



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

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 sparsamerer 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.

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-togo“ erfüllt dies sicher nicht, mit Freunden aus frischen Zutaten selbst kochen und genießen dagegen schon.

4. Woche: 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.

5. Woche: 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.

6. Woche: 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

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.