So viel du brauchst ...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 22.2. bis 9.4.2023

VORWORT

Traditionell ist die Fastenzeit im Alltagsleben geprägt durch Verzicht auf Fleisch oder Genussmittel. Heute erleben wir Fasten immer häufiger in Zusammenhang mit Zeit für positive Veränderungen und neuen Erfahrungen. Christ:innen nutzen die Fastenzeit z.B. um den Umkehr-Gedanken auf ihr Leben zu übertragen. Oder sie nutzen das Fasten, wie Gott es liebt, um mit gelebter Solidarität zu teilen. Neue Erfahrungen und Erkenntnisse aus dieser Zeit setzen Gedanken frei und motivieren zu anderen Verhaltensweisen und positiver Veränderung.

Wie notwendig Veränderungen sind, macht auch der Klimawandel deutlich. Die Erhitzung der Erde wird immer spürbarer, klimafreundliche Techniken und anderes Verhalten werden immer wichtiger. Die Situation verschärft sich, durch den Anstieg der Preise für Energie und fossile Rohstoffe, ausgelöst u.a. durch den Krieg in der Ukraine. Wir müssen als Gesellschaft zusammenhalten und zugleich die Menschen unterstützen, die am wenigsten zur Klimakrise beigetragen haben, aber am meisten darunter leiden.

Mit der diesjährigen Fastenaktion, in den sieben Wochen von Aschermittwoch bis Ostern, laden wir Sie dazu ein, mitzumachen und Teil zu haben an einer Gemeinschaft, die sich für Klimaschutz einsetzt. Diese Broschüre gibt Ihnen Beispiele für positive Veränderungen. Lassen Sie sich inspirieren und übernehmen Sie neue Verhaltensweisen in Ihren Alltag. Ganz nach dem Motto: „So viel du brauchst....“.

Wir nehmen uns Zeit....

- um Energie wertzuschätzen
- für die Dinge, die wir (ver)brauchen
- für einen Blick auf unseren Flächenverbrauch
- um mal anders mobil zu sein
- für eine effizientere und ökologisch bessere Beleuchtung
- für Biodiversität
- zum Glücklichsein

GRUSSWORT

Das Motto der Fastenaktion aus 2. Mose 16 lautet: *So viel du brauchst …*

Der Klimawandel bedroht das Leben der Schöpfung, deren Teil wir sind. Wir Menschen verursachen, was sich gegenwärtig vollzieht. Und wir in den reichen Ländern tragen dazu in weit überwiegendem Maße bei. Die Folgen des Klimawandels verstärken Armut, Hunger und Ungerechtigkeit weltweit. Der Krieg Russlands gegen die Ukraine hat die Welt in eine weitere große Krise gestürzt, die nicht nur dort Leid und Tod verursacht, sondern auch in anderen Teilen der Welt.

Landesbischöfin Kristina Kühnbaum-Schmidt
Beauftragte des Rates der EKD für Schöpfungsverantwortung

Weihbischof Rolf Lohmann
Vorsitzender der Arbeitsgruppe für ökologische Fragen der Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen der Deutschen Bischofskonferenz

Gottes Zusage, dass wir Menschen von ihm geliebt sind, ruft uns zur Verantwortung gegenüber unserer Mitschöpfung. Sie ruft uns zu einem achtsamen Umgang mit Gottes Schöpfung und zu Gerechtigkeit im Zusammenleben.

Die Aktion Klimafasten ermuntert, in den kommenden sieben Wochen ein klimagerechtes, schöpfungsliebendes und rücksichtsvolles Leben einzuüben – und es auch anschließend fortzusetzen.

Gott will uns dabei an seiner Seite – als seine Mitarbeitenden. Wir dürfen darauf vertrauen, dass unser Handeln im Horizont der Möglichkeiten geschieht, die Gott für das Leben seiner ganzen Schöpfung immer wieder neu eröffnet. Denn: „Dem Herrn gehört die Erde und was sie erfüllt, der Erdkreis und seine Bewohner.“ (Psalm 24, 1)

Allen Teilnehmenden der diesjährigen Fastenaktion wünschen wir gute und nachhaltige Erfahrungen und Gottes Segen.

WARUM VERÄNDERUNGEN UNS SO SCHWER FALLEN

Ein nachhaltiges Leben zu führen, ist gar nicht so leicht. Es fällt schwer, gewohnte Verhaltensmuster zu verändern. Im Alltag sind wir auf Schnelligkeit getrimmt. Auch sind klimaschonende Alternativen noch nicht überall ausreichend gegeben: Die Suche nach ökologischen Produkten ist noch schwierig, im Bereich der erneuerbaren Energien fehlen Fachkräfte und die Verfügbarkeit des ÖPNV muss sich verbessern.

Natürlich erreichen wir einen Lebens- und Arbeitsstil, der mit unserer Schöpfung im Einklang ist, nicht von jetzt auf gleich. Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass es circa 66 Tage braucht, um eine Gewohnheit zu ändern. Nach etwa zwei Monaten hat unser Gehirn die neuen „Trampelpfade“ angelegt und die Gewohnheiten laufen automatisch ab. Das ist eine ermutigende neue Perspektive.

EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

In dieser Broschüre finden Sie Anregungen für Ihre Fastenzeit. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Probieren Sie gerne Tipps aus, setzen Sie Ihre eigenen Schwerpunkte oder vertiefen Sie Ihr Hintergrundwissen.

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Ideen mit anderen teilen: mit Freund:innen, Kolleg:innen, in Fastengruppen, bei Veranstaltungsreihen und in Andachten in Ihrer Kirchengemeinde. Hierzu finden Sie auf der Internetseite zur Kampagne verschiedene Materialien wie Werbeplakate, weiterführende Lektüre, Veranstaltungsideen und theologische Impulse.

Wir wünschen Ihnen sieben inspirierende Wochen und viel Freude beim Klimafasten!

www.klimafasten.de
info@klimafsten.de

#klimafasten
#sovieldubrauchst

EINE WOCHE ZEIT ...

... um Energie wertzuschätzen

Wärme und Strom machen das Leben angenehm. Sie sorgen für ein wohlig warmes Wohnzimmer, einen gut beleuchteten Arbeitsplatz oder eine warme Dusche. Im Haushalt benötigen wir für Heizung und Warmwasser rund drei Viertel der Energie. Energie ist wertvoll und wir sollten damit sparsam und bewusst umgehen. Je effizienter wir heizen, Licht nutzen oder kochen und je mehr wir dazu Sonne, Erdwärme und Wind nutzen, desto besser für uns alle.

IN DIESER WOCHE ...

- reduziere ich die Zimmertemperaturen um ein Grad und spare 6 % Energie.
- lüfte ich konsequent mit Stoß-Lüften, senke so den Energiebedarf und vermeide gleichzeitig Schimmel.
- frage ich bei der Hausverwaltung, ob die Zentral-Heizung regelmäßig gewartet, die Steuerung optimal eingestellt und bereits eine hocheffiziente Heizungspumpe genutzt wird.
- enteise ich Kühl- und Gefrierschrank und stelle die Temperaturen korrekt ein: Kühlen bei 7 °C und Gefrieren bei -18 °C.
- prüfe ich die Notwendigkeit aller meiner elektrischen Geräte und suche nach Einsparmöglichkeiten.
- informiere ich mich über weitere Energiesparpotenziale und probiere die Tipps mit Freund:innen und Nachbar:innen aus.
- informiere ich mich auf *www.energiewechsel.de* über Erneuerbare Energien und Förderprogramme.

„Wir tun uns schwer mit der Notwendigkeit, Energie zu sparen. Dabei handelt es sich eigentlich darum, keine zu verschwenden."

Schweizer Aphoristiker, 1930–2015

EINE WOCHE ZEIT ...

... für die Dinge, die wir (ver)brauchen

Wenn Dinge, die immer verfügbar scheinen, plötzlich nicht mehr geliefert werden, sind wir entsetzt. Meistens wird schnell eine neue Quelle gefunden. Kann es uns egal sein, woher die Dinge kommen? Was brauchen wir wirklich und was wird einfach nur (ver)braucht? Machen wir uns bewusst: Der Abbau von Rohstoffen, Anbau- und Produktionsmethoden sowie der weltweite Warentransport sind fast zwangsläufig mit negativen Umwelteinflüssen verbunden.

IN DIESER WOCHE ...

- überlege ich mir bei jedem Kauf, ob ich das Produkt wirklich benötige.
- achte ich genau auf die Herkunft und Produktionsweise von Waren, z.B. aus dem Fairen Handel.
- kaufe ich nur Obst, Gemüse und Milchprodukte aus regionalem, möglichst biologischem Anbau.
- nehme ich beim Einkauf Materialien unter die Lupe, z.B. hinsichtlich ihrer Wiederverwertbarkeit.
- denke ich immer an das Motto „Reduzieren-Weiterverwenden-Wiederverwerten“ („Reduce-Reuse-Recycle“).
- suche ich nach Möglichkeiten, gebrauchte Dinge abzugeben oder zu verkaufen, anstatt sie auf den Müll zu werfen.
- treffe ich mich mit Freund:innen zu einer Tauschparty.
- finde ich heraus, ob es in meiner Stadt eine Tauschinitiative gibt.

„Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter. Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen.“

Albert Schweitzer

EINE WOCHE ZEIT ...

... für einen Blick auf unseren Flächenverbrauch

In Deutschland wird täglich eine Fläche von mehr als 76 Fußballfeldern für Straßen oder Siedlungsflächen neu ausgewiesen. Dieser Flächenhunger vernichtet wertvolle (Acker-)Böden, zerschneidet Landschaftsräume und gefährdet unsere Artenvielfalt. Statt neue Flächen freizugeben, sollten Brachflächen und Baulücken stärker genutzt und Altbauten saniert werden. Und wir können mit unseren persönlichen Flächen sparsam umgehen.

IN DIESER WOCHE ...

- informiere ich mich über die Folgen des Flächenverbrauchs: *www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/nachbarnatur/190131-faltblatt-die-stadt-waechst.pdf*
- mache ich mir bewusst, wie viel Flächen ich persönlich und gemeinsam mit anderen in Anspruch nehme, zu Hause am Arbeitsplatz oder in der Freizeit.
- überlege ich mit anderen, wo man Flächen für neues Grün öffnen kann: im Garten, im Verein, beim Arbeitgeber etc.
- spreche ich Menschen an, die einen Schottergarten haben, und motiviere sie zu neuen Bepflanzungen.
- fange ich das Regenwasser auf und nutze es für die Bewässerung der Pflanzen in Haus und Garten.
- informiere ich mich über neue Wohnkonzepte, wie gemeinschaftliches Wohnen oder Wohnungstausch.

„Der Mensch sieht was vor den Augen ist, Gott aber sieht das Herz."

1 Sam 16,7 23.

EINE WOCHE ZEIT ...

... um mal anders mobil zu sein

Das 9 Euro-Ticket im letzten Sommer war ein großer Erfolg, es werden neue Radwege gebaut, die Anzahl der Elektroautos nimmt zu. Geht es voran für die klimafreundliche Mobilität? Ja, aber das reicht leider noch nicht aus! Die Treibhausgas-Emissionen aus dem Verkehr müssen deutlich sinken, die Bahn muss viele Schwierigkeiten lösen, die Anzahl der Autos muss abnehmen, statt zu steigen. Gestalten wir unsere eigene Mobilität umweltfreundlicher und drängen auch auf politische Entscheidungen!

IN DIESER WOCHE ...

- nehme ich mir Zeit für Fußwege ohne Eile und Hektik.
- reinige und pflege ich mein Fahrrad nach dem Winter.
- trage ich zur Verbesserung der Radverkehrsverbindungen oder –anlagen bei: *www.meldeplattform-radverkehr.de/index.html*
- rege ich bei meinem Arbeitgeber an, sich zum „Fahrradfreundlichen Arbeitgeber“ zu qualifizieren.
- informiere ich mich über CarSharing Angebote in meiner Nähe.
- betrachte ich bei meiner Urlaubsplanung die Treibhausgasbilanz als ein entscheidendes Kriterium.
- gewinne ich mindestens eine Person, die vom Autofahren überzeugt ist, den öffentlichen Nahverkehr zu testen.
- überlege ich, ob ich für PKW-Fahrten Mitfahrgelegenheiten anbieten kann.

„Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, einmal zu schauen, wohin man käme, wenn man ginge.“

Kurt Marti

EINE WOCHE ZEIT ...

... für eine effiziente und ökologisch bessere Beleuchtung

Wann haben Sie das letzte Mal einen glanzvollen Sternenhimmel erlebt? Unsere Städte leuchten 4.000 Mal heller als das natürliche Nachtlicht. Grund ist die zunehmende Lichtverschmutzung, die Aufhellung der Nacht durch künstliches Licht. Dies ist nicht nur Energieverschwendung, sondern hat auch negative Auswirkungen auf die Schöpfung: Menschen, Vögel und Insekten werden in der Nacht empfindlich gestört, Wachstumszyklen von Pflanzen ändern sich.

IN DIESER WOCHE ...

- nehme ich am 25. März 2023 an der „Earth Hour“ teil und schalte um 20:30 Uhr für eine Stunde das Licht aus. *www.earthhour.org*
- überprüfe ich, welche Beleuchtung notwendig ist, und tausche Glühbirnen gegen ökologischere LED aus.
- installiere ich, falls notwendig, im Außenbereich warmweiße LED, da diese weniger Insekten anziehen (Lichtfarbe kleiner 3.000 Kelvin).
- vermeide ich jegliche dauerhafte Beleuchtung, z. B. im Garten.
- schalte ich ab und zu das Licht zuhause aus und genieße das gemütliche Leuchten von Kerzen, alleine oder in der Gemeinschaft.
- schaue ich, ob ich zu einem Strom-Lieferanten wechseln kann, der ausschließlich Strom aus erneuerbaren Energien anbietet.
- spreche ich mit anderen über Lichtverschmutzung: *www.lichtverschmutzung.de* oder *www.paten-der-nacht.de*

„Auf dem dunklen Pfad, auf dem ein Mensch hier auf Erden gehen muss, gibt es gerade so viel Licht, wie er braucht, um den nächsten Schritt zu tun. Mehr würde ihn nur blenden.“

Moses Mendelssohn, 1729–1786

EINE WOCHE ZEIT ...

... für Biodiversität

Ganz klar: Wir brauchen so viel Artenvielfalt wie möglich! Weltweit sind ca. 41.000 Tier- und Pflanzenarten vom Aussterben bedroht. Viele Ursachen führen zu diesem hohen Verlust: u.a. intensive Landbewirtschaftung, die Versiegelung von Flächen, der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und die fehlende Vernetzung zwischen Lebensräumen. Dabei kann schon ein kleines Fleckchen Erde oder der Balkon Platz für heimische Pflanzen und Insekten bieten. Dann finden auch Vögel, Fledermäuse und Co Nahrung und einen Lebensraum.

IN DIESER WOCHE ...

- beschäftige ich mich mit den Zusammenhängen des Artenverlusts, zum Beispiel über das Internet an dieser Stelle: *www.planet-wissen.de/natur/umwelt/artensterben/index.html*
- finde ich heraus: Was sind heimische und insektenfreundliche Pflanzen und wo kann ich sie kaufen?
- schaue ich genauer hin: Auf welchen Flächen zuhause, in der Kirchengemeinde oder in der Nachbarschaft kann ich etwas für die Natur tun?
- lege ich Kleinbiotope an: Ich häufe Reisig, Laub, Totholz oder Steine auf – und beobachte, wer sie nutzt.
- baue ich mit anderen zusammen Nisthilfen für Vögel, Fledermäuse und Insekten und bringe sie an.
- kläre ich, ob ich die Patenschaft für einen Straßenbaum oder eine Pflanzscheibe übernehmen kann.

„Gott machte die wilden Tiere und das Vieh und alles, was auf dem Boden kriecht, alle die verschiedenen Arten. Und Gott sah das alles an: Es war gut."

1.Mose 1,1-25, Gute Nachricht Bibel

EINE WOCHE ZEIT ...

... zum Glücklichsein

Was braucht ein Mensch zum Glücklichsein? Kann man das Glück irgendwo finden und dann festhalten? Oder ist das Glück nur ein kurzer Augenblick und bleibt daher oft unentdeckt? Der Erlanger Glücksforscher Karl-Heinz Ruckriegel formuliert auf der Basis von Forschungen in der Psychologie Ratschläge zum Glück. Einige der Ratschläge haben eine große Nähe zu zentralen biblischen Inhalten und christlichen Traditionen. Wir haben hierzu Ratschläge aufgenommen. Probieren Sie es aus!

IN DIESER WOCHE ...

- lasse ich mir durch den Kopf gehen, was Glück eigentlich ist.
- überlege ich, was ich zum Glücklichsein brauche.
- übe ich mich in Dankbarkeit.
- bin ich optimistisch.
- vermeide ich Grübeleien.
- stärke ich meine sozialen Beziehungen.
- versuche ich zu vergeben.
- lebe ich im Hier und Jetzt.
- kümmere ich mich um Leib und Seele.
- spreche ich mit Freund:innen darüber, was Glück für jede:n von uns bedeutet.

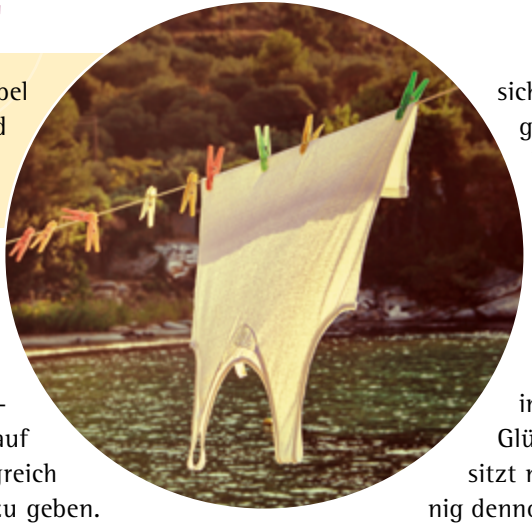
„Kinder streiten sich und spielen danach wieder gemeinsam.

Warum? Weil ihnen Glück wichtiger ist als Stolz.“

Autor unbekannt

„DAS HEMD DES GLÜCKLICHEN“

James Krüss erzählt die märchenhafte Parabel für Kinder „Das Hemd des Glücklichen“, und wirft auf witzige und spannende Weise große Fragen auf!



Der König ist dick und faul und fühlt sich schon seit Wochen krank. Keine Medizin bringt Besserung. Nur ein berühmter Wunderdoktor weiß Rat: Das Hemd eines Glücklichen wird ihn wieder gesund machen! Umgehend schickt der König seine Bediensteten auf die Suche. Aber vergeblich – im ganzen Königreich scheint es nicht einen einzigen Glücklichen zu geben. Selbst die scheinbar Zufriedenen plagen sich mit Sorgen, Ängsten und unerfüllten Wünschen. Doch es bleibt dabei: Der König muss das Hemd eines Glücklichen finden und sich dafür selbst auf die Suche begeben. Widerwillig macht sich der König auf den Weg – und trifft tatsächlich einen Glücklichen: Vogeljakob, der unabhängig und sorgenfrei durchs Land zieht. Er fürchtet sich vor nichts und niemandem. Auch nicht vor dem König, dem er sogar Unangenehmes ins Gesicht sagt. Kein Zweifel, der Glückliche ist gefunden – nur er besitzt nicht mal ein Hemd! Kann der König dennoch gesund werden?

www.kindertheater.de/stuecke-und-autoren/maerchen/das-hemd-des-gluecklichen.html

IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:
Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e.V.
Bistum Eichstätt
Bistum Münster
Bistum Osnabrück
Bremische Evangelische Kirche
Brot für die Welt
Diözesanrat der Katholik*innen im Bistum Hildesheim
Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin
Diözese Rottenburg-Stuttgart
Erzbistum Paderborn
Erzdiözese Freiburg
Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz
Evangelische Kirche im Rheinland
Evangelische Kirche von Westfalen
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck
Evangelische Landeskirche in Baden
Evangelische Landeskirche in Württemberg
Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland
Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg
Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers
Evangelisch reformierte Kirche
Evangelisch-methodistische Kirche in Deutschland
Lippische Landeskirche
Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau

Herausgegeben von: Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

Redaktion: Sabine Jellinghaus, Andrea Fischer / *www.klima-jellinghaus.de*, in Kooperation mit den Projektpartner*innen

Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Die Redaktion weist vereinzelt auf andere Organisationen hin. Für Inhalte und Internetseiten Dritter tragen die jeweiligen Anbietenden die Verantwortung.

Fotos: istock: Rawpixel (S.1), franckreporter (S.3), Lorenza Marzocchi (S.13); Thomas Müller (S.4); Bischöfliche Pressestelle/Christian Breuer (S.4); pixabay: congerdesign (S.2,9), Gerd Altmann (S.6), thatsphotography (S.7), meineresterampe (S.10), bernswaelz (S. 11), Stefan Schweihofer (S.12), EvgeniT (S.16), Pexels (S.21), GregMontani (S.22); photocase: inkje (S.5), manun (S.20); pexels: kindel media (S.8), alok-das (S.17); Stefan Weiß (S.14,15); Ev.-luth. Landeskirche Hannovers/HkD, A. Lahmann (S.18,19)

Gestaltung/Foto Rückseite: Adrienne Rusch / *dieprojektoren.de*

Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier,
9. überarbeitete Auflage, Schwerte,
November 2022

Bestellung der Broschüre:
www.klimafasten.de

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

Wir laden Sie ein, den Klimaschutz in den Mittelpunkt Ihrer Fastenzeit zu stellen.

Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland

Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

Bremische Evangelische Kirche

Evangelisch-methodistische Kirche

Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers
Haus kirchlicher Dienste

Diözesanrat der Katholik*innen im Bistum Hildesheim

Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz

Evangelische Kirche von Westfalen

Lippische Landeskirche

Evangelische Kirche im Rheinland

Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

ZGV
Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau

Evangelische Landeskirche in Baden

Bistum Eichstätt

Erzdiözese Freiburg

Evangelische Landeskirche in Württemberg

Diözese Rottenburg-Stuttgart

Brot für die Welt

misereor
Gemeinsam global gerecht

Evangelisch-Reformierte Kirche

Erzbistum Berlin
Diözesanrat der Katholiken

Erzbistum Paderborn

Bistum Osnabrück

Katholische Kirche Bistum Münster

www.klimafasten.de