

So viel du  
brauchst ...

**Fastenaktion für Klimaschutz  
& Klimagerechtigkeit –**  
von Aschermittwoch 26.02. bis Ostersonntag 12.04.2020

**Zeit zum ...**

**Neues**  
ausprobieren

**gemeinsam**  
etwas verändern

**anders leben**  
Nachdenken

**Schöpfung**  
bewahren

**Klimafasten**

## IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:  
Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland,  
[www.kirche fuer klima.de](http://www.kirche fuer klima.de)  
Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg,  
[www.umwelt.kirche-oldenburg.de](http://www.umwelt.kirche-oldenburg.de)  
Bremische Evangelische Kirche, [www.kirche-bremen.de](http://www.kirche-bremen.de)  
Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers,  
[www.kirche-umwelt.de](http://www.kirche-umwelt.de)  
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Hildesheim,  
[www.dioezesanrat-hildesheim.de](http://www.dioezesanrat-hildesheim.de)  
Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische  
Oberlausitz, [www.ekbo.de/umwelt](http://www.ekbo.de/umwelt)  
Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin,  
[www.dioezesanrat-berlin.de/klimafasten](http://www.dioezesanrat-berlin.de/klimafasten)  
Evangelische Kirche von Westfalen,  
[www.klimaschutz-ekvw.de](http://www.klimaschutz-ekvw.de)  
Lippische Landeskirche, [www.lippische-landeskirche.de](http://www.lippische-landeskirche.de)  
Evangelische Kirche im Rheinland, [www.ekir.de/umwelt](http://www.ekir.de/umwelt)  
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck,  
<https://www.ekkw.de/service/umwelt.php>  
Evangelische Landeskirche in Baden, [www.ekiba.de](http://www.ekiba.de)  
Evangelische Landeskirche in Württemberg,  
[www.umwelt.elk-wue.de](http://www.umwelt.elk-wue.de)  
Bistum Eichstätt, [www.bistum-eichstaett.de/umwelt/](http://www.bistum-eichstaett.de/umwelt/)  
Diözese Rottenburg-Stuttgart, <https://umwelt.drs.de/umwelt-klimaschutz-nachhaltigkeit.html>

Herausgegeben von:  
Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen  
Landeskirche Hannovers  
Arbeitsfeld Umwelt- und Klimaschutz  
Archivstr. 3, 30169 Hannover  
[karnagel@kirchliche-dienste.de](mailto:karnagel@kirchliche-dienste.de)

Redaktion:  
Maria Karnagel und Ulrike Wolf (V.i.S.d.P.), Projektteam.

*Die Fastenaktion basiert auf einer Konzeption des  
Amtes für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverant-  
wortung sowie des Instituts für Kirche und Gesellschaft  
der Evangelischen Kirche von Westfalen.*

*Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Foto-  
grafien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.  
Die Redaktion weist vereinzelt auf andere Organisati-  
onen hin. Für Inhalte und Internetseiten Dritter tragen  
die jeweiligen Anbietenden die Verantwortung.*



[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)  
[#klimafasten](https://twitter.com/klimafasten)

Fotos: Pixabay: blickpixel S.3, Colin Behrens S.9,  
zongerdesign S.11, Gerd Altmann S.14, 995645 S.16,  
StartupStockPhotos S.20; Julia Baumgart / privat S.4;  
photocase.de: fruitloop° S.5; Christian Schauderna S.10;  
Adobe Stock: Soloviova Liudmyla S.17, Natalia Klenova  
S.19; iStock: JoKMedia, Noluma S.1, MachineHeadz S.13;  
shutterstock.com: guruXOX S.15; Stefan Abtmeyer S.18;  
morguefile.com: taliesin S.21; Timo Rucks S.22, Friede-  
rike Höhn S.23, Markus Mickein S.23; Grafiken: Noun  
Project: Akash, abdul karim, Ben Davis, Aatur Rahman,  
Pause08, Laymik, Wuppidu, Carl Holderness, S.6;  
Álvaro Ramis, Vectors Market, Patrick Straub, Eucalypt,  
karina, Joe Harrison, monkik, parkjisun, David S.12

Gestaltung: Adrienne Rusch – dieprojektoren.de

Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier,  
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

6 überarb. Auflage, Hannover, Oktober 2019

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## So viel du brauchst ...

### Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

- ➔ **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.**

Mit dieser Fastenaktion stellen wir uns in die christliche Tradition, die in der Zeit vor Ostern des Leidens gedenkt und bewusst Verzicht übt, um frei zu werden für neue Gedanken und andere Verhaltensweisen. Der Klimawandel verursacht Leiden, denn er gefährdet das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen. Klimaschutz macht Verzicht erforderlich. Aber immer wieder ist es ein Gewinn, wenn es gelingt, alleine oder in der Gemeinschaft das Leben klimafreundlicher zu gestalten.



## GRUSSWORT

Das Motto der Fastenaktion aus 2. Mose 16 lautet: *So viel du brauchst...*

Seit einigen Monaten gehen Jugendliche weltweit auf die Straße, um Politikerinnen und Politiker zu konsequenterem Handeln für den Klimaschutz aufzurufen. Die Bewahrung der Schöpfung eint Menschen weltweit.

Viele evangelische und katholische Christinnen und Christen haben sich mit den Forderungen der Jugendlichen solidarisiert und sichtbar und hörbar an den „Fridays for Future“ und den großen Klimademonstrationen beteiligt.

Eine „Ethik des Genug“, die die beiden Kirchen schon lange fordern, wird immer plausibler und ist dringend ge-



*Dr. Irmgard Schwaetzer*  
Präses der Synode der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland



*Karin Kortmann*  
Vizepräsidentin des  
Zentralkomitees der  
deutschen Katholiken

boten. Die Klimafastenaktion bietet vielfältige Anregungen zur Einübung in eine solche „Ethik des Genug“. Bei ihr geht es darum, dass alle – die gegenwärtige Generation wie auch künftige Generationen – genug zum Leben haben. Aber es geht auch darum, dass die, die zu viel haben, es genug sein lassen können.

*Über das rechte Maß nachzudenken  
und es immer wieder einzuüben, dazu  
wünschen wir auch in der Fastenzeit  
2020 gutes Gelingen und Gottes Segen.*

## Eine kleine Gebrauchsanweisung

Unsere Fastenbroschüre möchte Ihnen Anregungen für Ihre Fastenzeit geben. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Wählen Sie jede Woche einen, zwei oder mehrere Impulse aus oder setzen Sie Ihre ganz eigenen Schwerpunkte.

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Ideen mit anderen teilen: mit Freunden, in Fastengruppen und in Andachten in Ihrer Kirchengemeinde.

Zahlreiche Anregungen, kreative Veranstaltungsideen, weiterführende Informationen und zusätzliche Materialien (z.B. Werbeplakate) finden Sie auf unserer Internetseite.



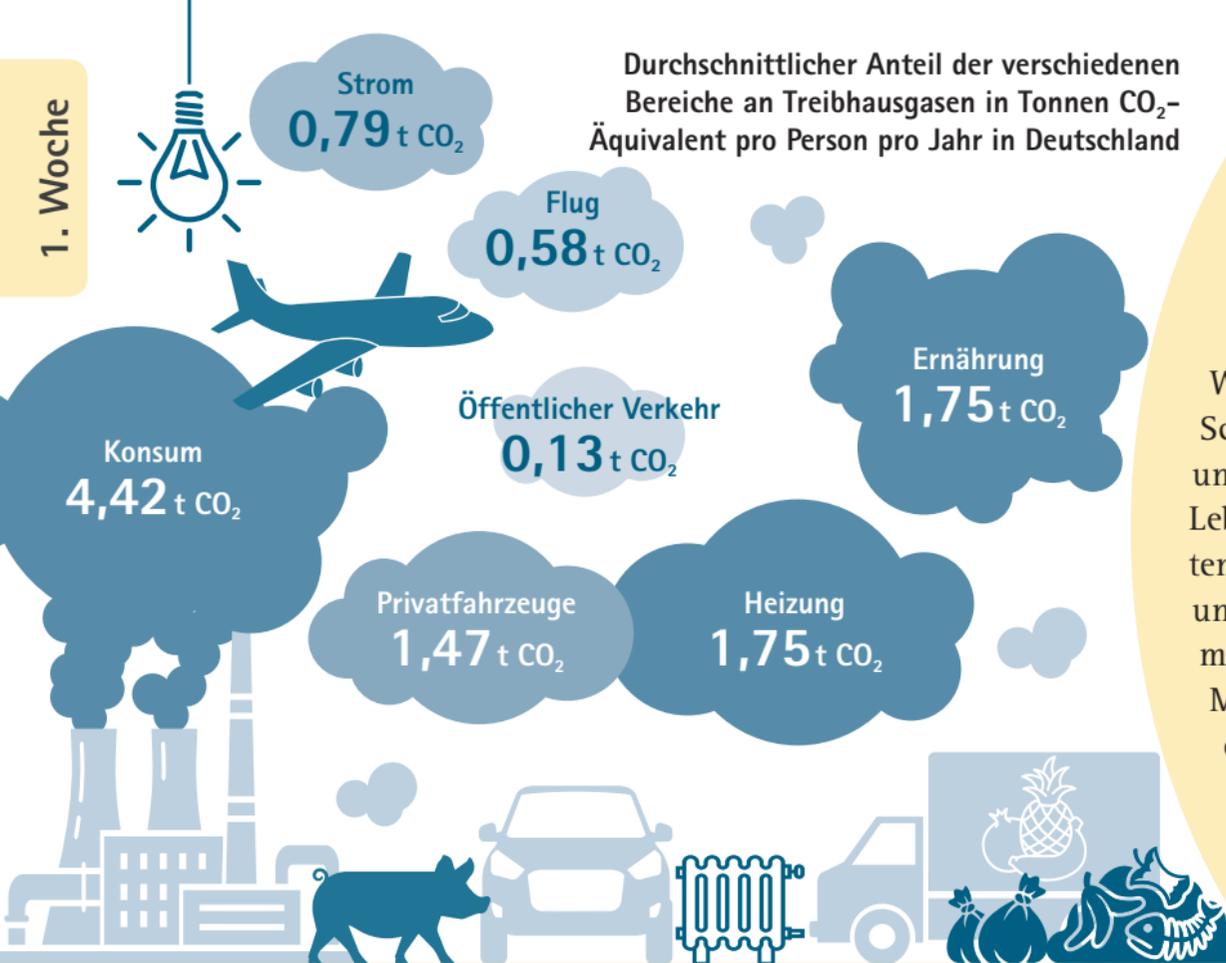
Wir freuen uns, wenn Sie uns über Ihre Fasten-Erfahrungen berichten:

*[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de), [info@klimafasten.de](mailto:info@klimafasten.de), [#klimafasten](https://twitter.com/klimafasten)*

*Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen und viel Freude beim Klimafasten!*



1. Woche



Durchschnittlicher Anteil der verschiedenen Bereiche an Treibhausgasen in Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro Person pro Jahr in Deutschland

## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für meinen ökologischen Fußabdruck

Wir Menschen in Deutschland verursachen im Schnitt 11 t Klimagase im Jahr, der eine nur 5 t und weniger, die andere 18 t und mehr, je nach Lebensstil. Es sind auch die täglichen Gewohnheiten, die den persönlichen Fußabdruck bestimmen und beeinflussen, wie stark wir zur Klimaerwärmung beitragen.

Mit den folgenden 12 Fragen können Sie selbst einschätzen, wie gut Sie bereits auf eine klimaverträgliche Lebensweise achten.



Notieren Sie einfach die Punkte, die neben Ihren Antworten stehen.

1. Nachts oder wenn ich nicht zu Hause bin, ist in der Heizperiode die Temperatur im Raum niedriger.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> immer (0 Pkt)  | <input type="checkbox"/> häufig (3 Pkt) |
| <input type="checkbox"/> selten (6 Pkt) | <input type="checkbox"/> nie (9 Pkt)    |

2. Beim Lüften achte ich in der kalten Jahreszeit auf Stoßlüften.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> immer (0 Pkt)  | <input type="checkbox"/> häufig (3 Pkt) |
| <input type="checkbox"/> selten (6 Pkt) | <input type="checkbox"/> nie (9 Pkt)    |

3. Bevor ich den Raum verlasse, mache ich die Lichter aus und achte darauf, dass Radio, Fernsehgerät, PC ... ganz ausgeschaltet sind.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> immer (0 Pkt)  | <input type="checkbox"/> häufig (2 Pkt) |
| <input type="checkbox"/> selten (4 Pkt) | <input type="checkbox"/> nie (6 Pkt)    |

4. Beim Einkauf von Elektrogeräten achte ich auf niedrigen Stromverbrauch, für Licht verwende ich LED-Lampen.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> immer (0 Pkt)  | <input type="checkbox"/> häufig (2 Pkt) |
| <input type="checkbox"/> selten (4 Pkt) | <input type="checkbox"/> nie (6 Pkt)    |

5. Ich fahre im Jahr mit dem Auto:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> gar nicht (0 Pkt)    | <input type="checkbox"/> bis 5.000 km (3 Pkt)  |
| <input type="checkbox"/> bis 7.500 km (6 Pkt) | <input type="checkbox"/> über 7.500 km (9 Pkt) |

6. Für Strecken unter 3 km gehe ich zu Fuß oder fahre mit dem Rad.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> immer (0 Pkt)  | <input type="checkbox"/> häufig (3 Pkt) |
| <input type="checkbox"/> selten (6 Pkt) | <input type="checkbox"/> nie (9 Pkt)    |



## Wo liegen Sie?

**Unter 30 Punkte:** Sie achten sehr bewusst auf Ihren ökologischen Fußabdruck – Respekt!

**30 bis 60 Punkte:** Sie liegen noch unter dem Durchschnitt der BundesbürgerInnen, es gibt aber Möglichkeiten, das eine oder andere zu optimieren.

**Über 60 Punkte:** Vermutlich ahnen Sie schon, dass Ihre Lebensgewohnheiten zu einem höheren Ausstoß an Klimagasen führen und damit stark das Klima beeinflussen.

Egal, wie viele Punkte Sie errechnet haben; Sie werden einige Anregungen in den kommenden Wochen erhalten. Probieren Sie einfach das eine oder andere aus. Wir wünschen Ihnen dabei viel Spaß und Erfolg!

Wer seinen Fußabdruck genauer bestimmen will, kann ihn mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner ermitteln <https://klimaktiv.co2-rechner.de>



Auswertung 

**10.** Ich bestelle Kleidung gern online und wenn sie nicht passt, sende ich sie zurück.

immer (9 Pkt)       häufig (6 Pkt)

selten (3 Pkt)       nie (0 Pkt)

**11.** Bevor ich etwas neu kaufe, frage ich mich, ob ich es wirklich benötige und ob ich es gebraucht bekommen kann.

immer (0 Pkt)       häufig (4 Pkt)

selten (8 Pkt)       nie (12 Pkt)

**12.** Bei Neuanschaffungen achte ich auf Qualität und Langlebigkeit.

immer (0 Pkt)       häufig (4 Pkt)

selten (8 Pkt)       nie (12 Pkt)

**7.** In den letzten 3 Jahren bin ich mit dem Flugzeug unterwegs gewesen:

gar nicht (0 Pkt)       1 oder 2 mal (3 Pkt)

3–5 mal (6 Pkt)       über 5 mal (9 Pkt)

**8.** Wurst und Fleisch esse ich in der Woche (Angaben in Gramm):

0 g (0 Pkt)       1–400 g (3 Pkt)

401–800 g (6 Pkt)       >800 g (9 Pkt)

**9.** Beim Einkauf achte ich auf Lebensmittel aus der Region und darauf, dass Obst, Gemüse und Salat gerade Saison haben.

immer (0 Pkt)       häufig (3 Pkt)

selten (6 Pkt)       nie (9 Pkt)



## EINE WOCHEN ZEIT ...

### ... für meine Energie

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 weniger, effizienter und bewusster wir heizen, beleuchten oder kochen und je mehr Sonne und Wind wir dazu nutzen, desto besser für das Klima und umso leichter fällt der Kohleausstieg.



## IN DIESER WOCHEN ...

- schaffe ich ein überflüssiges Elektrogerät in meinem Haushalt ab.
- prüfe ich, welche Lichtquellen in meinem Haushalt noch nicht auf sparsame LEDs umgestellt sind.
- senke ich die Zimmertemperatur um 1 °C ab und merke, wie gemütlich ich mich mit meinem Lieblingspullover und einer schönen Decke auf das Sofa kuscheln kann.
- schließe ich ein Strommessgerät (ausleihbar bei Stadtwerken, Verbraucherkonzernen, Energieberatungen) an Elektrogeräte an und prüfe so, wo das größte Einsparpotential liegt.
- schließe ich die Türen von beheizten Räumen.
- enteise ich Kühl- und Gefrierschrank.
- überprüfe ich mein Lüftungsverhalten: Kippe ich noch oder stoßlüfte ich schon? Alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen!
- prüfe ich den Wechsel zu einem Ökostromversorger oder die Beteiligung an einer Energiegenossenschaft.



*„Die Energiewende jedes Einzelnen ist unser aller Weg in eine bessere Zukunft.“*

Torben Gösch (\*1976),  
Fachjournalist der Energiewirtschaft



## EINE WOCHEN ZEIT ...

### ... fürs Lebensmittelretten

Werfe ich viele Lebensmittel weg? Die meisten Menschen würden vermutlich „Nein“ antworten. Trotzdem landet in Deutschland jedes zehnte Lebensmittel in der Tonne. Das ist nicht nur unverantwortlich angesichts von 800 Mio. Hungerleidenden weltweit, sondern auch jammerschade: Die Herstellung von Nahrungsmitteln verbraucht Ressourcen, die mit dem Wegwerfen sinnlos verschwendet werden. Lernen wir in dieser Woche also, mit Lebensmitteln sorgsamer umzugehen.

## IN DIESER WOCHEN ...

- überprüfe ich, ob ich meine Lebensmittel richtig lagere und passe die Lagerung wenn nötig an, damit sie so lange wie möglich haltbar bleiben.
- verschaffe ich mir einen Überblick darüber, welche Lebensmittel vordringlich aufgebraucht werden müssen und lade Freunde oder Familie zum gemeinsamen Restekochen ein.
- überlege ich mir, was in den kommenden Tagen auf dem Speiseplan stehen soll und plane meinen Einkauf (Was habe ich vor? Esse ich zu Hause? Bekomme ich Besuch?).
- entscheide ich mich im Supermarkt für preisreduzierte Produkte mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum oder besuche einen Supermarkt, der vom Handel ausgeschlossene Lebensmittel vergünstigt anbietet (z.B. [www.sirplus.de](http://www.sirplus.de)).
- registriere ich mich als Foodsharer auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) und biete meine überschüssigen Lebensmittel zur Abholung an oder bringe sie selbst zu einer Fair-Teiler-Abgabestelle.



„Nahrung wegzuerwerfen ist, als würde man vom Tisch der Armen und Hungrigen stehen.“

Papst Franziskus

## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für faire Informations- und Kommunikationstechnologien

Ganz ehrlich: Nutzen wir nicht gerne und fast selbstverständlich Smartphone, Tablet und Co, genießen die Vorteile eines Smart TV und nutzen Streamingdienste? Machen wir uns bewusst, welchen Einfluss Computer, Internet und elektronische Medien auf unsere Umwelt und unser Klima haben. Lernen wir, wie wir durch einen bewussten Umgang mit IT viel Energie und Rohstoffe sparen können.



## IN DIESER WOCHE ...

- verschaffe ich mir einen Überblick über die elektronischen Geräte in meinem Haushalt und überlege, welche ich davon wirklich brauche.
- entwickle ich eine Strategie für weniger IT im Haus: z.B. mit Nachbarn einen Drucker teilen, ein Dual SIM Smartphone für Geschäftliches und Privates.
- reduziere ich meine Onlinezeit, denn der Betrieb von Rechenzentren und die Nutzung von Websuchen verbraucht viel Energie.
- berechne ich den Stromverbrauch meines PCs auf [www.co2online.de](http://www.co2online.de) (Ø PC-Betrieb verursacht pro Jahr ca. 32 € Stromkosten und 58 kg CO<sub>2</sub>).
- entschieße ich mich zur „Treue“: Ich benutze meine Geräte so lange wie möglich und überprüfe, ob ich reparieren oder technisch nachrüsten kann.
- informiere ich mich über die Arbeitsbedingungen und Umweltauswirkungen in der IT-Industrie und Nachhaltigkeitssiegel im Elektronikbereich (z.B. EU-Ecolabel, TCO Certified, EPEAT Gold und Blauer Engel).

*„Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo Motten und Rost sie fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch aber Schätze im Himmel (...). Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.“*

(Matthäus 6, 19)





## EINE WOCHEN ZEIT ...

### ... für eine andere Mobilität

Bei der Belastung von Umwelt und Gesundheit durch Auto- und Reiseverkehr ist kein Fortschritt in Sicht: Die Länge der Staus auf den Straßen nimmt Jahr für Jahr zu – 2018 waren es unglaubliche 1.528.000km. Der Flugverkehr über Deutschland stieg um 4,2% gegenüber 2017. Bereits eine 14-tägige Kreuzfahrt verursacht über 3t CO<sub>2</sub> pro Person. Solche Zahlen machen die Suche nach klimafreundlichen und gesunden Alternativen dringender denn je.



## IN DIESER WOCHEN ...

- führe ich ein Mobilitäts-Tagebuch (Vorlage unter [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)). Nehme ich für Fahrten unter 3 km das Auto? Das versuche ich in der Fastenzeit zu vermeiden.
- plane ich den nächsten Urlaub: Wohin und wie kann ich klimafreundlich verreisen?
  - Was bedeutet für mich Urlaub? Werden diese Bedürfnisse nur erfüllt, wenn ich weit weg reise?
  - Für die Anreise zum Urlaubsort prüfe ich die Optionen Reisebus und/oder (Nacht)Zug. Bei Zielen im Ausland hilft u.a. [www.kopfbahnhof.info](http://www.kopfbahnhof.info).
  - Ich informiere mich über den öffentlichen Nahverkehr am Urlaubsort, über Fahrrad- und Autovermietung bzw. Carsharing-Angebote.
  - Ich suche nach umwelt- und klimafreundlichen Ferienzwecken z.B. unter [www.wirsindanderswo.de](http://www.wirsindanderswo.de).
- führe ich einen Frühjahrs-Check bei meinem Fahrrad durch.
- halte ich mich auf der Autobahn an ein freiwilliges Tempolimit von 130 km/h.



„Um zu begreifen, dass der Himmel überall blau ist, braucht man nicht um die Welt zu reisen.“  
Johann Wolfgang von Goethe



## EINE WOCHEN ZEIT ...

### ... für ein plastikfreies Leben

Kunststoffe sind allgegenwärtig und haben unser Leben revolutioniert. Kein Wunder, denn kein anderes Material ist so vielfältig einsetzbar, so langlebig, leicht und formbar wie Plastik. Schätzungsweise wurden seit 1950 davon 8,3 Mrd.t produziert. Für manche Produkte ist es unersetzlich. Der überwiegende Anteil wird jedoch für sehr kurzlebige Verpackungen verwendet. Und jeder Deutsche produziert dadurch jährlich etwa 38 kg Plastikverpackungsmüll.



## IN DIESER WOCHEN ...

- messe ich, wieviel Plastikmüll in der letzten Woche angefallen ist. Welche Verpackung ärgert mich besonders?
- versuche ich, möglichst plastikarm einzukaufen: Obst, Gemüse, Brot und Brötchen werden von mir in Baumwollsäckchen eingepackt.
- verschaffe ich mir einen Überblick über unnötiges Plastik in meinem Alltag und ersetze es: Mehrweg- statt Plastikstrohhalm, Wachstum statt Frischhaltefolie, Mehrwegbecher statt Coffee-to-go-Becher – es gibt zahlreiche Alternativen.
- sammle ich den Plastikmüll erneut und verschaffe mir am Ende der Woche einen Überblick darüber, wie groß oder klein der Müllberg trotz meiner Bemühungen geworden ist: Auf was konnte ich leicht verzichten? Welche Umstellung funktionierte nicht oder nur eingeschränkt?
- mache ich einen Spaziergang und sammle auf meinem Weg so viel Plastikmüll auf, wie ich in der vergangenen Woche einsparen konnte.



*„Abgesehen von der kleinen Menge, die verbrannt wurde – und es ist eine sehr kleine Menge – gibt es jedes Stück Plastik, das jemals hergestellt wurde, immer noch.“*

Charles Moore, Ozeanograph und Entdecker des großen Plastikmüllstrudels im Pazifik, der 4,5-mal so groß ist wie Deutschland



## EINE WOCHEN ZEIT ...

### ... für gemeinsame Veränderungen

Die Fastenzeit neigt sich dem Ende zu und damit die Zeit, in der wir uns auf einen bewussten Umgang mit den Ressourcen in Gottes Schöpfung konzentriert haben. Am Osterfest freuen wir uns darüber, dass es jemanden gibt, der uns Kraft für Veränderungen schenkt und uns daran erinnert, dass wir zum Segen für unsere Mitgeschöpfe, Menschen, Tiere und Pflanzen werden können.



## IN DIESER WOCHEN ...

- organisiere ich einen Spaziergang mit Familie / Freunden / Mitbewohnenden, auf dem wir die Veränderungen des Frühlings in der Natur in Augenschein nehmen.
- berechne ich meinen ökologischen Fußabdruck erneut mit meinen Veränderungen aus der Fastenzeit.
- notieren wir für uns als sichtbare Erinnerung, welche Punkte wir weiter verfolgen möchten und überlegen, was ab sofort einen festen Platz in unserem Alltag einnehmen kann.
- informiere ich mich über Initiativen für Klimaschutz an meinem Wohnort und der näheren Umgebung, suche das Gespräch mit engagierten Menschen dort und bringe mich ein.
- erzähle ich anderen von meinen Erfahrungen und Erkenntnissen. Denn man weiß: Um andere zu motivieren, braucht es engagierte Vorbilder.



*„Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte, wo kämen wir hin und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“*

Kurt Marti, (1921–2017) Schweizer Pfarrer und Schriftsteller

## SO HABEN ANDERE DAS KLIMAFASTEN ERLEBT:

„Als Fazit können wir alle sagen, dass es aufschlussreiche Wochen waren. Wir haben viel gelernt, viel nachgedacht und viel miteinander diskutiert. Am Ende steht noch die Frage, werden wir das genau so weitermachen? Also nein, unser Handy haben wir nun wieder während der Unterrichtszeiten, jedoch nimmt man eher die Stofftasche von der Oma mit zum Einkaufen, entscheidet sich für die Glasflaschen und schleppt diese nach Hause, wobei man auch noch mit dem Bus fährt. Unter Umständen haben auch manche ein vegetarisches Rezept lieb gewonnen und duschen ab sofort mal gerne kalt.“

*Chiara und Corinna, Wirtschaftsgymnasium Hausach, Jahrgang 12*



„Das bisherige Strom-Fasten hat kaum Zeitaufwand mit sich gebracht, sogar eher das Gegenteil. Aber es braucht ein neues Einüben von Routinen.“  
*Pastorenpaar Hanna und Timo Rucks aus Harpstedt haben zusammen mit ihren Kindern eine Woche Energie gefastet.*

„Die ökologischen Fakten des Zustandes der Erde haben mich beeindruckt. Im gemeinsamen Tun sehen wir eine Möglichkeit durch Erfahrungs- und Ideenaustausch kontinuierlich Fortschritte zu erreichen. Mit einer Gruppe von 12 Personen haben wir einen Arbeitskreis „Nachhaltigkeit“ eingerichtet, um gemeinsame, lokale Möglichkeiten nachhaltigen Handelns mit Bürgermeister, Bundestagsabgeordneten und Unternehmensvertretern voranzutreiben.“  
*Peter Vollmer, Beauftragter der Erlösergemeinde Vahrendorf*

„Als überzeugte Schöpfungsbewahrerin gehört Klimafasten für mich selbstverständlich dazu. Das Programm ist immer wieder Ansporn, meine Alltagsroutinen zu überprüfen und mich zu fragen: Was brauche ich wirklich? Dieses Jahr habe ich es endlich geschafft, mich von der Kurzstreckenfliegerin zur Vielfahrerin auch für lange Bahnfahrten zu wandeln. Und in Berlin ist das Rad für mich Pflicht und Vergnügen zugleich.“

*Friederike Höhn, Redakteurin der evangelischen Wochenzeitung „die Kirche“ in Berlin*



„Wir haben so viele Kilometer auf das Auto verzichtet, dass wir bereits zweimal die Erde umrundet haben. Und das Fasten bedeutet für mich nicht nur Verzicht oder Entbehrung, sondern auch ein Gewinn. Denn ich bin gerne draußen, kann auf diese Weise die Natur erleben und erfahre Entschleunigung – auch wenn ich mich manchmal dazu zwingen muss.“

*Elke Herold, Presbyterin der Kirchengemeinde Pelkum-Wiescherhöfen*



# Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

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

## Klimafasten:

- tut Leib und Seele gut
- lässt achtsamer werden
- verändert mich und die Welt

## Darum geht es:

- mit weniger und anderer Energie leben
- anders unterwegs sein
- weniger kaufen und verbrauchen
- mehr Zeit für mich und meine Mitgeschöpfe

