

So viel, du
brauchst ...

Zeit zum ...

Schöpfung bewahren
gemeinsam etwas verändern
anders leben Nachdenken
Neues ausprobieren

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:
Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland, www.kirchefuerklima.de
Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg, www.umwelt.kirche-oldenburg.de
Bremische Evangelische Kirche, www.kirche-bremen.de
Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers, www.kirche-umwelt.de
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Hildesheim, www.dioezesanrat-hildesheim.de
Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz, www.ekbo.de/umwelt
Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin, www.dioezesanrat-berlin.de/klimafasten
Evangelische Kirche von Westfalen, www.klimaschutz-ekvw.de
Lippische Landeskirche, www.lippische-landeskirche.de
Evangelische Kirche im Rheinland, www.ekir.de/umwelt
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, www.ekkw.de/service/umweltfragen
Evangelische Landeskirche in Baden, www.ekiba.de/bue
Evangelische Landeskirche in Württemberg, www.umwelt.elk-wue.de
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Passau, www.dioezesanrat-passau.de/fastenaktion_2019

Herausgegeben von:
Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Arbeitsfeld Umwelt- und Klimaschutz
Archivstr. 3, 30169 Hannover
wolf@kirchliche-dienste.de

Redaktion:
Ulrike Wolf (V.i.S.d.P.), Projektteam.

Die Fastenaktion basiert auf einer Konzeption des Amts für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwortung sowie des Instituts für Kirche und Gesellschaft der Evangelischen Kirche von Westfalen.

Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.



www.klimafasten.de

Fotos: Steffen Hummel S. 1; Pixabay: blickpixel S. 3, ulleo S. 7, beate_sievertsen S. 8, congerdesign S. 11, dghchocolatier S. 12; Julia Baumgart S. 4; photocase.de: fruitloop° S. 5; Adobe Stock: Smileus S. 6, pressmaster S. 10; Heinrich Mühlenmeier S. 8; panthermedia.net: Kudryashka S. 13; morguefile.com: Seemann S. 14, taliesin S. 19; Stadt Offenburg S. 15; Stefan Abtmeyer S. 16 u. 17; Fotolia: WindyNight S. 18

Gestaltung: Adrienne Rusch – dieprojektoren.de

Klimaneutral gedruckt auf Circle Matt White, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

5. überarb. Auflage, Hannover, November 2018

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



So viel du brauchst ...

Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

- ➔ **tut Leib und Seele gut:** Spüren und erleben, was ich wirklich brauche, was wichtig ist für ein gutes Leben im Einklang mit der Schöpfung.
- ➔ lässt **Herz, Hand und Verstand** anders und achtsamer mit der Schöpfung und den Mitgeschöpfen umgehen.
- ➔ weitet den Blick, bereitet auf Ostern vor, **verändert mich und die Welt.**

Mit dieser Fastenaktion stellen wir uns in die christliche Tradition, die in der Zeit vor Ostern des Leidens gedenkt und bewusst Verzicht übt, um frei zu werden für neue Gedanken und andere Verhaltensweisen. Der Klimawandel verursacht Leiden, denn er gefährdet das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen. Klimaschutz macht Verzicht erforderlich. Aber immer wieder ist es ein Gewinn, wenn es gelingt, alleine oder in der Gemeinschaft das Leben klimafreundlicher zu gestalten.



GRUSSWORT

Das Motto der Fastenaktion aus 2. Mose 16 lautet *„So viel du brauchst...“*

Die biblische Geschichte mit dem Mannah ist die Urgeschichte des Genug. Es reicht für alle, doch was zu viel gesammelt wird, verdirbt. Dass das heute noch gilt, merken wir an den vielfachen Überschreitungen der ökologischen Grenzen und den Folgen.

Eine Begrenzung auf ein „Genug“ ist dringend geboten. Der christliche Glaube kann uns dabei helfen: Weil ich im Vertrauen auf Gott alles habe, was ich zum Leben brauche, werde ich frei, mich um anderer Willen zu begrenzen. Das meint Martin Luther mit der „Freiheit eines Christenmenschen“. Das muss kein schmerzlicher



Dr. Irmgard Schwaetzer
Präses der Synode der
Evangelischen Kirche
in Deutschland



Karin Kortmann
Vizepräsidentin des
Zentralkomitees der
deutschen Katholiken

Verzicht sein – im Gegenteil. Papst Franziskus sieht in einem achtsamen und genügsamen Lebensstil sogar eine Intensivierung von Leben (LS 223).

Wir sind sehr dankbar, dass evangelische Landeskirchen und katholische Bistümer schon seit einigen Jahren zu dieser lebensnahen Fastenaktion einladen und immer mehr Gemeinden sowie Einzelpersonen sich daran beteiligen.

Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Fastenzeit, in der Sie Gottes Fülle erleben, mit vielen guten Gesprächen, Ideen und Erfahrungen.

Eine kleine Gebrauchsanweisung

Unsere Fastenbroschüre möchte Ihnen Anregungen für Ihre Fastenzeit geben. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Wählen Sie jede Woche ein, zwei oder mehrere Impulse aus oder setzen Sie Ihre ganz eigenen Schwerpunkte.

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Ideen mit anderen teilen: mit Freunden, in Fastengruppen und Andachten in Ihrer Kirchengemeinde.

Zahlreiche Anregungen und weitere Materialien (u.a. Werbeplakat und Mitmach-Poster) für Ihre Fastenzeit finden Sie auf unserer Internetseite.



Wir freuen uns, wenn Sie uns über Ihre Fasten-Erfahrungen berichten:

www.klimafasten.de
info@klimafasten.de

Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen und viel Freude beim Klimafasten!





So viel du brauchst ...
*„Als sie alles Gesammelte maßen,
da hatten die Vielsammler keinen
Überschuss und die Wenigsammler
keinen Mangel; sie hatten
gerade so viel heimgebracht,
wie jede Person brauchte.“*
2. Mose 16,18

EINE WOCHEN ZEIT ...

... für mich und meine Mitgeschöpfe

Fasten heißt innehalten und zur Ruhe kommen. Erleben Sie diese Zeit des Jahres bewusst als Gelegenheit, die Routinen des Alltags zu hinterfragen und sich nicht von Termin- und Zeitdruck hetzen zu lassen. Schenken Sie sich Momente der Entschleunigung und Orte der Einkehr.



IN DIESER WOCHEN ...

- finde ich eine Struktur für meine Fastenzeit: Zu welchen Zeiten widme ich mich den Themen?
- beginne ich ein Tagebuch: in Stichworten, als Collage mit Zetteln oder Fotos.
- schenke ich dem „Alltäglichen“ Aufmerksamkeit und suche einen anderen Blickwinkel auf meine Umgebung und meine Mitgeschöpfe.
- schärfe ich meine Sinne. Der Frühling beginnt – welche Pflanzen / Tiere umgeben mich, wie entwickeln sie sich?
- besuche ich einen Gottesdienst und danke Gott für die Schöpfung.
- nutze ich meine Phantasie: Wie wäre unser Leben, wenn Achtsamkeit und Verbundenheit mit allem Lebendigen die stärksten Triebkräfte für unser Handeln wären – was würden wir tun oder was sein lassen?
- lerne ich den ökumenischen Übungsweg „erdverbunden“ kennen.
<http://kurzelinks.de/1cf0>

*„Die Menschen machen weite Reisen,
um zu staunen über die Höhe der Berge,
über die riesigen Wellen des Meeres,
über die Länge der Flüsse,
über die Weite des Ozeans
und über die Kreisbewegung der Sterne.
An sich selber aber gehen sie vorbei,
ohne zu staunen.“*
Augustinus



EINE WOCHE ZEIT ...

... für meinen Energiehaushalt

Ein wohlig warmes Wohnzimmer, Musik aus der Stereoanlage, eine gut beleuchtete Arbeitsfläche, eine warme Dusche ...

Zentralheizung und Strom machen das Leben angenehm. Aber dafür benötigen wir trotz vieler sparsamer Geräte immer noch sehr viel Energie. Je effizienter und bewusster wir heizen, beleuchten oder kochen und je mehr Sonne und Wind wir dazu nutzen, desto besser für das Klima.



IN DIESER WOCHE ...

- spiele ich mal wieder Kniffel, Scrabble oder Memory statt am Fernseher oder PC zu sitzen.
- spüre ich der eigenen Kraft nach, ich rühre den Kuchenteig von Hand und steige Treppen statt Lift zu fahren.
- wasche ich meine Hände unter kaltem Wasser und messe den Warmwasserverbrauch meiner Dusche. Bei über 10 Litern pro Minute lohnt die Anschaffung eines sparsamen Duschkopfes. www.stromverbrauchinfo.de/wasser-sparen.php
- überprüfe ich mein Lüftungsverhalten: Kippe ich noch oder stoßlüfte ich schon? Alle Fenster zum Lüften nur kurzzeitig weit öffnen spart bares Geld. www.co2online.de/energie-sparen
- prüfe ich den Wechsel zu einem Ökostromversorger oder die Beteiligung an einer Energiegenossenschaft. www.ok-power.de; www.energiegenossenschaften-gruenden.de
- erfrage ich bei der Hausverwaltung, ob die Heizung hydraulisch abgeglichen und die Steuerung optimal eingestellt ist und ob bereits hoch-effiziente Heizungspumpen genutzt werden. www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung

„Der Mann, der den Wind der Veränderung spürt, sollte keinen Windschutz, sondern eine Windmühle bauen.“

Chinesische Weisheit





3. Woche

EINE WOCHE ZEIT ...

... für achtsam kochen und essen

Fasten wird oft mit dem Verzicht auf Fleisch verbunden. Das bedeutet nicht allen Gaumenfreuden zu entsagen. Die Kunst besteht darin: Das, was ich esse und trinke, genieße ich in Ruhe und bewusst. Ein „Coffee-to-go“ erfüllt dies sicher nicht, mit Freunden aus frischen Zutaten selbst kochen und genießen dagegen schon.



IN DIESER WOCHE ...

- koche ich selbst und probiere ein veganes Rezept aus.
- verzichte ich auf Fleisch – wenn ich nicht ganz darauf verzichten möchte, dann nicht jeden Tag und ich wähle gezielt Produkte aus artgerechter Tierhaltung.
- kaufe ich regionales und saisonales Obst und Gemüse.
www.regional-saisonal.de
- prüfe ich, ob das Abo einer Gemüsebox etwas für mich wäre.
www.oekokiste.de, www.biokisten.org
- informiere ich mich, ob es in meiner Nähe direktvermarktende Bauernhöfe gibt.
- verschaffe ich mir einen Überblick über meine Vorräte und prüfe, welche trotz vielleicht abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar sind.



Ich probier's aus!

Jedes achte Lebensmittel landet in der Tonne, das sind 84 kg pro Bundesbürger/-in – nicht mit mir! Reste verarbeiten hilft, Lebensmittel, Kosten, Wasser und Energie zu sparen. Tipps dazu: www.machs-mahl.de, www.resterechner.de und www.zugut fuer dietonne.de



EINE WOCHEN ZEIT ...

... für fairen Konsum

„50% Rabatt beim zweiten Paar Schuhe!“, prangt es mir beim Einkauf entgegen, und den passenden Mantel erstehe ich gleich mit, auch wenn der Kleiderschrank schon überquillt. Wir werden ständig verführt, mehr zu kaufen und gratis mitzunehmen als wir eigentlich benötigen – oft zu Lasten von Umwelt und gerechten Arbeitsverhältnissen.



IN DIESER WOCHEN ...

- achte ich auf ökologische und soziale Aspekte. Wo kommen Produkte her? Unter welchen Bedingungen wurden sie produziert? Orientierung geben dabei Umwelt- und Sozialsiegel. www.label-online.de, www.siegelklarheit.de
- kaufe ich nur fair gehandelte Produkte, z. B. im Weltladen – GEPA- und FairTrade-Siegel. www.gepa.de, www.fairtrade-deutschland.de
- verzichte ich auf Flugimporte (Rosen im Winter, exotische Früchte) – diese sind besonders belastend für das Klima.
- probiere ich mal Konsum-Fasten: Nichts Neues kaufen, sondern tauschen, teilen, reparieren, upcyclen und entspannen. www.nebenan.de, www.kleidertausch.de, www.repaircafe.de, www.reparatur-initiativen.de, www.utopia.de/selbermachen/upcycling
- verschenke ich doppelte Freude mit OxfamUnverpackt: <https://unverpackt.oxfam.de>

„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“

Mahatma Gandhi





EINE WOCHEN ZEIT ...

... für anders unterwegs sein

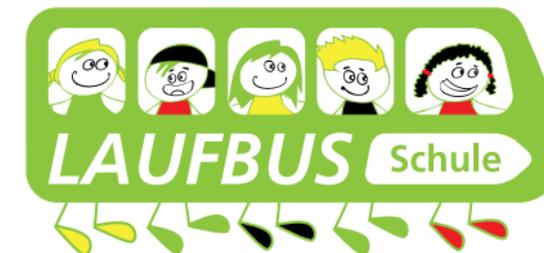
Vielen scheint das Auto unersetzlich zu sein: Für den Weg zur Arbeit, zum Einkaufen, für den Gottesdienst- oder Konzertbesuch, die „Taxi-Dienste“ für Kinder, für Freizeit und Reisen. Aber: Autos stehen die meiste Zeit ungenutzt herum. Können wir Autos anders nutzen? Welche Wege können wir mit Bus oder Bahn, Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen? Das wäre aktiver Klimaschutz und tut auch der Gesundheit gut.



IN DIESER WOCHEN ...

- führe ich ein Mobilitäts-Tagebuch: Für welche Wege nutze ich welches Verkehrsmittel? Für Kinder <http://kurzelinks.de/qt21>
- nehme ich mir täglich Zeit, sehr bewusst einen Weg zu Fuß zu gehen.
- ersetze ich das Auto durch Fahrgemeinschaften mit Nachbarn, Freunden oder über www.pendlerportal.de und nutze Rad, Bus oder Bahn!
- sammle ich bei Freunden Verbesserungsvorschläge für Fuß- und Radwege / ÖPNV und melde diese der Stadt / Gemeinde.
- probiere ich ein E-Bike, E-Lastenrad oder E-Auto aus. www.dein-lastenrad.de
- informiere ich mich über die Aktionen „Stadtradeln“ oder „Mit dem Rad zur Arbeit“ und nehme daran teil. www.stadtradeln.de, www.mdrza.de
- erkundige ich mich über Verkehrsunfallopfer und die örtliche Lärm- und Luftbelastung.
- entscheide ich mich endgültig gegen eine Flugreise im Sommer.

In vielen Orten gibt es Initiativen, dass Kinder gemeinsam zu Fuß zur Schule gehen. Die Stadt Offenburg wirbt mit diesem Logo. Wie ist es bei Ihnen?





„Wir wussten, es ist unmöglich.
Darum haben wir es getan.“

Nelson Mandela

EINE WOCHEN ZEIT ...

... für ein plastikfreies Leben

Kunststoffe haben viele hilfreiche Eigenschaften, aber 99,8% haben einen großen Nachteil: Sie sind nicht biologisch abbaubar. Bis zum Jahr 2015 fielen 6,3 Milliarden Tonnen Plastikmüll an, nur 9% wurden wieder verwertet. 12% wurden verbrannt und 79% landeten auf Deponien oder in der Umwelt.

Es gibt viele Möglichkeiten, einen plastikärmeren Lebensstil zu führen. Probieren Sie es aus ...



IN DIESER WOCHEN ...

- kaufe ich plastikfrei/-arm ein. Tipps: Stoffbeutel statt Plastiktüten, mitgebrachte Vorratsdosen, loses Obst und Gemüse, Produkte in Glasflaschen / Pfandbechern.
- überprüfe wir als Konfi-Gruppe / Klimafasten-Gruppe die Plastikverwendung in der Gemeinde und mache Verbesserungsvorschläge.
- teste ich Stückseife für die Haarpflege – diese lässt sich auch selbst herstellen. <http://kurzelinks.de/j80h>
- untersuche ich meine Kosmetika auf Mikroplastik mit den gratis Smartphone-Apps „Code Check“ oder „Beat The Microbead“ und verzichte auf belastete Produkte.
- besuche ich in meiner Umgebung einen Unverpackt-Laden. Übersicht hier <http://kurzelinks.de/3x79>
- organisiere ich einen Filmabend, zum Beispiel mit dem Film Plastic Planet. Mehr Filmtipps unter www.klimafasten.de



Die Schöpfung
nimmt die
Verpackung zurück.

EINE WOCHE ZEIT ...

... für gemeinsame Veränderungen

Die Fastenzeit geht dem Ende entgegen und wir sind tiefer in Kontakt zu unseren Kraftquellen und spirituellen Wurzeln gekommen. Es ist Zeit, gemeinsam mit anderen über eine nachhaltige Veränderung unseres Handelns im Alltag nachzudenken. Als gesegnete Geschöpfe Gottes können wir zum Segen für unsere Mitgeschöpfe, Menschen, Tiere und Pflanzen werden.



IN DIESER WOCHE ...

- lade ich zu einer Andacht, einem Taizé-Abend oder einem Filmabend zum Klimafasten ein.
- organisiere ich mit anderen aus der Gemeinde ein öko-faires Essen, um dabei Erfahrungen zu teilen und neue Partner/-innen für Veränderungen vor Ort zu finden. Rezepte dafür: <http://kurzelinks.de/2g26>
- sage ich jedem Tag mindestens einem Menschen für etwas „Danke“.
- plane ich eine Aktion im Laufe des Jahres, z.B. einen ökumenischen Schöpfungstag im Oktober. www.schoepfungstag.info
- lege ich fest, welche Hinweise mich nach der Fastenzeit begleiten, setze das Begonnene fort und erstelle meinen persönlichen Jahresplan.
- suche das Gespräch mit anderen Initiativen und plane meinen Besuch auf dem Deutschen Evangelischen Kirchentag vom 19. bis 23. Juni 2019. www.kirchentag.de



„Am Du werden
wir erst zum Ich.“

Martin Buber,
jüdischer Philosoph

Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

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

Klimafasten:

- tut Leib und Seele gut
- lässt achtsamer werden
- verändert mich und die Welt

Darum geht es:

- mit weniger und anderer Energie leben
- anders unterwegs sein
- weniger kaufen und verbrauchen
- mehr Zeit für mich und meine Mitgeschöpfe



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland



EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS
Haus Kirchlicher Dienste

Diözesanrat der Katholiken
im Bistum Hildesheim

EVANGELISCHE KIRCHE
Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz



Evangelische Kirche
von Westfalen

Lippische Landeskirche



EVANGELISCHE KIRCHE
VON KURHESSEN-WALDECK



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE
IN WÜRTTEMBERG

