Abbildung 4.

<sup>6</sup> Siehe Abbildung 5.

Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass meine Familie nun auch versucht, nachhaltiger zu handeln. Jedoch ist die diesjährige Lösung meiner Meinung nach noch verbesserungsfähig, da Geschenk- und Zeitungspapier ohne zu reißen nicht so oft genutzt werden kann, wie beispielsweise Stoffbeutel. Aus diesem Grund werde ich meiner Familie letztere Alternative oder die ausschließliche Nutzung von Zeitungspapier statt Geschenkpapier vorschlagen. Jedoch werden wir die Dosen im jetzigen Zustand solange weiterverwenden, bis sie kaputt gehen, da es meiner Meinung nach nachhaltigster ist, bereits vorhandene Gegenstände zu nutzen, als neue Sachen zu kaufen.

#### 4.3 24 Tage - 24 aussortierte Gegenstände

Außerdem habe ich eine Adventskalender-Challenge umgesetzt: Ich habe zwischen dem ersten bis zum 24. Dezember jeden Tag einen Gegenstand, den ich nicht (mehr) brauche, aussortiert. Zu Beginn der Challenge musste ich mich nicht lange in meiner Wohnung umschauchen, sondern habe direkt Gegenstände gefunden, von denen ich mich trennen wollte. Je näher ich zum Ende der Challenge gekommen bin, desto schwieriger fiel mir das Aussortieren. Ich habe dann intensiver suchen müssen und beispielsweise meine Küchenschränke genau durchgeschaut. Folglich hat die Challenge zahlreiche Bereiche umfasst: Küche, Bad, Kleidung, Schmuck, geschenkt bekommene Dekoration und vor allem Schuhe. Insgesamt hat mir diese Challenge dabei geholfen, mich von Gegenständen zu trennen, die ich bereits seit längerer Zeit nicht mehr nutze, aber aus verschiedenen irrationalen Gründen gerne behalten wollte. Nachdem ich mich dazu überwinden konnte, bestimmte Gegenstände auszusortieren habe ich mich meist freier gefühlt.

Einen Teil dieser aussortierten Gegenstände habe ich im Rahmen von sogenannten „Weihnachtskisten“ gespendet. Hierbei handelt es sich um ein jährliches Projekt im Wohnort meiner Eltern, bei welchem diese Weihnachtskisten als Weihnachtsgeschenke an Menschen verteilt werden, die nicht die finanziellen Mittel haben, neue Geschenke zu kaufen. Dieses Projekt betrifft neben der ökologischen auch die soziale Nachhaltigkeit. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass die Empfänger\*innen den Inhalt der Kisten auch wirklich brauchen können, wird von den Absender\*innen eine Beschreibung der Adressat\*innen vorgenommen. Ich habe

mich aufgrund der Regionalität dafür entschieden, dieses Projekt zu unterstützen: Die Kisten müssen keinen weiten Transportweg zurücklegen, sondern werden im Wohnort meiner Eltern oder in den Nachbarorten verteilt. Meine anderen aussortierten Gegenstände habe ich entweder in meinem Umfeld weitergegeben oder verkaufe sie momentan online über Second-Hand-Plattformen. Hier habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich Kleidung und Schuhe<sup>7</sup> sehr gut über Vinted verkaufen lassen. Für Haushaltswaren eignet sich vor allem eBay Kleinanzeigen. Jedoch ist es bei letzterer Plattform im Gegensatz zu Vinted üblich, die Gegenstände bei einem Treffen mit dem\*der Käufer\*in in Person zu übergeben. Da ich mich nicht sicher dabei fühle, fremde Menschen in meiner Wohnung zu treffen, habe ich den Kompromiss gefunden, mich mit diesen an öffentlichen Plätzen in meiner Nähe zu verabreden. Da es mir wichtig ist, dass Gegenstände weiter genutzt werden, damit ein Kreislauf entsteht sowie beibehalten wird, und ich für Gegenstände, welche ich sowieso nicht (mehr) nutze etwas Geld bekomme, lohnt sich dieser Aufwand für mich. Ein Nachteil ist, dass sich Dekoration, wie beispielsweise Kerzen oder Servietten, und Schmuck, wie zum Beispiel Haarklammern oder Mode-Schmuck-Ohringe, schlecht verkaufen lassen. Dies liegt meiner Meinung nach daran, dass diese Artikel auch neu günstig zu erwerben sind, weshalb es sich für die Käufer\*innen finanziell nicht lohnt, diese gebraucht zu kaufen.



## 5. Auswahl der Geschenke

Bei meinen Geschenken war es mir besonders wichtig, sicherstellen zu können, dass der\*die Beschenkte den Gegenstand wirklich gebrauchen kann. Aus diesem Grund habe ich beispielsweise als Wichtelgeschenk ein festes Shampoo verschenkt<sup>8</sup>, da ich meinen Wichtel<sup>9</sup> nicht gut genug kenne, um ein persönliches Geschenk auszuwählen, wir aber nach dem Mannschafts-Training gemeinsam duschen und ich somit weiß, dass mein Wichtel Shampoo nutzt. Beim gemeinsamen Duschen war mir bereits vor längerer Zeit die Nutzung von flüssigen Produkten in Plastikverpackungen negativ aufgefallen, weshalb ich schnell auf die Idee gekommen bin, mein festes

---

<sup>7</sup> vorzugsweise gut erhaltene Marken-Kleidung und -Schuhe

<sup>8</sup> Siehe Abbildung 6.

<sup>9</sup> Eigenname, deshalb nicht gegendert (gilt auch im Folgenden)

Lieblings-Shampoo zu verschenken. Zwar könnte dieses Geschenk suggerieren, dass mein Wichtel meiner Meinung nach stinken würde. Da wir aber die Möglichkeit hatten, unsere Geschenke zu erklären, stellte dies kein Problem dar.

Zusätzlich habe ich in diesem Jahr gebrannte Mandeln, Eierlikör<sup>10</sup> und Bruchschokolade<sup>11</sup> selbstgemacht, weil ich dabei selber entscheiden kann, wie ich sie verpacke und welche Inhaltsstoffe ich nutze. Ich habe beispielsweise keine herkömmlichen Eier aus dem Supermarkt genutzt, sondern Eier von den Hühnern einer Bekannten meiner Eltern, welche aufgrund ihres weitläufigen Grundstücks verschiedene „Haustiere“ hat, aber keine ökonomischen Interessen mit diesen verfolgt. Ich habe jedoch auch, vor allem bei der Bruchschokolade, Zutaten genutzt, welche ich nicht auf nachhaltige Aspekte hinterfragt habe: Ich habe beispielsweise bunte Streusel und Spekulatius, welche beide in Plastik verpackt waren, genutzt, weil ich diese im Vorratsschrank meiner Eltern gefunden habe. Zudem habe ich statt meiner wiederverwendbaren Backmatte herkömmliches Backpapier verwendet, da ich die Bruchschokolade nicht bei mir zuhause gemacht habe. Zukünftig sollte ich daran denken, alle notwendigen Utensilien mitzunehmen, um keinen vermeidbaren Müll zu produzieren.

Zusätzlich muss ich anmerken, dass ich trotz des Projekts auch dieses Jahr weitere Ausnahmen gemacht habe: Mein Bruder hat sich beispielsweise ein Schutzglas für seinen Handydisplay gewünscht. Während meiner Recherche habe ich vereinzelt Anbieter\*innen für nachhaltigeres Schutzglas gefunden<sup>12</sup>. Jedoch wird dies nicht für das Handymodell meines Bruders angeboten. Aus diesem Grund habe ich ein herkömmliches Schutzglas neu gekauft. Zudem habe ich mir selbst auch nicht ausschließlich nachhaltige Gegenstände gewünscht. Dies führte dazu, dass ich mich schlecht gefühlt habe, obwohl ich mich bemüht habe, nachhaltigere Alternativen zu finden. Dies ist meiner Meinung nach ein zentrales Problem beim Versuch einen nachhaltigen Lebensstil umzusetzen, da es häufig Entscheidungen zwischen vollständigem Verzicht auf bestimmte Sachen und dem Konsum nicht nachhaltiger Güter gibt, wobei beide Entscheidungsvarianten nicht zufriedenstellend sind.

---

<sup>10</sup> Siehe Abbildung 7.

<sup>11</sup> Siehe Abbildung 8.

<sup>12</sup> Vgl. Oceanmata. URL: <https://oceanmata.com/products/nachhaltiges-panzerglas> (abgerufen am 10.12.2021).

## 6. Verpackung der Geschenke

Zum Einen habe ich Schnüre, aus denen ich Schleifen um die Geschenke gebunden habe, oder auch gar keine zusätzliche Verpackung verwendet, da ich finde, dass bestimmte Geschenke keine Verpackung benötigen, weil nicht direkt zu erkennen ist, um was es sich handelt. Zum anderen habe ich die Geschenke in Zeitungs- und Packpapier verpackt.<sup>13</sup> Daraus ergibt sich zukünftig die oben bereits dargestellte Problematik<sup>14</sup>. Außerdem habe ich zum sicheren Verschließen der Päckchen herkömmliches Klebeband aus Plastik verwendet. Bei meiner Recherche habe ich herausgefunden dass nun auch Klebeband aus recyceltem Plastik erhältlich ist.<sup>15</sup> Zudem besteht die Möglichkeit, das Verpackungspapier statt durch Klebeband, durch Schnüre zu sichern, was ich auch im Verlauf umgesetzt habe.<sup>16</sup> Weiterführend werden auf Videoplattformen Techniken vorgestellt, durch die das Verpackungspapier ohne zusätzliche Materialien zuverlässig verschlossen bleiben soll.<sup>17</sup> Da ich aber noch zahlreiche Rollen Klebeband besitze, werde ich diese erst aufbrauchen, bevor ich mich für eine Alternative entscheide. Ich werde jedoch beim Auspacken der Geschenke darauf achten, die Plastikklebestreifen vom Verpackungspapier zu trennen, damit diese getrennt vom Papier entsorgt werden können und das Papier bestenfalls wiederverwendet werden kann. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, die Geschenke unverpackt in eine weihnachtliche Tüte zu legen, da diese ohne Probleme wiederverwendet werden kann<sup>18</sup>, aber trotzdem nicht sofort erkennbar ist, um was es sich bei dem Geschenk handelt.

Meiner Meinung nach sehen die Geschenke vor allem durch die Verzierung mit einem goldenen Stift, welchen ich zuhause gefunden habe, auch trotz weniger und alternativer Verpackung sehr weihnachtlich aus, weshalb ich zufrieden mit der Verpackung bin. Dennoch kann ich mir nicht vorstellen vollkommen auf

---

<sup>13</sup> Siehe Abbildung 9.

<sup>14</sup> Siehe Abschnitt 3.1 unten.

<sup>15</sup> Siehe Abbildung 10.

<sup>16</sup> Siehe Abbildung 11.

<sup>17</sup> Vgl. CHANNEL21 online. URL: <https://youtu.be/GFozYqftnt0> (abgerufen am 18.12.2021).

<sup>18</sup> Siehe Abbildung 15.

Verpackungen zu verzichten, da mir das weihnachtliche Aussehen der Geschenke sehr wichtig ist.

## 7. nachhaltiger Weihnachtsmarktbesuch

### 7.1 Begriffsdefinition Zero- und Low-Waste

Zero-Waste ist wie folgt zu definieren: „Zero Waste ist ein Lebensstil und Mindset, bei dem es darum geht nachhaltige Kreisläufe zu entwickeln, in denen alle Materialien wiederverwendet werden können, um systematisch die Menge des anfallenden Abfalls zu reduzieren. [...] Zero Waste heißt nicht, dass du kein einziges Stück Müll mehr produzieren darfst, was so gut wie unmöglich ist, wenn man bedenkt, dass auch [...] z.B. in Unverpacktläden weiterhin Abfall anfällt. Stattdessen geht es im Zero Waste Lifestyle eher darum mit großer Motivation nach Alternativen zu suchen, um so wenig Müll wie möglich anfallen zu lassen.“<sup>19</sup> In Abgrenzung dazu ist Low-Waste wie folgt zu verstehen: „[...] Während beim Klang von Zero Waste immer der erhobene Zeigefinger mitschwingt, hat man beim Umsetzen von Low Waste erst einmal kein schlechtes Gewissen, denn hier gilt: alles, was du tust, um Müll zu vermeiden ist ein Schritt in die richtige Richtung und hilft! [...]“<sup>20</sup>

### 7.2 Low- oder Zero-waste Weihnachtsmarktbesuch - Ist das möglich?

Mein Plan war es, Brotboxen mit auf den Weihnachtsmarkt zu nehmen, um Verpackungen, wie beispielsweise (beschichtete) Pappschalen oder Tütchen, zu vermeiden. Dieses Vorhaben bezieht sich vor allem auf Lebensmittel, da ich in der Vergangenheit vor allem bei diesen die Erfahrung gemacht habe, dass es nicht möglich ist, auf Verpackungen zu verzichten. Als Begründung wurden beispielsweise im Supermarkt oft Hygienebestimmungen genannt, die dies nicht erlauben würden. Dementsprechend bin ich mit niedrigen Erwartungen auf den Weihnachtsmarkt gegangen: Ich bin davon ausgegangen, dass ich auf Unverständnis stoßen werde

---

<sup>19</sup> Inga Kälber. URL: <https://www.zero-waste-deutschland.de/low-waste-vs-zero-waste/> (abgerufen am 23.12.2021)

<sup>20</sup> Ebd.

und es nicht möglich ist, statt Einmalverpackungen meine Brotboxen zu nutzen. Mein Weihnachtsmarktbesuch entsprach überraschenderweise nicht dieser Vorstellung: Die erste Reaktion der Verkäufer\*innen auf meinen Wunsch, meine Brotboxen zu nutzen, war positiv. Auf die Erklärung, warum ich keine Einmalverpackungen nutzen möchte, wurde mit Interesse reagiert. Insgesamt habe ich auf verschiedenen Weihnachtsmärkten bei zwei Crêpe-, zwei Lakritz- und Süßigkeiten-Ständen, einem Grünkohl- und einem Pommes- und Würstchen-Stand nachgefragt, ob die Möglichkeit besteht, meine mitgebrachten Boxen zu nutzen. Alle haben diese Frage bejaht. Tatsächlich eingekauft habe ich bei einem Lakritz-Stand und zwei Crêpe-Ständen.<sup>21</sup>

Bei diesem Experiment sind mir folgende Nachteile aufgefallen: Zum Einen ist ein spontaner Weihnachtsmarktbesuch nicht möglich, da die Brotboxen von zuhause mitzubringen sind. Neben den Boxen muss auch, abhängig davon, was gegessen werden möchte, an Besteck sowie die Anzahl und Größe der Boxen gedacht werden. Zum Anderen sind mit Brotboxen und Besteck nicht alle anfallenden Verpackungsmaterialien zu vermeiden: Die einzelnen Zutaten beispielsweise eines Crêpes waren womöglich nicht nachhaltig verpackt. Jedoch kann durch die Mitnahme von Boxen und Besteck Verpackungsmüll eingespart werden, weshalb es für mich ein legitimer Kompromiss ist. Dementsprechend würde ich dieses Vorgehen als Low-Waste bezeichnen: Somit ist zu sagen, dass ein Besuch auf herkömmlichen Weihnachtsmärkten mindestens Low-Waste möglich ist.

## 8. abschließender Realitätscheck und Fazit

Zur Reflexion erachte ich einen „Realitätscheck“ als sinnvoll: Da sich die vorangegangenen Darstellungen vor allem auf mein eigenes Handeln bezogen haben, waren zum Beispiel nicht alle Geschenke meiner Familie nachhaltig verpackt. Der Großteil der Geschenke wurde in neu gekauftem Geschenkpapier verpackt.<sup>22</sup> Zudem wurde bei der Auswahl der Geschenke meist nicht auf Nachhaltigkeit geachtet. Demnach empfinde ich es als meine Aufgabe, meine Familie weiterhin zu motivieren und inspirieren, vor allem einfache und in den Alltag integrierbare

---

<sup>21</sup> Siehe Abbildung 12 & 13.

<sup>22</sup> Siehe Abbildung 14.

nachhaltige Handlungen umzusetzen, um langfristig nachhaltiger zu leben. Dieses Jahr haben wir den Kompromiss geschlossen, die Geschenke sorgfältig auszuwickeln, um das Geschenkpapier in den nächsten Jahren wiederzuverwenden.<sup>23</sup>

Weiterführend ist zu sagen, dass ich mein Vorhaben, kein Geschenkpapier kaufen zu müssen, umsetzen konnte. Vor allem dadurch habe ich auch Geld sparen können. Zudem ist festzuhalten, dass ich durch das Projekt verstärkt nach Alternativen gesucht habe: Wahrscheinlich hätte ich ohne das Projekt keine Tütchen aus Zeitungspapier als Alternative zu herkömmlichen Plastikbeuteln zum Verpacken von gebrannten Mandeln oder Bruchschokolade selber gemacht. Zudem hätte ich mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht auf dem Weihnachtsmarkt gefragt, ob es möglich wäre, statt den Einmalverpackungen meine Brotboxen zu nutzen, da dies eine Überwindung für mich darstellte. Folglich ist zu sagen, dass mir das Projekt geholfen hat, vor allem aufgrund des positiven Ergebnisses meines Experiments auf dem Weihnachtsmarkt, in Zukunft nachhaltiger zu leben und verstärkt nachhaltige Alternativen zu finden. Aufgrund dieses meiner Meinung nach großen Erfolgs, hat sich der Aufwand und die Überwindung, welche/r mit dem Projekt verbunden war, vollständig gelohnt. Zusätzlich könnten meine Erfahrungen auch ein Beispiel für andere sein, da es einerseits erfolgreich war und andererseits nah am Alltag vieler Menschen in der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit zu verorten ist.

---

<sup>23</sup> Siehe Abbildung 15.

## 9. Anhang

### 9.1 Link-/URL-Verzeichnis

- CHANNEL21 online. Faltechnik ohne Klebeband. URL: <https://youtu.be/GFozYqftnt0> (abgerufen am 18.12.2021).
- Inga Kälber. Begriffsdefinition Low- und Zero-Waste. URL: <https://www.zero-waste-deutschland.de/low-waste-vs-zero-waste/> (abgerufen am 23.12.2021)
- netzwerk n e.V. Differenzierung Nachhaltigkeitsverständnis. URL: <https://www.netzwerk-n.org/info/aktivitaeten/#Verst%C3%A4ndnisnachhaltigkeit> (abgerufen am 12.10.2021)
- Oceanmata. nachhaltigeres Schutzglas. URL: <https://oceanmata.com/products/nachhaltiges-panzerglas> (abgerufen am 10.12.2021).

### 9.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Nachhaltigkeitsdreieck als Verdeutlichung des zugrunde liegenden Nachhaltigkeitsverständnisses (Abbildung selbsterstellt)

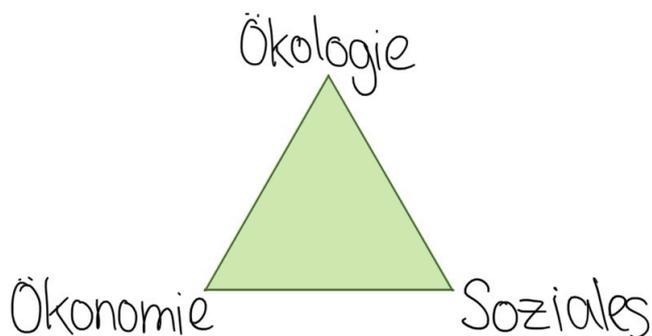


Abbildung 2: provisorischer Weihnachtsbaum (Foto selbsterstellt)



Abbildung 3: selbstgebastelte Weihnachtsdekoration (Foto selbsterstellt)



Abbildung 4: von mir selbstgemachter Adventskalender (Foto selbsterstellt)



Abbildung 5: von meiner Familie selbstgemachter Adventskalender (Foto selbsterstellt)



Abbildung 6: Wichtelgeschenk verpackt mit einer Schleife und einem Stern -> beide Materialien aufgehoben aus vorherigen Käufen (Foto selbsterstellt)



Abbildung 7: Abbildung Eierlikör: selbstgemachter Eierlikör verpackt in einer Glasflasche (Foto selbsterstellt)



Abbildung 8: selbstgemachte Bruchschokolade verziert mit selbstgemachten gebrannten Mandeln, bunten Streuseln und Spekulatius (Foto selbsterstellt)



Abbildung 9: Geschenke in Zeitungs- & Packpapier verpackt (Foto selbsterstellt)



Abbildung 10: Klebeband aus recyceltem Plastik (Foto selbsterstellt)



Abbildung 11: in Zeitungspapier verpacktes und mit einer Schleife gesichertes Geschenk (Foto selbsterstellt)



Abbildung 12: Einkauf beim Lakritz-Stand (Foto selbsterstellt)



Abbildung 13: Einkauf beim Crêpe-Stand (Foto selbsterstellt)



Abbildung 14: alle Geschenke unter dem Weihnachtsbaum (Foto selbsterstellt)



Abbildung 15: wiederverwendbares Geschenkpapier



### 9.3 Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich,

Christiansen, Anna

(Name, Vorname)

3108724

(Matrikel-Nr.)

dass ich diese Hausarbeit (Zusammenfassung) mit dem Thema:

nachhaltiges Weihnachtsfest - mit einem  
Schwerpunkt auf Verpackungsmaterialien

selbstständig verfasst habe und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt wurden, sowie Zitate kenntlich gemacht habe.

Aldenhoven, 05.01.21

(Ort, Datum)

A. Christiansen

(Unterschrift)