

So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben Nachdenken  
Neues ausprobieren

## Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

1. Woche

### EINE WOCHE 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.

#### 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



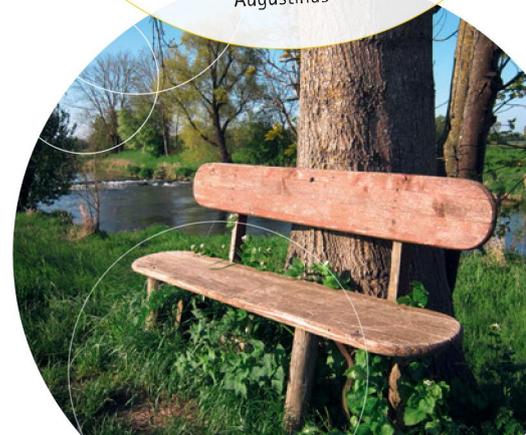
### IN DIESER WOCHE ...

- 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/1cfo>

„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



So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben Nachdenken  
Neues ausprobieren

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

2. Woche

## 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](http://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](http://www.co2online.de/energie-sparen)
- prüfe ich den Wechsel zu einem Ökostromversorger oder die Beteiligung an einer Energiegenossenschaft. [www.ok-power.de](http://www.ok-power.de); [www.energiegenossenschaften-gruenden.de](http://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](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung)



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

Chinesische Weisheit

So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben Nachdenken  
Neues ausprobieren

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

3. Woche

## EINE WOCHE ZEIT ...

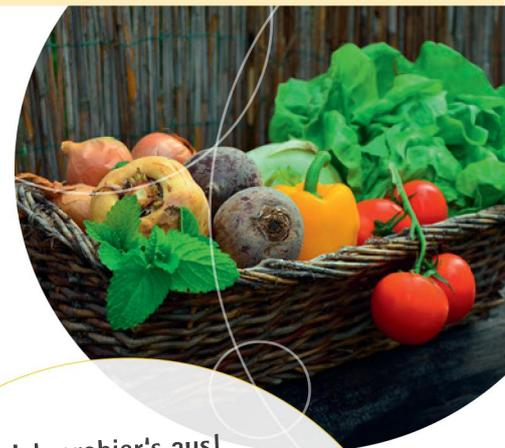
... für achtsam kochen und essen

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](http://www.regional-saisonal.de)
- prüfe ich, ob das Abo einer Gemüsebox etwas für mich wäre.  
[www.oekokiste.de](http://www.oekokiste.de), [www.biokisten.org](http://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](http://www.machs-mahl.de),  
[www.resterechner.de](http://www.resterechner.de) und  
[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben Nachdenken  
Neues ausprobieren

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag



## EINE WOCHE 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 WOCHE ...

- 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](http://www.label-online.de), [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de)
- kaufe ich nur fair gehandelte Produkte, z. B. im Weltladen – GEPA- und FairTrade-Siegel. [www.gepa.de](http://www.gepa.de), [www.fairtrade-deutschland.de](http://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](http://www.nebenan.de), [www.kleidertausch.de](http://www.kleidertausch.de), [www.repaircafe.de](http://www.repaircafe.de),  
[www.reparatur-initiativen.de](http://www.reparatur-initiativen.de), [www.utopia.de/selbermachen/upcycling](http://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



So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben **Nachdenken**  
Neues ausprobieren

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag



## EINE WOCHE ZEIT ...

... für anders unterwegs sein

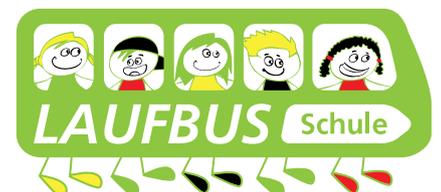
Vielen scheint das Auto unersetzlich zu sein: Für den Weg zur Arbeit, zum Einkaufen, für den Gottesdienst- oder Konzertbesuch, die „Taxi-Dienste“ für Kinder, für Freizeit und Reisen. Aber: Autos stehen die meiste Zeit ungenutzt herum. Können wir Autos anders nutzen? Welche Wege können wir mit Bus oder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



## IN DIESER WOCHE ...

- 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](http://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](http://www.dein-lastenrad.de)
- informiere ich mich über die Aktionen „Stadtradeln“ oder „Mit dem Rad zur Arbeit“ und nehme daran teil. [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de), [www.mdrza.de](http://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?



So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben **Nachdenken**  
Neues ausprobieren

## Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

6. Woche



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

Nelson Mandela

### EINE WOCHE 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 WOCHE ...

- 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 machen 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](http://www.klimafasten.de)



Die Schöpfung  
nimmt die  
Verpackung zurück.

So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...  
Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben **Nachdenken**  
Neues ausprobieren

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

7. Woche

## 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](http://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](http://www.kirchentag.de)



„Am Du werden  
wir erst zum Ich.“

Martin Buber,  
jüdischer Philosoph