

So viel du
brauchst ...

Zeit zum ...

Schöpfung bewahren
gemeinsam etwas verändern
anders leben **Nachdenken**
Neues ausprobieren

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit

IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:

Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland
www.kirchefuerklima.de

Diözesanrat der Katholiken im Bistum Hildesheim
www.dioezesanrat-hildesheim.de

Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg
www.umwelt.kirche-oldenburg.de

Bremische Evangelische Kirche, www.kirche-bremen.de

Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische
Oberlausitz, www.ekbo.de/umwelt

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



www.klimafasten.de

Herausgegeben von:

Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW
Klimaschutzagentur EKvW
Auf dem Tummelplatz 8, 58239 Schwerte
Tel.: 02304-755-331
klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de

Redaktion:

Dorothee Albrecht (V.i.S.d.P.), Sabine Jellinghaus,
Projektteam.

*Die Fastenaktion basiert auf einer Konzeption des Amtes
für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwor-
tung sowie des Instituts für Kirche und Gesellschaft der
Evangelischen Kirche von Westfalen.*

*Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Foto-
grafien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders
gekennzeichnet, beim Institut für Kirche und Gesell-
schaft der Evangelischen Kirche von Westfalen.*

Fotos: Fotolia.de: nenetus S.1, Alexander Raths S.7, good-
luz S.14, photofranz56 S.15, tuk69tuk S.16, WindyNight
S.18 /morguefile.com: macieklew S.4, mariask S.6, See-
mann S.8, melschmitz S.12, taliesin S.19 / H. Mühlenmeier
S.10 / Brot für die Welt S.11 / photocase.de: sally2001 S.3,
fruitloop® S.5 / Pixelio.de: RainerSturm S.13

Gestaltung: Adrienne Rusch – dieprojektoren.de

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

4. überarb. Auflage, Schwerte, November 2017

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

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern gilt der Buße und Umkehr, dem Fasten und dem Gebet. Unsere Mitmenschen kommen dabei ebenso in den Blick wie Gottes ganze Schöpfung.

Die Schöpfung ist durch den Klimawandel bedroht. Das biblische Motto der Aktion „So viel du brauchst ...“ (2. Mose 16) soll dazu anregen, unseren Lebensstil an dem zu ori-

entieren, was wesentlich ist, und unseren unbegrenzten Konsum zu überdenken.

In diesem Jahr laden neun evangelische Landeskirchen und ein katholisches Bistum gemeinsam zur Fastenaktion ein. Wir freuen uns über alle, die mitmachen, und wünschen Ihnen eine gesegnete Fastenzeit mit vielen guten Gesprächen, Ideen und Erfahrungen.

*Landesbischof
Gerhard Ulrich*
Ev.-Luth. Kirche in
Norddeutschland

*Claus-Dieter
Paschek*
Diözesanrat der
Katholiken im Bistum
Hildesheim

*Präsidentin des
Kirchenausschuss
Edda Bosse*
Bremische Evangelische
Kirche

*Bischof Markus
Dröge*
Ev. Kirche Berlin-
Brandenburg-
schlesische Oberlausitz

*Präses Annette
Kurschus*
Evangelische Kirche
von Westfalen

*Landessuperintendent
Dietmar Arends*
Lippische Landeskirche

*Präses Manfred
Rekowski*
Evangelische Kirche
im Rheinland

Bischof Martin Hein
Evangelische Kirche von
Kurahessen-Waldeck

*Landesbischof Jochen
Cornelius-Bundschuh*
Ev. Landeskirche in Baden

Eine kleine Gebrauchsanweisung

i 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

klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de

Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen und viel Freude beim Klimafasten!



Eine Woche Zeit ...

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

... für mich, für Einkehr und Umkehr

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 Woche ...

- Tagebuch schreiben: Wo stehe ich, wohin gehe ich...
- Spaziergänge unternehmen: alle Sinne schärfen.
- einen Tag ohne Handy und Internet leben.
- den Ort der Ruhe in meiner Wohnung schöner gestalten.
- in der Kirchengemeinde zu einer Andacht, einem Gesprächskreis oder Filmabend rund ums Klimafasten einladen. www.klimafasten.de
- Gott für die Schöpfung danken, z.B. mit Morgen- und Abendgebeten.
- lesen statt fernsehen oder am PC sitzen.
- Orte der Einkehr und Ruhe aufsuchen und dort verweilen: z.B. meine Taufkirche, ein Kloster www.orden-online.de, eine Bank im Wald, den Lieblingsplatz meiner Jugend.

„Warum hast du es so eilig?“ fragt der Rabbi.

„Ich laufe meiner Lebendigkeit nach“, antwortet der Mann. „Und woher weißt du“, sagt der Rabbi, „dass deine Lebendigkeit vor dir herläuft und du dich beeilen musst? Vielleicht ist sie hinter dir und du brauchst nur innezuhalten.“

Martin Buber, jüdischer Philosoph



Eine Woche Zeit zum ...

... anders unterwegs sein

Für unseren täglichen Weg zur Arbeit, den Brötchenkauf beim Bäcker, für den Gottesdienst oder Konzertbesuch, die „Taxi-Dienste“ für unsere Kinder, für Freizeit und Reisen nutzen wir häufig das Auto.

Wenn wir diese Wege mit Bus oder Bahn, Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen, ist das aktiver Klimaschutz, bringt Entschleunigung und tut der Gesundheit gut.

In dieser Woche ...

- eine Woche ganz auf das Auto verzichten. Sie werden mehr schaffen, als Sie annehmen!
- Bus und Bahn ausprobieren. Viele Verkehrsverbünde bieten ein spezielles „Fastenticket“ an. Oder nutzen Sie Apps wie den digitalen Reiseplaner Qixxit.
- mit Ihrem Kind zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten gehen. Diese Strecken sind wichtige Erlebniswege und fördern die Selbständigkeit Ihres Kindes.
- mit dem Rad in der Stadt unterwegs sein. Es gibt mehrere Anbieter öffentlicher Fahrradverleihsysteme, z.B. www.nextbike.de/de, www.callabike-interaktiv.de/de
- ein E-Bike oder Lastenrad ausprobieren. www.dein-lastenrad.de
- die Aktionen „Stadtradeln“ oder „Mit dem Rad zur Arbeit“ kennenlernen. www.stadtradeln.de, www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de
- eine temporäre Spielstraße zusammen mit Ihrer Kommune initiieren. Wie das gehen kann, erläutert der VCD-Leitfaden zur Rückeroberung der Straße. www.vcd.org/strasse-zurueckerobern

„Autofasten heißt sich der Schöpfungsverantwortung durch die eigene Mobilität bewusst zu werden und – wo möglich – kleine Änderungen vorzunehmen.
Es geht nicht um ein Auto-Verbot!“

Johannes Wiegel, Geschäftsführer
der Aktion Autofasten
www.autofasten.de



Eine Woche Zeit zum ...

Pfannkuchen-Variationen

4 Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit 50 g Grünkernmehl, 50 g Dinkel-(Vollkorn-)mehl und 150 g Weizen(-Vollkorn-)mehl zu einem sehr festen Teig verrühren. 1 Prise Salz dazugeben. Soviel Milch (oder Wasser) einrühren bis ein gut zu gießender Teig entstanden ist. 15 Min. quellen lassen. Mit etwas Butter oder Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.

Variationen: * Zwiebelwürfel mit dem Teig in die Pfanne geben / * Apfelscheiben in den Teig einrühren / * Den fast fertig gebackenen Pfannkuchen mit weiteren Zutaten wie Käse oder Gemüse belegen, zusammenklappen und zu Ende backen. * Eigene Ideen ausprobieren.

... anders und achtsamer kochen und essen

Die Dose Ravioli, die Pizza aus der Tiefkühltruhe, die Tütensuppe ... manchmal muss es einfach schnell gehen. Doch was geht uns dabei an Genuss und Geschmack verloren? Wissen wir noch, was im Essen drin steckt? Wissen wir, wie Lebensmittel produziert werden?

In dieser Woche ...

- Zeit nehmen zum selber Kochen und Genießen, dazu auch Freunde einladen oder in der Gemeinde eine Reste-Kochaktion organisieren.
- den Lebensmitteln auf den Grund gehen. Erfahren Sie, woher die Lebensmittel kommen, z.B. der Fisch, der Honig, die Mohrrübe.
- sich informieren über die Aktion „Mitnehmen statt wegwerfen! Für eine neue Restaurantkultur“. www.zugutfuertietonne.de
- sich über den Nachhaltigen Warenkorb informieren und als App nutzen. www.nachhaltiger-warenkorb.de
- Leitungswasser statt Tafel- oder Mineralwasser trinken.
- mit Kindern Kräuter in einen Topf aussäen und später ernten und essen.
- auf Fleisch verzichten und vegetarische oder vegane Rezepte mit fairen und regionalen Zutaten ausprobieren, z.B. mit dem Kochbuch „Mahlzeit Gemeinde! Die Nordkirche kocht“. www.kirche-fuer-klima.de/klimafasten

„Eintüten statt wegwerfen“

... wenn etwas übrig bleibt: belegte Brote, Kuchen, Obst... bei Gemeindefesten, Arbeitsbesprechungen, Freizeiten. Das geht z.B. mit der „Papiertüte“, die wertvolles Essen vor der Tonne rettet.

www.brot-fuer-die-welt.de/shop

Suchwort: Eintüten



Eine Woche Zeit zum ...

... weniger kaufen und verbrauchen

„50% Rabatt beim zweiten Paar Schuhe!“, prangt es einem beim Einkauf entgegen, und den passenden Mantel erstet man gleich mit, auch wenn der Kleiderschrank schon überquillt. In der Zwischenzeit ist der Frischkäse im Kühlschrank verschimmelt, das Brot ist hart und die Möhren sind schrumpelt. Wir werden ständig verführt, mehr zu kaufen und gratis mitzunehmen, als wir eigentlich benötigen.

„Wie zahlreich sind die Dinge, derer ich nicht bedarf.“

Sokrates

In dieser Woche ...

- auf Überflüssiges verzichten und bei jedem Einkauf fragen: Brauche ich das wirklich? Und: Nicht ohne Einkaufszettel in den Supermarkt gehen!
- kaputte Kleidung nähen und defekte Geräte reparieren (lassen): www.repaircafe.de oder von Freunden helfen lassen.
- upcyclen – aus gebrauchten Dingen etwas Neues herstellen. <https://utopia.de/0/selbermachen/upcycling>
- „Weitergeben statt wegwerfen“: Alles, was man schon länger nicht benutzt hat, kommt in Umzugskartons und wird bei Bedarf herausgenommen. Was am Ende der Fastenzeit noch im Karton ist, kann weitergegeben werden. <https://utopia.de/ratgeber/minimalismus-methoden/>
- „24 Stunden ohne“ – einen Tag ohne Geldbörse und Einkauf leben.
- Nachbarschaftsnetzwerke nutzen, um selten benötigte Werkzeuge und Haushaltsgegenstände zu verleihen und auszuleihen. pumpipumpe.ch, blog.fairleihen.de



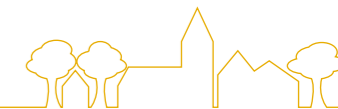
Eine Woche Zeit zum ...

... weniger Energie verbrauchen

Ein wohlig warmes Wohnzimmer, ein gut beleuchteter Flur, eine warme Dusche ... Wärme und Strom machen das Leben angenehm. Rund drei Viertel der Energie eines Haushaltes werden für das Heizen benötigt. Je effizienter und bewusster wir heizen, beleuchten oder kochen und je mehr wir dazu Sonne und Wind statt Gas, Öl oder Kohle nutzen, desto besser für das Klima.

In dieser Woche ...

- die Wäsche mit 30°C statt 40°C waschen und auf der Leine trocknen. Bei der Spülmaschine das Eco-Programm wählen.
- den Kuchenteig von Hand rühren und Treppen steigen statt Lift fahren.
- Kühltemperaturen prüfen bei Kühlschrank (optimal 7°C) und Tiefkühlgerät (optimal -18 °C), Gefrierfach von der Eisschicht befreien. Kühlgeräte gehören zu den größten Stromverbrauchern in unseren Haushalten.
www.umweltbundesamt.de/publikationen/energiesparen-im-Haushalt
- Zimmertemperaturen messen: Mit einem Grad weniger ist es oft ebenso behaglich und Sie sparen 6 % Energie. Energiebewusstes Lüften senkt die Heizkosten noch weiter.
www.vzhh.de/energie/30569/Heizen.pdf
- prüfen, ob die Heizung regelmäßig gewartet wird. Installateure stellen die Steuerung optimal ein und prüfen, ob Heizungspumpen effizient laufen.
- bei Neukauf eines elektrischen Gerätes, auf die beste Energieeffizienzklasse achten.
www.die-stromsparinitiative.de



... anders umgehen mit dem eigenen Geld

Viele private und institutionelle Geldanleger – darunter auch Kirchen – sind derzeit dabei, ihre Gelder aus Anlagen abzuziehen, die in fossile Energieträger (Kohle, Öl, Gas) investieren. Stattdessen investieren sie das Geld in Energiesparprojekte oder erneuerbare Energien. „FossilFree“ heißt diese Bewegung. Gehen auch Sie anders um mit Ihrem Geld.

In dieser Woche ...

- erste Schritte gehen zu einer Geldanlage mit Sinn: Den Wechsel zu einer Bank prüfen, die ihre Geldanlagen an ökologischen und ethischen Kriterien orientiert. www.geld-bewegt.de
www.urgewald.org: „Ist meine Bank ein Klimakiller?“
www.suedwind-institut.de: „Nachhaltige Geldanlagen“
- informieren, ob Sie Geld bei einer regionalen Bürger-Energiegenossenschaft anlegen können, die die Energiewende mit dem Ausbau der erneuerbaren Energie voranbringt.
- informieren, wie Sie mit Ihren Rücklagen armen Menschen weltweit eine Chance geben können, sich wirtschaftlich zu entwickeln. www.oikocredit.de
- mit Spenden weltweit Klimagerechtigkeit fördern. www.brot-fuer-die-welt.de
- beschließen, den CO₂-Ausstoß der nächsten Urlaubsreise zu kompensieren. www.klima-kollekte.de

„Oikocredit leistet seit Jahrzehnten Pionierarbeit für mehr soziale Gerechtigkeit. Die Strategie der fairen Darlehen setzt deutliche Zeichen: Menschen in Entwicklungsländern wird zugetraut, selbst ihren Weg zu wirtschaftlicher Eigenständigkeit zu gehen.“

Sven Giegold, Mitglied des Europäischen Parlaments, Mitinitiator von finance watch



Eine Woche Zeit zum ...

comfort
zone

... gemeinsam nachdenken über Veränderungen

Wer sich beim Fasten auf die eigenen Wurzeln und Kraftquellen eingelassen hat, wird danach wieder bewusster in der Welt und mit seinen Mitmenschen leben.

Gemeinsam mit anderen kann sich unser Sein entfalten und unser Handeln segensreich wirken. Bringen Sie sich ein – in Ihrem Freundeskreis, in Ihrer Gemeinde und verändern Sie auch jenseits der Fastenzeit die Routine.

In dieser Woche ...

- in den Gottesdiensten der Karwoche oder zu Ostern über die Fastenaktion berichten.
- Ostern zu einem öko-fairen „Fastenbrechen“ einladen und Erfahrungen beim Klimafasten mit lieben Menschen teilen. www.klimakochbuch.de
- festlegen, welche Hinweise aus dieser Broschüre auch nach der Fastenzeit für mich wichtig bleiben.
- einen Vorschlag für meine Gemeinde überlegen, was sie für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit tun kann. www.ekd.de/agu, www.klima-allianz.de
- die Energien aus dem Fasten für neue Initiativen in meinem Wohnort nutzen, z.B. für die Planung eines ökumenischen Tags der Schöpfung aller christlicher Kirchen im September.
- Initiativen und Projekte besuchen, die anders leben und neue Wege gehen. www.solidarische-landwirtschaft.org, <http://anstiftung.de/urbane-gaerten>



„Alles wirkliche Leben
ist Begegnung.“

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, für Einkehr und Umkehr



Diözesanrat der Katholiken
im Bistum Hildesheim



Lippische Landeskirche

