

Klimafasten 2023

zum 1. Mal mit Beteiligung des Bistums Osnabrück



So viel du brauchst ...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 22.2. bis 9.4.2023

EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

In dieser Broschüre finden Sie Anregungen für Ihre Fastenzeit. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Probieren Sie gerne Tipps aus, setzen Sie Ihre eigenen Schwerpunkte oder vertiefen Sie Ihr Hintergrundwissen.

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Ideen mit anderen teilen: mit Freund:innen, Kolleg:innen, in Fastengruppen, bei Veranstaltungsreihen und in Andachten in Ihrer Kirchengemeinde. Hierzu finden Sie auf der Internetseite zur Kampagne verschiedene Materialien wie Werbeplakate, weiterführende Lektüre, Veranstaltungsideen und theologische Impulse.

Wir wünschen Ihnen sieben inspirierende Wochen und viel Freude beim Klimafasten!



www.klimafasten.de
info@klimafasten.de

#klimafasten
#sovieldubrauchst



Mit der diesjährigen Fastenaktion, in den sieben Wochen von Aschermittwoch bis Ostern, laden wir Sie dazu ein, mitzumachen und Teil zu haben an einer Gemeinschaft, die sich für Klimaschutz einsetzt. Diese Broschüre gibt Ihnen Beispiele für positive Veränderungen. Lassen Sie sich inspirieren und übernehmen Sie neue Verhaltensweisen in Ihren Alltag. Ganz nach dem Motto: „So viel du brauchst...“.

Wir nehmen uns Zeit...

- um Energie wertzuschätzen
- für die Dinge, die wir (ver)brauchen
- für einen Blick auf unseren Flächenverbrauch
- um mal anders mobil zu sein
- für eine effizientere und ökologisch bessere Beleuchtung
- für Biodiversität
- zum Glückhsein



Für jede Woche

- gibt es sehr alltagspraktische Anregungen im Heft, kurz und konkret auf einer Doppelseite
- findet sich auf der Website ein theologischer Impuls und Material speziell für Kita&Schule
- Das Heft kann heruntergeladen werden unter <https://klimafasten.de/downloads/>
- Materialhefte, Plakate und Postkarten sind kostenfrei bestellbar unter missionarischedienste@bistum-os.de

Zwei Beispielwochen zum Schnuppern



5. Woche

EINE WOCHE ZEIT ...

... für eine effiziente und ökologisch bessere Beleuchtung

Wann haben Sie das letzte Mal einen glanzvollen 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



„Auf dem dunklen Pfad, auf dem ein Mensch hier auf Erden gehen muss, gibt es gerade so viel Licht, wie er braucht, um den nächsten Schritt zu tun. Mehr würde ihn nur blenden.“

Moses Mendelssohn, 1729–1786



EINE WOCHEN ZEIT ...

... zum Glücklichein

Was braucht ein Mensch zum Glücklichein? 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 WOCHEN ...

- lasse ich mir durch den Kopf gehen, was Glück eigentlich ist.
- überlege ich, was ich zum Glücklichein 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.



„Kinder streiten sich und spielen danach wieder gemeinsam.“

Warum? Weil ihnen Glück wichtiger ist als Stolz.“

Autor unbekannt

„DAS HEMD DES GLÜCKLICHEN“

James Krüss erzählt die märchenhafte Parabel für Kinder „Das Hemd des Glücklichen“, und wirft auf witzige und spannende Weise große Fragen auf!

Der König ist dick und faul und fühlt sich schon seit Wochen krank. Keine Medizin bringt Besserung. Nur ein berühmter Wunderdoktor weiß Rat: Das Hemd eines Glücklichen wird ihn wieder gesund machen! Umgehend schickt der König seine Bediensteten auf die Suche. Aber vergeblich – im ganzen Königreich scheint es nicht einen einzigen Glücklichen zu geben. Selbst die scheinbar Zufriedenen plagen sich mit Sorgen, Ängsten und unerfüllten Wünschen. Doch es bleibt dabei: Der König muss das Hemd eines Glücklichen finden und



sich dafür selbst auf die Suche begeben. Widerwillig macht sich der König auf den Weg – und trifft tatsächlich einen Glücklichen: Vogeljakob, der unabhängig und sorgenfrei durchs Land zieht. Er fürchtet sich vor nichts und niemandem. Auch nicht vor dem König, dem er sogar Unangenehmes ins Gesicht sagt. Kein Zweifel, der Glückliche ist gefunden – nur er besitzt nicht mal ein Hemd! Kann der König dennoch gesund werden?

www.kindertheater.de/stuecke-und-autoren/maerchen/das-hemd-des-gluecklichen.html