



***Fasten liegt im Trend. Immer mehr Deutsche möchten bewusst verzichten, um sich etwas Gutes zu tun. Aber Fasten für das Klima? Dazu laden die Kirchen in Deutschland ein mit der***

## ***Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit 2021***

### **Fasten**

- **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.**

**Der Klimawandel** vertreibt jedes Jahr Millionen Menschen und ist inzwischen ein entscheidender Grund für Flucht und Migration. Die Jahreslosung: „Seid barmherzig“ fordert uns heraus, auch auf die

Ärmsten der Menschen, die besonders unter dem Klimawandel leiden, zu achten und uns ihrer zu erbarmen, ihnen zu helfen. Wir wollen entdecken, was jeder dazu beitragen kann – für sich oder in Gemeinschaft mit anderen, durch Maßnahmen im Alltag.



## 1. Woche... Eine Woche Zeit für... für meinen Wasserfußabdruck

In Deutschland verbraucht jede\*r von uns rund 120 Liter Trinkwasser pro Tag. In Lebensmitteln, Konsumgütern und Dienstleistungen versteckt sich jedoch viel sogenanntes virtuelles Wasser. Unser täglicher Wasserfußabdruck beträgt so fast 3.900 Liter! Die Hälfte steckt in Produkten, die wir importieren. Also leben wir auf Kosten anderer Länder und tragen (teilweise unbewusst) zu Wassermangel und -verschmutzung in anderen Regionen bei.

IN DIESER WOCHE ...

- bestimme ich meinen persönlichen Wasserfußabdruck.
- informiere ich mich über schädliches und unschädliches virtuelles Wasser.
- überprüfe ich die Anbauggebiete für meinen Kaffee, Orangensaft und die Baumwolle im T-Shirt und suche Alternativen, die wenig schädliches virtuelles Wasser verbrauchen.
- vermeide ich Fleisch und tierische Produkte, um meinen

Wasserfußabdruck weiter zu minimieren.

-denke ich über einen Einbau von Spartasten beim WC oder besondere Brauseperlatoren beim Waschbecken und Duschkopf nach.

-versuche ich vor einem 2 minütigen Duschsong mit dem Duschen fertig zu sein und verzichte auf mein Vollbad.

-informiere ich mich bei Organisationen, die für sauberes, frei zugängliches Trinkwasser für alle kämpfen, z.B. Vivaconagua, Brot für die Welt, misereor.

-Zeit für meinen Wasserfußabdruck: "[Personal water footprint calculator](#)"





## 2, Woche : Eine Woche Zeit.. für sparsames Heizen

Ein wohlig warmes Wohnzimmer, eine heiße Dusche, ein gemütlicher Abend am Kamin ... Ohne Heizung wäre der Winter kaum vorstellbar. Beim Energiesparen konzentrieren wir uns allzu oft nimmer, auf die elektrische Energie, dabei wird rund drei Viertel der Energie eines Haushaltes

Heizen und Warmwasser benötigt. In Zukunft werden wir hingegen immer mehr kühlen müssen, wie das heute schon in wärmeren Regionen der Erde geschieht. Je bewusster und effektiver wir unser Raumklima gestalten, desto besser.

### *In dieser Woche*

- mache ich einen Rundgang durch mein Haus und suche nach Schwachstellen: Sind alle Fenster dicht? Stehen alle Heizkörper frei? Sind die Heizzeiten richtig eingestellt?

-achte ich auf mein Lüftungsverhalten: Durch Kippfenster entweicht besonders viel

Wärme. Besser alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen! -senke ich die Zimmertemperatur um 1 °C ab und ziehe meinen Lieblingspulli über.

-prüfe ich meine Heizungsanlage oder frage bei der Hausverwaltung nach: Wurden bereits Effizienzpumpen eingebaut? Lohnt es sich, die alte Ölheizung endlich auszutauschen oder das Haus an ein Nahwärmenetz in meiner Nähe anzuschließen?

Hier gibt es Inhalte zum Vertiefen:

Zeit für sparsames Heizen

- Verbraucherzentrale energieberatung
- Energiemission ( ekiba)
- Zukunft Jetzt - Klima-Impulse für den AlltagPodcast vonEmployees for Future & Omas for Future

[Heizkosten und CO2 sparen – aber wie](#)

### 3. Woche: Eine Woche Zeit...für eine vegetarische Ernährung.



Wurstbrot zum Frühstück, Schnitzel in der Kantine und Hühnerbrust zum Abendessen: 1100 Tiere verzehrt jede\*r Deutsche im gesamten Leben – 60kg Fleisch jährlich. Dabei landet nicht einmal die Hälfte eines Schlachttieres bei den Konsumenten, sondern wird anderweitig verwertet. Wir essen zu viele Tiere und das schadet nicht nur dem Klima und den Tieren selbst, sondern auch uns. Ausgewogenes Essen, das weniger tierische Produkte enthält, ist gesund und lecker. Und leichter zuzubereiten, als du denkst.

#### *In dieser Woche.....*

- esse ich an mindestens drei Tagen vegetarisch.
- setze ich mich mit den Folgen unseres Fleischkonsums für Tier,

Mensch und Umwelt  
auseinander, Lesetipp:  
Fleischatlas des BUND.

- sehe ich mir gezielt das Angebot an vegetarischen und veganen Produkten in meinem Supermarkt an.
- gehe ich auf kulinarische Entdeckungsreise und suche mir ein leckeres vegetarisches oder veganes Gericht heraus, das ich nachkoche.
- probiere ich Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch in meinem Müsli oder Kaffee.
- informiere ich mich über vegane Kleidung und vegane Kosmetik. (utopia.de) Hier gibt es Inhalte zum Vertiefen

Zeit für eine vegetarische Ernährung

- [Blog: Vegane Rezepte](#)  
Podcast: [Wir essen uns krank](#)
- Zukunft Jetzt - Klima-Impulse für den Alltag

Podcast von Employees for Future & Omas for Future

[Es lebe der Sonntagsbraten](#)

## 4. Woche: Eine Woche Zeit... für bewusstes „Digital-Sein“



Surfen, Musik hören, Filme gucken ... all dies können wir grenzenlos im Internet. Sie ist wunderbar – diese digitale Welt. Doch leider ist sie nicht so umweltfreundlich wie sie scheint. Die notwendigen Rohstoffe und Energie haben einen großen Fußabdruck – auch für das Klima: Allein eine halbe Stunde Serien-Streaming verursacht etwa 1,6 kg CO<sub>2</sub> – so viel wie eine kurze Autofahrt. Zudem geht der Rohstoffabbau für Smartphone, Tablet o.a. mit Ausbeutung, Kinderarbeit und Umweltzerstörung einher. IN DIESER WOCHE ...

- mache ich mir bewusst, wie viele Stunden ich jeden Tag online bin: in sozialen Netzwerken, etwas im Internet suchen...
- reduziere ich meine Onlinezeit z.B. um die Hälfte. probiere ich, Informationen in

Büchern, Radio, Gesprächen zu finden und höre mir „alte“ CDs oder Schallplatten an.

- entschließe ich mich zur „Treue“: Ich benutze mein Smartphone, Tablet so lange wie möglich und überprüfe, ob ich sie reparieren oder nachrüsten kann.
- informiere ich mich über die Arbeitsbedingungen und die Umweltauswirkungen z. B. der Smartphone-Herstellung. [www.handy-aktion.de](http://www.handy-aktion.de)
- prüfe ich, ob in meinen Schubladen alte Handys liegen und bringe sie zum Recycling.
- Hier gibt es Inhalte zum Vertiefen:

Zeit für bewusstes "Digital-Sein"

- [Die Handy Aktion Baden Württemberg](#)
- [Online Veranstaltung zum Thema "Digital-Sein"](#)
- [Initiative Lieferkettengesetz](#)

## 5. Eine Woche Zeit... für ein einfaches Leben



Rund 10.000 Gegenstände besitzen erwachsene Westeuropäer\*innen im Durchschnitt. Längst ist uns klar, dass es **kein unbegrenztes Wachstum gibt und dass wir unsere Erde über die natürlichen Grenzen hinaus ausbeuten. Wir leben auf Kosten der nächsten Generation und der Menschen im Globalen Süden** – höchste Zeit, zu überlegen, was wir wirklich brauchen und was uns wichtig ist.

### In dieser Woche...

- gehe ich spazieren, suche den Kontakt zur Natur und danke für Gottes Schöpfung.
- überlege ich, wo ich mein Leben entschleunigen kann.

- betrachte ich die Menschen um mich herum. Als Zeichen der Achtung spreche ich jemanden ein Kompliment oder meinen Dank aus.
- diskutiere ich mit meiner Familie oder im Freundeskreis die Frage, was Lebensqualität ausmacht und was uns Lebensglück, Erfüllung und Zufriedenheit bringt.
- gehe ich durch die Zimmer in meiner Wohnung und sortiere einige Dinge aus, die noch gut sind und die ich aber nicht mehr verwende, und spende sie oder gebe sie an andere weiter.

Inhalte zum Vertiefen:

Zeit für ein einfaches Leben

- [Bewusst ohne Geld leben - Wenig ist genug](#)
- [Dlf: "Made in Europe" im Test](#)
- [fluter: Aus dem Häuschen - Wie wir künftig wohnen werden](#)

Spannende Podcast Folgen von Employees for Future & Omas for Future:

- [Leben in der ersten Welt](#)
- [Wohlstandsblüten](#)
- [Kauf 3 zahl 2](#)

## 6. Woche: Eine Woche Zeit... zum 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.

Diese Woche treten wir dieser Haltung entschieden entgegen und probieren Alternativen aus. Das ist aktiver Klimaschutz und tut auch der Gesundheit gut. Probieren wir es aus!

### In dieser Woche...

- gehe ich täglich einen Weg zu Fuß.
- unternehme ich eine Fahrradtour und entdecke Orte, die ich mit dem Auto nicht zu Gesicht bekommen würde.
- übe ich Bus- und Bahnfahren mit meinen Kindern und befasse ich mich mit Apps oder Webseiten, die mir stets die schnellste Verbindung sowie Verspätungen anzeigen,

- bilde ich Fahrgemeinschaften, z.B. mit Arbeitskolleg\*innen oder mit Nachbar\*innen für den Wocheneinkauf.
- initiiere ich eine Mitfahr-Bank in meinem Ort. Wie das gelingen kann, beschreibt das Handbuch des Netzwerks [mobilitaeterInnen.org](http://mobilitaeterInnen.org)
- verzichte ich endgültig auf eine Flugreise im Sommerurlaub.



**Wenn Du Dich schlecht fühlst,  
wenn Dir der Tag dunkel erscheint,  
wenn Deine Arbeit monoton ist,  
wenn Du kaum mehr Hoffnung  
hast, setz' Dich einfach auf Dein  
Fahrrad und fahr' los, ohne  
unterwegs an etwas anderes zu  
denken, als an das Radfahren  
selbst.“**

Jean Guéhenno

## Hier gibt es Inhalte zum Vertiefen

Zeit zum anders unterwegs sein

- [10 Dinge, die Du jetzt über Mobilität und Verkehr wissen solltest](#)
- [Verkehrswende](#)
- [Die MobilitäterInnen](#)
- [Df:Endlich getrennt: Meine 40 Jahre mit dem Automobil](#)
- [Fachpublikation:Tourismuswende](#)

## Mobilität & Wasser

Neben den Folgen für das Klima, verschärft der Tourismus in vielen Regionen den Wasserstress. Denn Urlaubsreisen finden sehr häufig in sonnige und trockene Regionen statt. Schattenspendende Grünanlagen, weitläufige Golfplätze und kühlende Pools benötigen viel Wasser. Es gibt Schätzungen, dass ca. 6575 Liter Wasser pro Reisenden und Tag verbraucht wird.

Auf der indonesischen Insel Bali werden (in Nicht-Corona-Zeiten) 65 Prozent des vorhandenen Wassers im Tourismus verbraucht. Da der Wasserdruck der öffentlichen Leitungen oft gering ist, besitzen die meisten Hotels eigene Brunnen. Die Brunnen werden immer tiefer gebohrt, so dass der Wasserspiegel zunehmend fällt und Salzwasser das vorhandene Grundwasser verunreinigt.

[Tourismus vergrößert Wasserknappheit](#)

## 7. **Woche: Eine Woche Zeit....., um Neues wachsen zu lassen**



**Nun ist die Fastenzeit fast vorbei und bald beginnt wieder das „normale“ Leben. Was möchte ich aus der Fastenzeit in den Alltag mitnehmen? Was möchte ich neu und anders machen? In dieser Woche nehme ich mir Zeit, zu überlegen, welche Ideen für ein klimagerechtes Leben mich begeistern und was ich neu wachsen lassen möchte, in meinem Leben, in meinem Ort, meiner Gemeinde – und fange damit an!**

### **In dieser Woche...**

- suche ich in meiner Region nach Initiativen und Projekten, in denen ich mich engagieren möchte, z. B. Gemeinschaftsgärten, Solidarische Landwirtschaften, Unverpackt-Läden.
- plane ich einen Urlaub für den Sommer, bei dem ich zu

Fuß, per Rad oder Bahn unterwegs bin.

- lege ich ein Hochbeet für das eigene Gemüse an oder fange an auf meiner Fensterbank Kräuter auszusäen.
- fange ich an, etwas Neues zu lernen, z. B. nähen, ein Musikinstrument spielen, kochen, schnitzen.
- informiere ich mich bei den Vertreter\*innen in meiner Stadt oder in meiner Kirchengemeinde bzw. Pfarrei, welche Aktivitäten sie in diesem Jahr für Klimaschutz planen und ob sie dafür Unterstützung brauchen.
- überprüfe ich, ob meine Bank, meine Versicherung mein Geld ethischnachhaltig anlegt und informiere mich über alternative Anlageprodukte.  
  
Hier gibt es Inhalte zum Vertiefen

### **Zeit um Neues wachsen zu lassen**

- [Df:Wie Deutschland unter dem Klimawandel leidet](#)
- [Plastikmüll - Verbrennen statt exportieren](#)
- Video:[Was, wenn wir nichts tun?](#)
- Ideen sammeln: [NABU Baden-Württemberg](#)

## **Eine Veranstaltung von „ Klimafasten- Deutschland“:**

Am 19.03.2021 findet eine  
Veranstaltung zum Thema

BEWAHRUNG DER SCHÖPFUNG  
AUF KIRCHENLAND statt.

Seien Sie dabei und lernen  
verschiedene Lösungsmodelle  
kennen!

### **Wann?**

Fr, 19.03.2021 / 18:00 Uhr / 20:00  
Uhr

### **Wo?**

Onlineveranstaltung

### **Veranstalter**

Laura Kawerau & Maria Karnagel  
(Haus kirchlicher Dienste der ev.-  
luth. Landeskirche Hannovers)  
[kawerau@kirchliche-dienste.de](mailto:kawerau@kirchliche-dienste.de)  
[0511 1241-405](tel:05111241405)

### **Informationen zu Anmeldung**

Bitte unter dem unten stehenden  
Link anmelden.

Sie erhalten die Zugangsdaten  
einen Tag vor  
Veranstaltungsbeginn.  
Anmeldeschluss ist der  
17.3.2021

-kostenlos -

