

So viel du  
brauchst ...

Zeit zum ...

Schöpfung bewahren  
gemeinsam etwas verändern  
anders leben **Nachdenken**  
Neues ausprobieren

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag

**Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit**

## IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:

Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg  
[www.umwelt.kirche-oldenburg.de](http://www.umwelt.kirche-oldenburg.de)

Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-  
schlesische Oberlausitz  
[www.ekbo.de/umwelt](http://www.ekbo.de/umwelt)

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  
[www.ekkw.de/service/umweltfragen](http://www.ekkw.de/service/umweltfragen)

Evangelische Landeskirche in Baden  
[www.ekiba.de/bue](http://www.ekiba.de/bue)



[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)

Herausgegeben von:

Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW  
Klimaschutzagentur EKvW  
Auf dem Tummelplatz 8, 58239 Schwerte  
Tel.: 02304-755-331  
[klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de](mailto:klimaschutzagentur@kircheundgesellschaft.de)

Redaktion:

Dorothee Albrecht, Sabine Jellinghaus (V.i.S.d.P.),  
Projektteam.

Die Fastenaktion basiert auf einer Konzeption des Amts  
für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwor-  
tung sowie des Instituts für Kirche und Gesellschaft der  
Evangelischen Kirche von Westfalen.

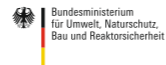
Gestaltung: Adrienne Rusch – dieprojektoren.de

Fotos: Fotolia.de: nenetus S.1, Printemps S.6, goodluz  
S.12, photofranz56 S.13, tuk69tuk S.14, WindyNight  
S.18 / morguefile.com: macieklew S.4, Seemann S.8,  
melschmitz S.10, stickerstack S.11, mariask S.16,  
dieraecherin S.17, taliesin S.19 / photocase.de:  
sally2001 S.3, fruitloop® S.5

Klimaneutral gedruckt DE-275-797001, gedruckt auf  
Circle Matt White, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

3. überarb. Auflage, Schwerte, November 2016

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



## Grußwort

„So viel du brauchst...“ wir laden Sie ein, Ihre Fastenzeit unter diesen biblischen Leitsatz zu stellen. Sieben Wochen vor dem Osterfest inne halten, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Gottes Schöpfung mit Herz und Verstand in den Blick nehmen – so lässt sich neu erfahren, was wir brauchen.

*Andrea Feyen und  
Claudia Stüwe*

Klimaschutzmanagerinnen  
der Ev.-Luth. Kirche  
in Oldenburg

*Hans-Georg Baaske  
und Johanna Pötzsch*

Umweltbüro der  
Ev. Kirche Berlin-Brandenburg-  
schlesische Oberlausitz

*Dr. Gudrun Kordecki*

Fachbereichsleitung  
Nachhaltige Entwicklung,  
Institut für Kirche und  
Gesellschaft der Ev. Kirche  
von Westfalen

*Heinrich  
Mühlenmeier*

Beauftragter für Umwelt-  
fragen der Lippischen  
Landeskirche

*Richard Brand*

Referent Umwelt, Klima, Energie  
der Ev. Kirche im Rheinland

*Stefan Weiß*

Pfarrer u. Klimaschutzmanager  
der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck

*Dr. André Witthöft-Mühlmann*

Umweltbeauftragter der  
Ev. Landeskirche in Baden

In diesem Jahr laden sieben evangelische Landeskirchen Sie gemeinsam ein. Wir freuen uns über alle, die mitmachen und wünschen Ihnen allen eine gesegnete Fastenzeit mit vielen guten Gesprächen, Ideen und Erfahrungen.

## Eine kleine Gebrauchsanweisung



Unsere Fastenbroschüre möchte Ihnen Anregungen für Ihre Fastenzeit geben. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Wählen Sie jede Woche ein, 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 Andachten in Ihrer Kirchengemeinde. Zahlreiche Anregungen und weitere Materialien (u.a. Werbeplakat und Mitmach-Poster) für Ihre Fastenzeit finden Sie auf unserer Internetseite.



Wir freuen uns, wenn Sie uns über Ihre  
Fasten-Erfahrungen berichten:  
[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)

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



Eine Woche Zeit zum ...

### Kartoffeltaler mit Apfel-Rotkohl für 4 Portionen

**ROTKOHL:** 500 g Rotkohl, 200 g Apfel, 3 rote Zwiebeln, 60 ml Gemüsebrühe, 6 Wacholderbeeren, 2 EL Apfeldicksaft, 40 ml Balsamico, 40 g Himbeergelee, 2 EL Öl, 2 TL Salz  
**KARTOFFELTALER:** 750 g Kartoffeln, 2 Eier, 100 g Magerquark, 4 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, Muskat, Öl

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen, abkühlen lassen. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl waschen, teilen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen, grob reiben. Zwiebel in feine Halbringe schneiden. // In einem Topf Öl erhitzen, die Zwiebel andünsten, danach Rotkohl und Äpfel mit anbraten. Salzen, zuckern und mit Gemüsebrühe ablöschen. Wacholderbeeren zugeben und zugedeckt 15 Minuten garen. Himbeergelee unterheben und den Rotkohl fertig garen. // Die Kartoffeln pellen, zerstampfen und mit Eiern, Quark und gehackter Petersilie vermengen, abschmecken. // In einer Pfanne Öl erhitzen, Kartoffeltaler formen und in die Pfanne setzen. Von beiden Seiten hellbraun ausbraten, nur einmal wenden.

## ... anders und achtsamer kochen und essen

Die Dosen-Ravioli, die Fischstäbchen aus der Tiefkühltruhe, die Tütensuppe... manchmal muss es einfach schnell gehen. Doch was geht uns dabei an Genuss und Geschmack verloren? Wissen wir noch, was im Essen drin steckt? Wissen wir, wie Lebensmittel produziert werden?

## In dieser Woche ...

- Zeit nehmen zum selber kochen und genießen, dazu auch Freunde einladen oder in der Gemeinde eine Reste-Kochaktion organisieren.
- den Lebensmitteln auf den Grund gehen. Erfahren Sie, woher die Lebensmittel kommen, z.B. der Fisch, der Honig, die Mohrrübe und welche Geschichte in ihnen steckt.
- sich informieren über die Aktion „Mitnehmen statt wegwerfen! Für eine neue Restaurantkultur“. [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)
- sich über den Nachhaltigen Warenkorb informieren und als App nutzen. [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)
- in das Büro oder zum Ausflug nur selbst zubereitete Snacks mitnehmen.
- mit Kindern Kräuter in einen Topf aussäen.
- einen Umweg zum Bio- oder Weltladen gehen und dort einkaufen.

## „Eintüten statt wegwerfen“

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

[www.brot-fuer-die-welt.de/shop](http://www.brot-fuer-die-welt.de/shop)



## Eine Woche Zeit zum ...

## ... anders unterwegs sein

Für unseren täglichen Weg zur Arbeit, den Brötchenkauf beim Bäcker, für den Gottesdienst oder Konzertbesuch, die „Taxi-Dienste“ für unsere Kinder, für Freizeit und Reisen nutzen wir häufig das Auto.

Wenn wir diese Wege mit Bus oder Bahn, Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen, ist das aktiver Klimaschutz, bringt Entschleunigung und tut der Gesundheit gut.

## In dieser Woche ...

- eine Woche ganz auf das Auto verzichten. Sie werden mehr schaffen als Sie annehmen!
- eine Wochenkarte für den Nahverkehr kaufen und Bus und Bahn ausprobieren.
- für den Weg zur Arbeit Fahrgemeinschaften testen und für andere Wege Möglichkeiten zum Carsharing prüfen.
- den Nachbarn zu einem gemeinsamen Großeinkauf einladen, so bleibt ein Auto stehen.
- in der Gemeinde eine Veranstaltung zu „Kirche klimafreundlich unterwegs“ organisieren. Anregungen: [www.ekd.de/agu/mobilitaet](http://www.ekd.de/agu/mobilitaet)
- ein E-Bike ausleihen und ausprobieren.
- vorausschauend und langsamer Autofahren, das schont Nerven und spart Sprit. [www.vcd.org/themen/auto-umwelt/spritsparen/](http://www.vcd.org/themen/auto-umwelt/spritsparen/)
- Autokilometer zählen, klimaschädliche Emissionen ausgleichen und damit Klimaschutzprojekte unterstützen. [www.klima-kollekte.de](http://www.klima-kollekte.de)

„Autofasten heißt sich der Schöpfungsverantwortung durch die eigene Mobilität bewusst zu werden und – wo möglich – kleine Änderungen vorzunehmen.  
Es geht nicht um ein Auto-Verbot!“

Johannes Wiegel, Geschäftsführer  
der Aktion Autofasten  
[www.autofasten.de](http://www.autofasten.de)



## Eine Woche Zeit zum ...

## ... weniger kaufen und verbrauchen

„50% Rabatt beim zweiten Paar Schuhe!“, prangt es einem beim Einkauf entgegen, und das schöne T-Shirt ersteht man gleich mit, auch wenn der Kleiderschrank schon überquillt. In der Zwischenzeit ist der Frischkäse im Kühlschrank verschimmelt, und das Werbegeschenk von letzter Woche landet letztendlich im Müll. Wir werden ständig verführt, mehr zu kaufen und gratis mitzunehmen, als wir eigentlich benötigen.

„Wie zahlreich sind die Dinge, derer ich nicht bedarf.“

Sokrates

## In dieser Woche ...

- auf Überflüssiges verzichten und bei jedem Einkauf prüfen: Brauche ich das wirklich? [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)
- kaputte Kleidung nähen und defekte Geräte reparieren (lassen): [www.repaircafe.de](http://www.repaircafe.de) oder von Freunden helfen lassen.
- upcyclen – aus gebrauchten Dingen etwas Neues herstellen. <https://utopia.de/0/selbermachen/upcycling>
- ausrangierte Möbel, Haushaltsgegenstände, Bücher oder Kleidung ins Sozialkaufhaus oder in den Umsonstladen bringen. [www.umsonstladen.de](http://www.umsonstladen.de)
- „24 Stunden ohne“ – einen Tag ohne Geldbörse und Einkauf leben.
- Freunde zu einer Verschenk- und Tauschparty einladen oder Tauschbörsen in der Gemeinde organisieren, z.B. mit Büchern, Werkzeug oder Kleidung.
- alte Handys in der Gemeinde sammeln und umweltgerecht recyceln lassen. Fragen Sie bei Ihrem Telefonanbieter nach Rücknahmeaktionen z.B. mit Naturschutzverbänden.



Eine Woche Zeit zum ...



## ... leben mit weniger Energie

Ein wohlig 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.
- die Wäsche mit 30°C statt 40°C waschen und das Eco-Programm wählen.
- mit einem Raumthermometer die Zimmertemperatur im Blick haben. Mit einem Grad weniger ist es oft ebenso behaglich.  
[www.verbraucherzentrale.de/arten-von-thermostaten](http://www.verbraucherzentrale.de/arten-von-thermostaten)
- prüfen, ob die Heizung regelmäßig gewartet wird. Installateure stellen die Steuerung optimal ein und prüfen, ob Heizungspumpen effizient laufen.
- Stromfresser im Haushalt aufspüren und herausfinden, wie man Haushaltsgeräte sparsamer betreiben kann.  
[www.umweltbundesamt.de/publikationen/energiesparen-im-Haushalt](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/energiesparen-im-Haushalt)
- Gedanken machen, ob ein Neukauf elektrischer Geräte ansteht. Wenn ja, auf [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) die klimafreundlichsten auswählen.
- lieber im Café oder Restaurant Platz nehmen und Terrassen mit Heizpilzen meiden.



## ... anders umgehen mit dem eigenen Geld

Viele private und institutionelle Geldanleger – darunter auch Kirchen – sind derzeit dabei, ihre Gelder aus Anlagen abzuziehen, die in fossile Energieträger (Kohle, Öl, Gas) investieren. Stattdessen investieren sie das Geld in Energiesparprojekte oder erneuerbare Energien. „FossilFree“ heißt diese Bewegung. Gehen auch Sie anders um mit Ihrem Geld.

## 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. Infos: *www.zukunft-einkaufen.de: „Geld kann duften“, www.ecoreporter.de, www.suedwind-institut.de*
- informieren, ob Sie Geld bei einer regionalen Bürger-Energiegenossenschaft anlegen können, die die Energiewende mit dem Ausbau der erneuerbaren Energie voranbringt.
- informieren, wie Sie mit Ihren Rücklagen armen Menschen weltweit eine Chance geben können, sich wirtschaftlich zu entwickeln. *www.oikocredit.de*
- mit Spenden weltweit Klimagerechtigkeit fördern. *www.brot-fuer-die-welt.de*
- beschließen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß der nächsten Flugreisen zu kompensieren.  
*www.klima-kollekte.de*

„Oikocredit leistet seit Jahrzehnten Pionierarbeit für mehr soziale Gerechtigkeit. Die Strategie der fairen Darlehen setzt deutliche Zeichen: Menschen in Entwicklungsländern wird zugetraut, selbst ihren Weg zu wirtschaftlicher Eigenständigkeit zu gehen.“

Sven Giegold, Mitglied des Europäischen Parlaments, Mitinitiator von finance watch





## Eine Woche Zeit ...

## 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

## ... für mich, für Einkehr und Umkehr

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.

## In dieser Woche ...

- Tagebuch schreiben: Wo stehe ich, wohin gehe ich...
- Spaziergänge unternehmen: alle Sinne schärfen.
- einen Tag ohne Handy und Internet leben.
- den Ort der Ruhe in meiner Wohnung schöner gestalten.
- Orte der Einkehr und Ruhe aufsuchen und dort verweilen:  
z.B. meine Taufkirche, ein Kloster [www.orden-online.de](http://www.orden-online.de),  
eine Bank im Wald, den Lieblingsplatz meiner Jugend.
- Gott für die Schöpfung danken, z.B. mit Morgen- und Abendgebeten.
- Initiativen und Projekte besuchen, die anders leben und neue Wege gehen.  
[www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org), <http://anstiftung.de/urbane-gaerten>
- lesen statt fernsehen oder am PC sitzen.

„Warum hast du es so eilig?“ fragt der Rabbi.  
„Ich laufe meiner Lebendigkeit nach“,  
antwortet der Mann. „Und woher weißt du“,  
sagt der Rabbi, „dass deine Lebendigkeit vor  
dir her läuft und du dich beeilen musst?  
Vielleicht ist sie hinter dir und du brauchst  
nur innezuhalten.“

Rabbi Meir von Rothenburg

Eine Woche Zeit zum ...

comfort  
zone

## ... gemeinsam nachdenken über Veränderungen

Wer sich beim Fasten auf die eigenen Wurzeln und Kraftquellen eingelassen hat, wird danach wieder bewusster in der Welt und mit seinen Mitmenschen leben.

Gemeinsam mit anderen kann sich unser Sein entfalten und unser Handeln segensreich wirken. Verändern Sie gemeinsam den Alltag!

## In dieser Woche ...

- in der Kirchengemeinde zu einer Andacht, einem Gesprächskreis oder Filmabend rund ums Klimafasten einladen. [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)
- im Gemeindehaus über die Fastenaktion informieren, z.B. im Schaukasten oder mit einem selbst gestalteten Plakat.
- zu einem öko-fairen Essen einladen und Erfahrungen beim Klimafasten mit lieben Menschen teilen. *BUNDjugend*, „Das Klima Kochbuch“, 2. Auflage 2016
- an jedem Tag mindestens einem Menschen für etwas „Danke“ sagen.
- die Energien aus dem Fasten für neue Initiativen nutzen, z.B. Beteiligung an der Schöpfungszeit im September.  
<http://de.seasonofcreation.org>, [www.schoepfungstag.info](http://www.schoepfungstag.info)
- gemeinsam überlegen, was wir auch nach der Fastenzeit für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit tun können.  
[www.ekd.de/agu](http://www.ekd.de/agu), [www.kirchen-fuer-klimagerechtigkeit.de](http://www.kirchen-fuer-klimagerechtigkeit.de)

„Alles wirkliche Leben  
ist Begegnung“

Martin Buber,  
jüdischer Philosoph



# 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, für Einkehr  
und Umkehr