

# So viel du brauchst ...

## Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag



Foto: reneus/Fotolia

### 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.
- Orte der Einkehr und Ruhe aufsuchen und dort verweilen: z.B. meine Taufkirche, ein Kloster [www.orden-online.de](http://www.orden-online.de), eine Bank im Wald, den Lieblingsplatz meiner Jugend.
- Gott für die Schöpfung danken, z.B. mit Morgen- und Abendgebeten.
- Initiativen und Projekte besuchen, die anders leben und neue Wege gehen. [www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org), <http://anstiftung.de/urbane-gaerten>
- lesen statt fernsehen oder am PC sitzen.



„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 her läuft und du dich beeilen musst?  
Vielleicht ist sie hinter dir und du brauchst  
nur innezuhalten.“

Rabbi Meir von Rothenburg