

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit 2023

- **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 und **verändert mich sowie 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.

Woche 1 – Energie wertschätzen

#Energieschatz

22.2 bis 28.2.2023 EINE WOCHE ZEIT um Energie wertzuschätzen

Wärme und Strom machen das Leben angenehm. Sie sorgen für ein wohlig warmes Wohnzimmer, einen gut beleuchteten Arbeitsplatz oder eine warme Dusche. Im Haushalt benötigen wir für Heizung und Warmwasser rund drei Viertel der Energie. Energie ist wertvoll und wir sollten damit sparsam und bewusst umgehen. Je effizienter wir heizen, Licht nutzen oder kochen und je mehr wir dazu Sonne, Erdwärme und Wind nutzen, desto besser für uns alle.

IN DIESER WOCHE ...

- reduziere ich die Zimmertemperaturen um ein Grad und spare 6 % Energie.
- lüfte ich konsequent mit Stoß-Lüften, senke so den Energiebedarf und
- vermeide gleichzeitig Schimmel.
- frage ich bei der Hausverwaltung, ob die Zentral-Heizung regelmäßig gewartet, die Steuerung optimal eingestellt und bereits eine hocheffiziente Heizungspumpe genutzt wird.
- enteise ich Kühl- und Gefrierschrank und stelle die Temperaturen korrekt ein: Kühlen bei 7 °C und Gefrieren bei -18 °C.
- prüfe ich die Notwendigkeit aller meiner elektrischen Geräte und suche nach Einsparmöglichkeiten.
- informiere ich mich über weitere Energiesparpotenziale und probiere die Tipps mit Freund:innen und Nachbar:innen aus.
- informiere ich mich auf www.energiewechsel.de über Erneuerbare Energien und Förderprogramme.

Woche 2 – Dinge (ver)brauchen

#Dinge

1.3 bis 7.3.2023 EINE WOCHE ZEIT für die Dinge, die wir (ver)brauchen

Wenn Dinge, die immer verfügbar scheinen, plötzlich nicht mehr geliefert werden, sind wir entsetzt. Meistens wird schnell eine neue Quelle gefunden. Kann es uns egal sein, woher die Dinge kommen? Was brauchen wir wirklich und was wird einfach nur (ver)braucht? Machen wir uns bewusst: Der Abbau von Rohstoffen, Anbau- und Produktionsmethoden sowie der weltweite Warentransport sind fast zwangsläufig mit negativen Umwelteinflüssen verbunden.

IN DIESER WOCHE ...

- überlege ich mir bei jedem Kauf, ob ich das Produkt wirklich benötige.
- achte ich genau auf die Herkunft und Produktionsweise von Waren, z.B. aus dem Fairen Handel.
- kaufe ich nur Obst, Gemüse und Milchprodukte aus regionalem, möglichst biologischem Anbau.
- nehme ich beim Einkauf Materialien unter die Lupe, z.B. hinsichtlich ihrer Wiederverwertbarkeit.
- denke ich immer an das Motto „Reduzieren-Weiterverwenden-Wiederverwerten“ („Reduce-Reuse-Recycle“).
- suche ich nach Möglichkeiten, gebrauchte Dinge abzugeben oder zu verkaufen, anstatt sie auf den Müll zu werfen.
- treffe ich mich mit Freund:innen zu einer Tauschparty.
- finde ich heraus, ob es in meiner Stadt eine Tauschinitiative gibt.

Woche 3 – Flächenverbrauch #Flächenhunger

8.3 bis 14.3.2023

EINE WOCHE ZEIT ... für einen Blick auf unseren Flächenhunger

In Deutschland wird täglich eine Fläche von mehr als 76 Fußballfeldern für Straßen oder Siedlungsflächen neu ausgewiesen. Dieser Flächenhunger vernichtet wertvolle (Acker-)Böden, zerschneidet Landschaftsräume und gefährdet unsere Artenvielfalt. Statt neue Flächen freizugeben, sollten Brachflächen und Baulücken stärker genutzt und Altbauten saniert werden. Und wir können mit unseren persönlichen Flächen sparsam umgehen.

IN DIESER WOCHE ...

- informiere ich mich über die Folgen des Flächenverbrauchs: www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/nachbarnatur/190131-faltblatt-die-stadt-waechst.pdf
- mache ich mir bewusst, wie viel Flächen ich persönlich und gemeinsam mit anderen in Anspruch nehme, zu Hause am Arbeitsplatz oder in der Freizeit.
- überlege ich mit anderen, wo man Flächen für neues Grün öffnen kann:
- im Garten, im Verein, beim Arbeitgeber etc.
- spreche ich Menschen an, die einen Schottergarten haben, und motiviere sie zu neuen Bepflanzungen.
- fange ich das Regenwasser auf und nutze es für die Bewässerung der Pflanzen in Haus und Garten.
- informiere ich mich über neue Wohnkonzepte, wie gemeinschaftliches Wohnen oder Wohnungstausch.

Woche 4 – anders mobil sein #andersmobil

15.3 bis 21.3.2023

EINE WOCHE ZEIT ... um mal anders mobil zu sein

Das 9 Euro-Ticket im letzten Sommer war ein großer Erfolg, es werden neue Radwege gebaut, die Anzahl der Elektroautos nimmt zu. Geht es voran für die klimafreundliche Mobilität? Ja, aber das reicht leider noch nicht aus! Die Treibhausgas-Emissionen aus dem Verkehr müssen deutlich sinken, die Bahn muss viele Schwierigkeiten lösen, die Anzahl der Autos muss abnehmen, statt zu steigen.

Gestalten wir unsere eigene Mobilität umweltfreundlicher und drängen auch auf politische Entscheidungen!

IN DIESER WOCHE ...

- nehme ich mir Zeit für Fußwege ohne Eile und Hektik.
- reinige und pflege ich mein Fahrrad nach dem Winter.
- trage ich zur Verbesserung der Radverkehrsverbindungen oder –anlagen bei: www.meldeplattform-radverkehr.de/index.html
- rege ich bei meinem Arbeitgeber an, sich zum „Fahrradfreundlichen Arbeitgeber“ zu qualifizieren.
- informiere ich mich über CarSharing Angebote in meiner Nähe.
- betrachte ich bei meiner Urlaubsplanung die Treibhausgasbilanz als ein entscheidendes Kriterium.
- gewinne ich mindestens eine Person, die vom Autofahren überzeugt ist, den öffentlichen Nahverkehr zu testen.
- überlege ich, ob ich für PKW-Fahrten Mitfahrgelegenheiten anbieten kann.

Woche 5 – bessere Beleuchtung

#Beleuchtung

22.3 bis 28.3.2023

EINE WOCHE ZEIT für eine effiziente und ökologisch bessere Beleuchtung

Wann haben Sie das letzte Mal einen glanz- vollen Sternenhimmel erlebt? Unsere Städte leuchten 4.000 Mal heller als das natürliche Nachtlicht. Grund ist die zunehmende Lichtverschmutzung, die Aufhellung der Nacht durch künstliches Licht. Dies ist nicht nur Energieverschwendung, sondern hat auch negative Auswirkungen auf die Schöpfung: Menschen, Vögel und Insekten werden in der Nacht empfindlich gestört, Wachstumszyklen von Pflanzen ändern sich.

IN DIESER WOCHE ...

- nehme ich am 25. März 2023 an der „Earth Hour“ teil und schalte um 20:30 Uhr für eine Stunde das Licht aus. www.earthhour.org
- überprüfe ich, welche Beleuchtung notwendig ist, und tausche Glühbirnen
- gegen ökologischere LED aus.
- installiere ich, falls notwendig, im Außenbereich warmweiße LED, da diese weniger Insekten anziehen (Lichtfarbe kleiner 3.000 Kelvin).
- vermeide ich jegliche dauerhafte Beleuchtung, z. B. im Garten.
- schalte ich ab und zu das Licht zuhause aus und genieße das gemütliche Leuchten von Kerzen, alleine oder in der Gemeinschaft.
- schaue ich, ob ich zu einem Strom-Lieferanten wechseln kann, der ausschließlich Strom aus erneuerbaren Energien anbietet.
- spreche ich mit anderen über Lichtverschmutzung: www.lichtverschmutzung.de oder www.paten-der-nacht.de.

Woche 6 – Biodiversität

#Biodiversität

29.3 bis 4.4.2023

EINE WOCHE ZEIT ...

... für mehr Biodiversität

Ganz klar: Wir brauchen so viel Artenvielfalt wie möglich! Weltweit sind ca. 41.000 Tier- und Pflanzenarten vom Aussterben bedroht. Viele Ursachen führen zu diesem hohen Verlust: u.a. intensive Landwirtschaft, die Versiegelung von Flächen, der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und die fehlende Vernetzung zwischen Lebensräumen. Dabei kann schon ein kleines Fleckchen Erde oder der Balkon Platz für heimische Pflanzen und Insekten bieten. Dann finden auch Vögel, Fledermäuse und Co Nahrung und einen Lebensraum.

IN DIESER WOCHE ...

- beschäftige ich mich mit den Zusammenhängen des Artenverlusts, zum Beispiel über das Internet an dieser Stelle: www.planet-wissen.de/natur/umwelt/artensterben/index.html
- finde ich heraus: Was sind heimische und insektenfreundliche Pflanzen und wo kann ich sie kaufen?
- schaue ich genauer hin: Auf welchen Flächen zuhause, in der Kirchengemeinde oder in der Nachbarschaft kann ich etwas für die Natur tun?
- lege ich in einem Garten Kleinbiotope an: Ich häufe Reisig, Laub, Totholz oder Steine auf und beobachte, wer sie nutzt.
- baue ich mit anderen zusammen Nisthilfen für Vögel, Fledermäuse und Insekten und bringe sie an.
- kläre ich, ob ich die Patenschaft für einen Straßenbaum oder eine Pflanzscheibe übernehmen kann.

Woche 7 – Glück

#Glücklichsein

5.4 bis 9.4.2023

EINE WOCHE ZEIT zum Glücklichsein

Was braucht ein Mensch zum Glücklichsein? Kann man das Glück irgendwo finden und dann festhalten? Oder ist das Glück nur ein kurzer Augenblick und bleibt daher oft unentdeckt? Der Erlanger Glücksforscher Karl-Heinz Ruckriegel formuliert auf der Basis von Forschungen in der Psychologie Ratschläge zum Glück. Einige der Ratschläge haben eine große Nähe zu zentralen biblischen Inhalten und christlichen Traditionen. Wir haben hierzu Ratschläge aufgenommen. Probieren Sie es aus!

IN DIESER WOCHE ...

- lasse ich mir durch den Kopf gehen, was Glück eigentlich ist.
- überlege ich, was ich zum Glücklichsein brauche.
- übe ich mich in Dankbarkeit.
- bin ich optimistisch.
- vermeide ich Grübeleien.
- stärke ich meine sozialen Beziehungen.
- versuche ich zu vergeben.
- lebe ich im Hier und Jetzt.
- kümmere ich mich um Leib und Seele.
- spreche ich mit Freund:innen darüber, was Glück für jede:n von uns bedeutet.