Von Aschermittwoch bis Ostersonntag

Die Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit
in der Evangelischen Kirche von Westfalen

Evangelische Kirche von Westfalen

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW
Klimaschutzagentur EKvW
Nordwall 1, 58239 Schwerte
Tel.: 02304 755-331
klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de
www.klimaschutz-ekvw.de

Amt für Mission, Ökumene und kirchliche
Weltverantwortung (Amt für MÖWe) der EKvW
Olpe 35, 44135 Dortmund
Tel.: 0231 5409-70, info@moewe-westfalen.de
www.moewe-westfalen.de

Ein Baustein der Initiative „Klimaschutz EKvW 2020“

Text: Dorothee Albrecht, Katja Breyer,
Sabine Jellinghaus, Volker Rotthauwe

Gestaltung: dieprojektoren.de

Fotos: Matthias Eichel, Hamm; fotolia.de: coldwaterman, PhotographyByMK, nenetus; morguefile.com: beglib, stickerstack, dieraecherin, anitapeppers, hotblack, melschmitz, Seemann; wodtke GmbH, Tübingen; photocase.de: sally2001, fruitloop°

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

2. überarb. Auflage, Schwerte, Januar 2015

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

Gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages sowie aus Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes durch Brot für die Welt – Evangelischer Entwicklungsdienst.

„Soviel du brauchst" (2. Mose 16,18) – Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

- **tut Leib und Seele gut:** Spüren und erleben, was du wirklich brauchst, was wichtig ist für ein gutes Leben im Einklang mit der Schöpfung!
- lässt **Herz, Hirn und Hand** anders und achtsamer mit der Schöpfung und den Mitgeschöpfen umgehen.
- **entrümpelt den Alltag** von all dem, was uns abhält von der Nachfolge Jesu Christi und der Vorbereitung auf Ostern.

Wir laden Sie ein, in diesem Jahr den Klimaschutz in den Mittelpunkt Ihrer Fastenzeit zu stellen. Jede und jeder von uns hat die Möglichkeit, im Kleinen wie im Großen, alleine oder in Gemeinschaft das eigene Leben klimafreundlicher zu gestalten. Denn der Klimawandel gefährdet das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen und verstärkt weltweit Ungerechtigkeiten.

Grußwort

Der Lebensraum, in dem wir uns bewegen, in dem wir atmen und arbeiten, mit dem wir umgehen und den wir gestalten, ist uns von Gott anvertraut. Unsere Gottesdienste feiern wir im Namen dessen, „der Himmel und Erde gemacht hat“. Denn wir sind gewiss: Die Welt mit allem, was auf ihr lebt und was sie umgibt, ist Gottes gute Schöpfung.

Gottes Auftrag, „die Erde zu bebauen und zu bewahren“ (1 Mose 2,15), schließt es ein, dafür Sorge zu tragen, dass auch unsere Kinder und Kindeskinder und die Menschen anderer Erdteile sicher und gut auf dieser Erde leben können.

Die alte christliche Tradition des Fastens ist hierfür ein wichtiger Weg. Es ist gut inne zu halten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und – in Vorbereitung auf das Osterfest – die Schöpfung in all ihrem Leiden und in all ihrer Schönheit in den Blick zu nehmen. So lässt sich neu erfahren: Es ist genug für alle da.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Fastenzeit mit vielen guten Gesprächen, Ideen und Erfahrungen.

Annette Kurschus

Annette Kurschus, Präses der Evangelischen Kirche von Westfalen und Schirmherrin der Initiative „Klimaschutz EKvW 2020“

Eine kleine Gebrauchsanweisung

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

Wir freuen uns, wenn Sie uns über Ihre Fasten-Erfahrungen berichten: Klimaschutzagentur EKvW, Nordwall 1, 58239 Schwerte, Tel. 02304/755-331, klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de. Oder teilen Sie Ihre Fasten-Erfahrungen über Facebook, Twitter und Co.: #klimafasten

Jede eingesandte Rückmeldekarte (am Ende dieser Broschüre) nimmt teil an einer Verlosung umweltfreundlicher Preise. Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen und viel Freude beim Klimafasten!

Weitere Informationen und Hinweise finden Sie unter:
www.klimafasten-ekvw.tumblr.com

1. Woche

Eine Woche Zeit zum ...

... mit weniger und anderer Energie leben

Ein schön 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 ...

- auf elektrische Geräte verzichten und z. B. den Kuchenteig mit der Hand kneten oder die Wäsche an der Luft trocknen.
- den Sonntagskuchen ohne Vorheizen direkt in den Ofen schieben.
- sind Fernseher und Computer ständig auf Stand-by? Wenn ja, abschaltbare Steckerleisten besorgen und einbauen.
- die Wäsche mit 30°C statt 40°C waschen und das Kurzprogramm wählen.
- mit einem Raumthermometer die Zimmertemperatur im Blick haben. Mit einem Grad weniger ist es oft ebenso behaglich.
  Praktische Helfer sind programmierbare Thermostatventile.
- wird die Heizung regelmäßig gewartet? Installateure stellen die Steuerung optimal ein und prüfen, ob Heizungspumpen effizient laufen.
- steht ein Neukauf elektrischer Geräte an? Dann auf *www.ecotopten.de* die klimafreundlichsten auswählen.

2. Woche

Eine Woche Zeit zum ...

Saisonales Rezept zur Fastenzeit

Möhrenpuffer mit Joghurtsauce

Puffer: 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 Möhren, Koriander, 4 Scheiben Knäckebrot, 1 Ei, Salz & Pfeffer, Öl

Sauce: 250 g Joghurt, (1 TL Mayo), Pfeffer und Salz, 4 EL Schnittlauch

Die Zwiebel hacken und den Knoblauch pressen. Die Möhren fein reiben. Das Knäckebrot zerbröseln. Alle Zutaten für die Puffer verrühren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin kleine Puffer backen. Alle Zutaten für die Sauce verrühren und zu den Puffern reichen.

Quelle:www.regional-saisonal.de

... anders und achtsamer kochen und essen

Der Braten im Topf, die Fertigpizza im Ofen, die Reste des Mittagessens ... was und wie wir essen, wirkt sich sowohl auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere Mitschöpfung und auf das Klima aus.

In dieser Woche ...

- alle Mahlzeiten selbst kochen, auf Fertiggerichte verzichten.
- sich Zeit nehmen zum Kochen und Essen – allein, zu zweit, mit der Familie.
- kein Fleisch und keine Wurst essen.
- keine Lebensmittel wegwerfen, sondern anderweitig verarbeiten oder verschenken. *www.foodsharing.de*
- Freundinnen und Freunde oder in der Gemeinde zu einer Reste-Kochaktion einladen.
- Lebensmittel aus biologischem und regionalem Anbau einkaufen.
- wenig verpackte Lebensmittel beim Einkauf bevorzugen.
- Lebensmittel kaufen, die in der Fastenzeit geerntet werden. *www.vz-nrw.de/saisonkalender*

„Eintüten statt wegwerfen"

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

www.klimaschutz-ekvw.de/downloads

3. Woche

Eine Woche Zeit zum ...

... anders unterwegs sein

Für unseren täglichen Weg zur Arbeit, den Brötchenkauf beim Bäcker, für den Gottesdienst- oder Konzertbesuch, das Training, für Reisen in unserer Freizeit nutzen wir häufig das Auto. Wenn wir diese Wege mit Bus oder Bahn, Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen, ist das aktiver Klimaschutz, bringt zugleich Entschleunigung und tut der Gesundheit gut.

In dieser Woche ...

- eine Wochenkarte für den Nahverkehr kaufen und Bus und Bahn ausprobieren.
- täglich eine Strecke zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto zurücklegen – zum Einkauf, zur Arbeit, zum Sport.
- ein E-Bike ausleihen und ausprobieren.
- den Nachbarn zu einem gemeinsamen Großeinkauf einladen, so bleibt ein Auto stehen.
- für die Nachbarin die Getränkekisten mitbesorgen.
- den nächsten Ausflug klimafreundlich planen – mit Bus, Bahn oder Fahrrad ins Grüne fahren und wandern.
- vorausschauend und langsamer Autofahren, das schont Nerven und spart Sprit. *www.vcd.org: „Spritspartipps“*
- Autokilometer zählen, klimaschädliche Emissionen ausgleichen und damit Klimaschutzprojekte unterstützen. *www.klima-kollekte.de*

Eine Woche Zeit zum ...

... weniger kaufen und verbrauchen

Das günstige Angebot genutzt, die Großpackung Kekse gekauft, weil sie so preiswert war, das schöne neue Handtuch erstanden, obwohl Handtücher sich im Schrank stapeln ... Wir werden ständig verführt, mehr zu kaufen als wir eigentlich benötigen.

In dieser Woche ...

- auf Überflüssiges verzichten und bei jedem Einkauf prüfen: Benötige ich das wirklich?
- defekte Geräte und Kleidung reparieren (lassen). *www.repaircafe.de oder Freundin um Hilfe bitten*
- aus gebrauchten Dingen etwas Neues herstellen, z.B. einen Osterhasenkorb aus der Milchverpackung basteln. *schaeresteipapier.blogspot.ch: „Osterhasenkorb“*
- ausrangierte Möbel oder Haushaltsgegenstände ins Sozialkaufhaus bringen.
- „24 Stunden ohne“ – einen Tag ohne Geldbörse und Einkauf leben.
- Freunde zur Verschenk- oder Tauschparty einladen mit Büchern, Werkzeug, Kleidung etc.
- alte Handys aus der Schublade holen, Freundinnen bitten es auch zu tun – und die gesammelten Handys einschicken und umweltgerecht recyceln lassen. *www.suedwind-institut.de – Alte Handys in der Schublade?*

5. Woche

Eine Woche Zeit zum ...

... anders wirtschaften mit dem eigenen Geld

„Wir lassen Ihr Geld arbeiten“, so heißt es bei Banken. Doch wofür arbeitet es? Was macht es? Wird es in neue Kohlekraftwerke angelegt und trägt damit zum Klimawandel bei? Oder nutzt die Bank es, um z.B. Windparks oder Energiesparprojekte zu finanzieren?

In dieser Woche …

- die eigene Geldanlage überprüfen: Wie geht meine Bank mit den Sparguthaben um? Was macht meine Versicherung mit den Rücklagen? *www.urgewald.org: „Ist meine Bank ein Klimakiller?“*
- den Wechsel zu einer anderen Bank prüfen, die ihre Geldanlagen an ökologischen und ethischen Kriterien orientiert, z. B. KD-Bank, Umweltbank, GLS-Bank. *www.zukunft-einkaufen.de: „Geld kann duften“, www.ecoreporter.de*
- bei Kirchengemeinde und Stadt anfragen, wo sie ihr Geld anlegen.
- prüfen, ob Sie lokale und regionale Klimaschutzprojekte finanziell unterstützen können, z. B. Energiegenossenschaften, Bürgersolarprojekte, Energiesparvorhaben.
- mit Sparen und Spenden Klimagerechtigkeit fördern. *www.oikocredit.de, www.klima-kollekte.de*

„Wir investieren in Unternehmen, die sich ökologisch und ethisch vorbildlich verhalten und ermöglichen unseren Kunden so, ihr Geld verantwortungsvoll anzulegen.“

Dr. Ekkehard Thiesler,
Vorstandsvorsitzender der Bank für Kirche und Diakonie eG – KD-Bank

Eine Woche Zeit ...

„Nicht jedes Mal können Bemühungen belohnt werden. Manchmal haben Versäumnisse und Unterlassungen gute Folgen."

Robert Walser

„Halt an, wo läufst du hin?
Der Himmel ist in dir.
Suchst du ihn anderswo,
fehlst du ihm für und für."

Angelus Silesius

... für mich, für Einkehr und Umkehr

Fasten heißt inne halten 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 …

- Orte der Einkehr und Ruhe aufsuchen und dort verweilen, z. B. meine Taufkirche, die älteste Kirche der Stadt etc.
- allein einen langen Waldspaziergang unternehmen.
- für die Schöpfung danken: z. B. mit Morgen- und Abendgebeten.
- einen Tag ohne Handy und Internet leben.
- den gemütlichsten Platz in meiner Wohnung finden und noch schöner gestalten.
- Initiativen besuchen, die zeigen, dass es anders geht: einen Hofladen, eine solidarische Landwirtschaft, eine Gemeinschaft, die anders lebt. *www.solidarische-landwirtschaft.org*
- Zeit nehmen zum Lesen, z. B. Schöpfungstexte von Jürgen Moltmann, Günter Altner, Dorothee Sölle, Marianne Gronemeyer.

Soviel 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."

Mose 16,18

7. Woche

... gemeinsam nachdenken über Veränderungen

Wer auf dem Fastenweg in die Tiefen des eigenen Ichs eingetaucht ist, wird am Ende wieder bewusster in der Welt und bei seinen Freundinnen und Freunden auftauchen.
Verändern Sie gemeinsam den Alltag. Es sind nicht selten die kleinen Schritte und die vorsichtigen Gesten, die etwas anstoßen.

In dieser Woche …

- an jedem Tag mindestens einem Menschen für etwas „Danke“ sagen.
- zu einem öko-fairen Essen einladen und Erfahrungen beim Klimafasten mit Freundinnen und Freunden teilen.
- ein Büchertauschregal einrichten – im Stadtviertel, in der Kirchengemeinde.
- eine Fastenandacht, eine Meditation im Freundeskreis, in der Gemeinde organisieren.
- zu einem thematischen Erzähl- oder Filmabend einladen. *Beratung und Ausleihe von Filmen: www.filmzentrale.ekvw.net*
- mitmachen bei der Aktion „Fast for the climate“: Am 1. Tag jeden Monats fasten Gruppen und einzelne Menschen 24 Stunden lang aus Solidarität mit den Betroffenen des Klimawandels. *www.fastfortheclimate.org*

„Soviel Du brauchst“

Meine Fasten-Erfahrungen

Diese Themen haben mich besonders angesprochen; das habe ich umgesetzt:

umgesetzte Aktion:

- ☐ … mit weniger und anderer Energie leben _____
- ☐ … anders und achtsamer kochen und essen _____
- ☐ … anders unterwegs sein _____
- ☐ … weniger kaufen und verbrauchen _____
- ☐ … anders wirtschaften mit dem eigenen Geld _____
- ☐ … für mich, für Einkehr und Umkehr _____
- ☐ … gemeinsam nachdenken über Veränderungen _____

Meine persönliche Fasten-Idee _____

_____

_____

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Jede eingesandte Rückmeldekarte nimmt an einer Verlosung umweltfreundlicher Preise teil.

Per Fax: 0 23 04/9 10 99-728 Bitte beide Seiten faxen!
klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de

☐ Ich möchte regelmäßig über Aktivitäten der Klimaschutzagentur EKvW informiert werden.

Name, Vorname

Einrichtung/Kirchengemeinde

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Datum, Unterschrift

Bitte ausreichend frankieren. Danke!

Institut für Kirche und Gesellschaft
der Evangelischen Kirche von Westfalen
Fachbereich „Nachhaltige Entwicklung“
Nordwall 1
58239 Schwerte

Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

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

Klimafasten:

- tut Leib und Seele gut,
- lässt Herz, Hirn und Hand achtsamer werden,
- entrümpelt den Alltag.

Darum geht es:

- mit weniger und anderer Energie leben
- anders unterwegs sein
- weniger kaufen und verbrauchen
- mehr Zeit für mich, für Einkehr und Umkehr

Institut für Kirche und Gesellschaft der Evangelischen Kirche von Westfalen

möwe
Amt für Mission, Ökumene und kirchl. Weltverantwortung der Evangelischen Kirche von Westfalen

Klimaschutz EKvW 2020
Eine Initiative der Evangelischen Kirche von Westfalen