

Leitfaden - nachhaltiges Reisen /nachhaltiger Auslandsaufenthalt – Schober Schwella

Leitfaden nach den 17 SDGs (Sustainable Development Goals)



Developed in collaboration with TROLLBÄCK & COMPANY | TheGlobalGreenTrack.com | +1 212 629 1010
For queries on usage, contact: info@trollbaeck.com | Not official translation made by UNFPA Brussels (September 2015)

Abbildung 1: 17 SDGs <https://www.myclimate.org>

Hey liebe Outgoings! Ein Auslandsaufenthalt ist nicht nur eine Gelegenheit, neue Kulturen zu entdecken, Sprachen zu lernen und internationale Freundschaften zu schließen – er ist auch eine Chance, Verantwortung zu übernehmen. Denn wie wir reisen, wohnen und unser Leben gestalten, hat direkte Auswirkungen auf die Umwelt, die Gesellschaft und die lokale Wirtschaft.

Dieser Leitfaden zeigt dir, wie du deinen Auslandsaufenthalt nachhaltig gestalten kannst – im Einklang mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (SDGs). Diese globalen Ziele bilden den Rahmen, um Armut zu reduzieren, den Klimaschutz voranzutreiben und eine gerechte Welt für alle zu schaffen. Klingt cool? Dann schau dir doch gerne den Plan genauer an und hole dir ein paar praxisnahe Tipps. Good to know – wenn du ein paar von unseren Vorschlägen oder auch deine eigenen nachhaltigen Ideen umsetzt – dann lass es uns wissen und werde Teil unserer International Community!

Des Weiteren haben wir nicht nur für euch Studis Vorschläge gestaltet, sondern auch für eure Partneruni – Nachhaltigkeit geht uns alle etwas an! Also let's go – gestalten, mitmachen, umdenken!



SDG 1: Keine Armut:

- Studis: Wusstest du schon, dass du bei einem Kauf regionaler Produkte die lokale Wirtschaft und die Bauern stärkst? Eine Teilnahme bei freiwilligen Projekten vor Ort in deiner Gastheimat kann ebenso der lokalen Bevölkerung helfen! → Stichwort: Solidaritätsprinzip! Hast du Lust dich bei Kooperationen mit lokalen NGOs oder Entwicklungsprojekten zu engagieren, vielleicht hat deine Partneruni so etwas, wenn nicht: Sei mutig und setz dich dafür ein!
- Uni: Eine Universität, welche Stipendien und Zuschüsse für sozial und finanziell benachteiligte Personen verteilt? Eine zukunftsfähige Idee für mehr Integration und kann zu einem Brechen der Armutsspirale führen!



SDG 2: Kein Hunger:

- Studis: Du findest es schade, Lebensmittel wegzuschmeißen? Gerade wenn man allein lebt, kocht man ab und zu doch zu viel oder kauft zu viel ein. Unser Tipp – Einkaufszettel schreiben, mengenbewusst einkaufen, Reste einfrieren! Der nachhaltige Gamechanger – Foodsharing Initiativen oder Fairteiler besuchen – jemand anderes freut sich sicherlich über deine Lebensmittel! Um noch mehr über den nachhaltigen Umgang mit Essen lernen zu können, könntest du Workshops bei deiner Universität besuchen!
- Uni: Nachhaltiges Essen schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch super für unsere Umwelt – Zeit für eine bunte Auswahl in der Mensa (von veganen Essen bis hin zu regionalem Fleisch).



SDG 3: Gesundheit und Wohlergehen:

- Studis: Sport in deinen Alltag integrieren? Das geht! – Lass das Auto stehen und fahr lieber mit dem Fahrrad, so hast du auf deinem alltäglichen Weg zur Uni gleich etwas für deinen Körper gemacht. Good to know – Weniger Abgase können wiederum auch die Gesundheit deiner Mitmenschen verbessern. Denke außerdem an Impfungen für das Ausland und frische vielleicht noch einmal den erste Hilfe Kurs auf (eventuell findest du Angebote auf Englisch).
- Uni: Die Gesundheit und Sicherheit der Studierenden sind der Universität am wichtigsten – daher ist es sehr wichtig, dass die Uni Informationen zur Gesundheit und einen Zugang zu psychosozialer Betreuung bereitstellt.



SDG 4: Hochwertige Bildung:

- Studis: Nachhaltigkeit ist voll dein Ding? Dann schau doch mal, ob deine Partneruni einige Kurse mit Nachhaltigkeitsbezug anbietet! Eine nachhaltige Transformation muss nicht immer global gedacht werden, beschäftige dich doch gerne mit einigen lokalen Herausforderungen und trete mit einigen Menschen in den interkulturellen Kontakt.
- Uni: Als Universität wäre es ein großartiges Zeichen, innovative Lehrmethoden und bestimmte Nachhaltigkeitsthemen mit Erasmus+ zu fördern.



SDG 5: Geschlechtergleichheit:

- Studis: Dir ist es wichtig, dass du dich an deiner Uni wohlfühlst? So geht es bestimmt auch allen anderen Studis, also mach dich stark gegen Diskriminierung und Vorurteile und setz dich für gendersensibles Lernen ein! Hast du Lust andere starke Frauen kennenzulernen? Dann bring dich doch gerne an einem lokalen Frauennetzwerk.
- Uni: Es lässt sich nur mit Freude studieren, wenn man sich an der Uni wohlfühlt und sicher fühlt. Daher sollte auch die Universität für mehr Chancengleichheit einsetzen und eine gezielte Förderung von benachteiligten Student:innen bereitstellen. Die Sichtbarkeit von LGBTQ+ Menschen könnte unterstützt werden, dass sich Netzwerke bilden können.



SDG 6: Sauberes Wasser und Sanitär:

- Studis: Wusstest du schon, dass Wasserfilter immer beliebter werden? Anstatt Einwegflaschen zu nutzen, könntest du dir ganz einfach einen Wasserfilter anschaffen, du sparst dir das Schleppen und tust auch noch was Gutes für die Umwelt! Wasser ist ein äußerst kostbares Gut, also nutze es sparsam – Lüfte deine Wäsche aus, anstatt sie gleich in die Waschmaschine zu tun, dreh den Wasserhahn beim Zähneputzen zu, schüttele Wasser, welches du nicht mehr trinken magst in deine Pflanzen, ... Welche weiteren Ideen fallen dir noch ein?
- Uni: Sanitäranlagen können manchmal echt sehr viel Wasser verschwenden – als Uni sollte man hier auf wassersparende Anlagen zurückgreifen. Eine Bereitstellung von Wasserspendern und Filtern macht das Einwegwasserflaschen kaufen unnötig und die Studis sind auch in Sommermonaten mit genug Wasser versorgt.



Für die Auslandsstudierende könnte man Informationen über das lokale Wassernetz und die Trinkwassersituation bereitstellen.

SDG 7: Bezahlbare und Saubere Energie:

- Studis: Denk vor allem wenn du dein Appartement verlässt, dran, deine Geräte auszuschalten, im Stand-by-Modus wird auch einiges an Energie verbraucht. Du magst es kuschelig warm – dann zieh dir doch lieber einen dicken Pulli an und kuschle dich in eine Decke, anstatt der Heizung zu stark aufzudrehen – Selbst ein Grad weniger kann bis zu 6% Energie sparen!
- Uni: Wird gerade eh ein Universitätsgebäude umgebaut? Dann kann man beim Umbau oder bei der Sanierung gleich an die Ausstattung mit erneuerbaren Energien denken, wie Solaranlagen auf dem Dach. Des Weiteren sollte man als Universität viele administrative Sachen weitestgehend papierlos gestalten, auch das spart Energie und auch Kosten!



SDG 8: Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum:

- Studis: Welche Schritte durchlaufen deine Produkte, bis sie bei dir sind? Coole Frage? Dann beschäftige dich doch mit den Lieferketten bestimmter Produkte. Denke beim Einkaufen auch an Alternativen mit dem Fairtrade Siegel, hiermit unterstützt du menschenwürdige Arbeit und förderst somit die Bauern, die meist nicht viel vom Gewinn abbekommen. Du liebst Märkte, dann besuche in deiner Austauschheimat gerne welche davon, so schnell und einfach unterstützt du lokale Unternehmen und Arbeiter!
- Uni: Als Universität könnte man auf Kooperationen mit lokalen Unternehmen bauen, welche nachhaltige Arbeitspraktiken und faire Arbeitsbedingungen fördern. Somit erlangen diese Unternehmen mehr Sichtbarkeit und die Studierenden lernen mehr über diese Arbeit und über Nachhaltigkeit – eine Win-Win Situation für jeden Beteiligten. Arbeitsrechte gehen jeden etwas an – daher sollte die Partneruni die Arbeitsrechte vor Ort thematisieren und diese mit Studierenden kritisch reflektieren.



SDG 9: Industrie, Innovation und Infrastruktur:

- Studis: Lust auf Innovation? Dann schließe dich innovativen Studentengruppen an und engagiere dich in der Forschung und Entwicklung! Bringe doch auch gerne noch Ideen aus deiner Uni mit – nur als eine große Gemeinschaft lassen sich Projekte durchsetzen.
- Uni: Eine digitale Mobilitätsplattform ist genau richtig für eine innovative Zukunft. Man sollte als Institution die studentischen Ideen fördern und unterstützen. Sharing Programme, wie Bike oder Car Sharing stärken die grüne Infrastruktur am Campus.



SDG 10: Weniger Ungleichheiten:

- Studis: Viele Menschen stellen sich oft die Frage, wie man die Welt gerechter machen kann. Ein wichtiger Faktor ist sich bewusst über seine eigenen Privilegien zu werden, um daraufhin Schlüsse zu ziehen, was man für andere Menschen ausrichten kann. Engagiere dich doch gerne für Inklusion, egal ob du einer rollstuhlfahrenden Person im Alltag unterstützt, oder ob du neuankommende Studierende als „Buddy“ beiseite stehst. Interkulturelle Sensibilität ist äußerst wichtig!
- Uni: Treppen ohne Alternativen sind Out – eine Verbesserung der Zugangsmöglichkeiten ist hier von Nöten! Eine Stelle für einen Inklusionsbeauftragten, der von dem Thema betroffen ist, (vielleicht jemand der Studierenden) wäre hier wichtig, um Barrierefreiheit zu fördern.



SDG 11: Nachhaltige Städte und Gemeinden:

- Studis: Hast du Lust mit deinen neuen Bekanntschaften im Auslandsjahr etwas zu unternehmen? Wie wäre es mit Umweltsäuberungsveranstaltungen wie zum Beispiel CleanUp Aktionen am Strand oder im Wald? Das hilft nicht nur der Umwelt, sondern macht auch richtig viel Spaß in der Gruppe! Fahr doch auch gerne öfters mit dem ÖPNV oder dem Fahrrad, hier lernt man öfters mehr von der Natur und dem Land kennen als im Auto. In lokalen Umweltgruppen lernst du neben der Uni auch noch weitere coole Menschen kennen, hier kannst du dir bestimmt noch weitere Tipps abholen, wie du dein Auslandsaufenthalt noch nachhaltiger gestalten kannst.
- Uni: Gemeinschaftsprojekte – welche von der Universität ins Leben gerufen wurden – erreichen oft mehr Menschen und verbessert dazu auch noch das universitäre



Zusammenleben. In Zusammenarbeit mit der Stadt/Gemeinde kann man ein ÖPNV-Ticket verbilligt für Auslandsstudis anbieten.

SDG 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion:

- Studis: Etwas, was nicht nur für die Umwelt gut ist, sondern auch den schonend für den Geldbeutel? Secondhand Möbel und Kleidung haben oftmals einen besonderen Charme und sind sehr günstig. Reparatur anstatt Neukauf ist günstiger und gibt der Sache ein zweites Leben! Informiere dich außerdem, wie man in deinem Gastland den Abfall trennt und mache dir Gedanken wie du Plastikmüll vermeiden kannst – nimm doch deine Lieblingsbaumwolltasche mit auf die Reise und verzichte auf Plastiktaschen!
- Uni: Faire und nachhaltige Ware auch in der Uni? Hört sich klasse an! Secondhand Kleidung kann man in einer Kleidertauschbörse von der Uni austauschen und sich somit von neuen Styles überzeugen lassen. Nicht nur ein Mülleimer für alles, sondern ein Abfalltrennsystem macht Mülltrennung einfach!



SDG 13: Maßnahmen zum Klimaschutz:

- Studis: Mit einer Anreise mit dem Zug oder mit dem Bus bist du nicht nur klimafreundlich unterwegs, du siehst mehr von dem Land und du bekommst sogar oft noch finanzielle Unterstützung (Erasmus). Du wolltest unbedingt schon ein Nachbarland von deinem Gastland besuchen, dann verbinde das doch mit deiner Anreise! Beteilige dich doch auch gerne an lokalen Veranstaltungen für mehr Klimaschutz!
- Uni: Grüne Mobilität soll im Programm verankert werden, mit einem Hinweis auf das nachhaltige Reisen bei Erasmus. Ein Workshop „Wie gehe ich nachhaltig ins Ausland?“ ist außerdem ein cooler Auftakt für das Auslandssemester.



SDG 14: Leben unter Wasser:

- Studis: Wasser ist so wichtig für unser gesamtes Leben – also lasst es uns schützen! Schmeiße deinen Müll nicht in die Natur, auf gar keinen Fall in Gewässer, beteilige dich bei CleanUp Aktionen, egal ob am Strand, am Fluss oder in Auen. Souvenirs sind sehr schön, aber verzichte beim Kauf bitte auf Korallensouvenirs, dabei unterstützt du nämlich die Ausbeutung der aquatischen Lebensräume. Wenn du schnorcheln oder tauchen gehst dann pass gut auf und bleibe achtsam, du dringst hierbei nämlich in einen wichtigen Lebensraum ein.
- Uni: Umweltbildungsprojekte zu Meeres- und Gewässerschutz erreichen viele Studierende und werden sie nachhaltig beeinflussen. Des Weiteren sind Partnerschaften, die man integrativ in den Lernprozess einbringt, mit zum Beispiel NGOs ein wichtiger Faktor, wenn es um Umweltbildung geht.



SDG 15: Leben an Land:

- Studis: Outdooraktivitäten sind eine echt klasse Sache, um die Natur näher kennenzulernen und zusammen macht es noch viel mehr Spaß! Also schnapp dir deine Freunde und unternimmt etwas draußen, aber respektiert hierbei die Natur und nehmt euren Müll mit und bleibt auf den Wegen! Achtsamkeit ist nicht nur für dich gut, sondern auch für deine Umwelt.
- Uni: Naturschutzinitiativen auf dem Campus sind äußerst ansprechend für Studis und dort gibt es auch die größte Resonanz. Umweltbildung trifft auf Forschung – hierfür ist die Universität der beste Platz!



SDG 16: Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen:

- Studis: Frieden kann nur erreicht werden, wenn wir alle respektvoll miteinander umgehen und lokale Gesetze und Rechte respektieren und auch einhalten. Der Kontakt mit anderen Kulturen kann so lehrreich sein, sei einfach offen für neue Weltansichten und Traditionen. Lerne in deinem Auslandsaufenthalt Empathie und Konfliktfähigkeit im interkulturellen Austausch.
- Uni: Ein Programm, wobei Menschenrechte, interkultureller Austausch, Korruption und Diskriminierungsprävention thematisiert werden, sind sehr lehrreich und bringt Studierende zusammen!



SDG 17: Partnerschaften zur Erreichung der Ziele:

- Studis: Gemeinsam sind wir stark – Spring ruhig über deinen Schatten und spreche in deinem Auslandssemester viele Menschen an, du findest sicherlich ganz viele nette Menschen. Mit anderen Menschen in den Kontakt zu treten, stärkt die Bindungen zu anderen Kulturen und lehrt dich über viele Sachen. Genauso ist es wichtig, dein Wissen mit deinen neu gewonnen Freunden und anderen Projektpartnern zu teilen.
- Unis: Sustainable Development Goals mit Lehrinhalten verbinden? Klingt super und bringt gleich mehr Praxis mit in den Hörsaal. Erfahrungsaustausche mit anderen Partneruniversitäten zu nachhaltigen Praktiken sind ebenso ein wichtiger Bestandteil, um sich als Universität immer weiterzuentwickeln. Gegenseitiger positiver Einfluss und gemeinsame Ideen bringen einen nach vorne.



Konkrete Tipps zu den Überthemen Wohnen, Alltag, Mobilität, Engagement

Wohnen: Geräte ganz ausschalten, anstatt in den Stand-By Modus zu setzen, Secondhand Möbel kaufen und nach Aufenthalt weiterverkaufen, reparieren anstatt neu kaufen, Abfall richtig trennen und möglichst vermeiden, sparsamer Umgang mit Wasser
→ Nachhaltiger Umgang entlastet zeitgleich den Geldbeutel.



Mobilität: Fahrrad fahren, Anreise mit dem Zug/Bus/Fahrgemeinschaft, Reisen miteinander verbinden, mit dem Zug das neue Land entdecken, Carsharing Angebote nutzen



Engagement: lokale Projekte unterstützen, Cleanup Aktionen, in den interkulturellen Kontakt treten, Gesprächskreise bilden, Beschäftigung mit lokalen Herausforderungen, „Buddy“ für andere Studis sein, Engagement in der Forschung und Entwicklung



Alltag: Secondhand Kleidung kaufen, Kleidertauschbörsen, Unternehmungen in der Natur, Natur wertschätzen, kein Müll in der Natur hinterlassen, bewusst einkaufen, lokalen Einzelhandel unterstützen, Foodsharing



Kreative/ Disruptive Ideen:

1. „Reverse Exchange“ – Umgekehrter Austausch (SDG 1, 4, 10, 17)

Idee: Statt nur Studierende aus dem Globalen Norden in den Süden zu entsenden, werden auch gezielt junge Menschen aus dem Globalen Süden eingeladen, lokale Transformationsprojekte im Norden kennenzulernen – z. B. durch ein 4-wöchiges Programm zu Kreislaufwirtschaft in Deutschland.

Disruption: Bricht mit asymmetrischem Mobilitätsmodell. Fördert echte Partnerschaft und Wissenstransfer in beide Richtungen.

SDGs: Bildung, Ungleichheit, Partnerschaften, Armutsbekämpfung

2. „Zero Carbon Semester Abroad“ – CO₂-freier Auslandsaufenthalt (SDG 7, 12, 13)

Idee: Ein Programm, bei dem das gesamte Semester klimaneutral oder sogar klimapositiv gestaltet wird – inklusive Anreise mit Zug/Schiff, klimafreundlicher Unterkunft, veganer Verpflegung, digitalen Materialien, nachhaltiger Projektarbeit.

Disruption: Integration von nachhaltigen Reise- und Lebenspraktiken im Alltag. Aufzeigen, dass Emissionsarmes Reisen möglich ist.

SDGs: Bezahlbare und saubere Energie; Nachhaltiger Konsum und Produktion; Maßnahmen zum Klimaschutz

3. "SDG-Passport": Nachhaltigkeitsportfolio für Austauschstudierende (SDG 4, 12, 13, 17)

Studierende dokumentieren in einem analogen oder digitalen „SDG-Pass“ konkrete nachhaltige Aktivitäten während ihres Aufenthalts. → Beispiele: CO₂-arme Mobilität, lokales Ehrenamt, vegetarische Ernährung, Teilnahme an Workshops, Austausch mit lokalen Initiativen.

Am Ende erhalten sie ein Zertifikat der Heim- und Gastuniversität für Engagement und Reflexion; Kombinierbar mit Social Media Challenges: z. B. #MySDGPassportIn[*Stadtname*]; Weitergabe von bewährten Praktiken

SDGs: Bildung, Konsum, Klimaschutz, Partnerschaften

4. "Green Arrival Weeks" (SDG 3, 10, 11, 13)

Begrüßungswochen für Austauschstudierende mit Fokus auf nachhaltiges Leben vor Ort (Beispiele: Stadtführung mit dem Rad; Nachhaltige Cafés & Second-Hand-Tour; Infosession: „Nachhaltig leben in [*Stadtname*]“; Workshop „Kulturelle Diversität und SDGs“

In Zusammenarbeit mit lokalen Umweltgruppen, Stadtwerken, Unis und Bürgerinitiativen.

SDGs: Gesundheit, Ungleichheit, nachhaltige Städte, Klimaschutz

5. "Future Forward: Nachhaltigkeit als Teil des Studiums“: Umweltpraktikum + Exkursionen im Ausland (SDG 2, 4, 8, 15)

Austauschstudierende verbringen 1–2 Wochen im Ausland zusätzlich in einem ökologischen Projekt: Urban Gardening, Agroforst, Permakultur, Küstenschutz. → Lernen durch Mitmachen: Lebensmittelsysteme, Wasserknappheit, Bodenerosion oder Biodiversität verstehen. Ideal für Geographie-, Umwelt-, Sozial- oder Bildungswissenschaften.

Integrierbar in Field Trips oder freiwillig buchbar mit kleinem Budget.

SDGs: Ernährung, Bildung, Arbeit, Leben an Land