



So viel du  
brauchst...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 14.2. bis 30.3.2024



## VORWORT

Was kann die Fastenzeit heute noch für eine Bedeutung haben? In einer Zeit, in der unser Alltag von Krisen bestimmt wird. In einer Zeit, in der viele Menschen den Gürtel enger schnallen müssen, weil alles immer teurer wird. In einer Zeit, in der allein das Wort „Verzicht“ einigen Menschen die Zornesröte ins Gesicht treibt.

Genau deswegen ist die Fastenzeit hochaktuell! Denn die sieben Wochen vor Ostern sind eine Chance, im Alltag Neues auszuprobieren, positive Veränderungen anzustoßen und außergewöhnliche Erfahrungen zu machen. Innezuhalten und nachzudenken, wer wir sein wollen. Wie wir leben wollen. Was uns wichtig ist.

Der Klimaschutz ist und bleibt die größte Herausforderung unserer Zeit. Viele andere Themen, die uns umtreiben, sind eng mit dem Klimawandel verbunden. Darum sollten wir uns als Einzelne und als Gesellschaft fragen, was wir zum Klimaschutz beitragen können. Und bei all dem dürfen wir die Menschen nicht vergessen, die am wenigsten zur Klimakrise beigetragen haben, aber am meisten darunter leiden.

Mit der diesjährigen Fastenaktion, in den sieben Wochen von Aschermittwoch bis Ostern, laden wir dich dazu ein, mitzumachen und Teil zu haben an einer Gemeinschaft, die sich für Klimaschutz einsetzt. Diese Broschüre gibt dir Anregungen für individuelle Veränderungen. Lass dich inspirieren und übernimm neue Verhaltensweisen in deinen Alltag. Ganz nach dem Motto: „So viel du brauchst ...“.

### Wir nehmen uns Zeit ...

- für das richtige Maß
- für andere Ernährung
- für Energie-Bewusstsein
- für neue Mobilität
- für Finanzen und Politik
- für lokales Handeln
- für nachhaltige Veränderungen



## GRUSSWORT

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

Das richtige Maß – darüber müssen wir reden. Jahr für Jahr verbrauchen wir mehr Ressourcen, als die Erde imstande ist, zu erneuern. Wir gefährden Gottes Schöpfung. Dürre, Überflutungen und andere Veränderungen des Klimas haben spürbar zugenommen. Besonders die Menschen im Globalen Süden leiden schwer unter den Folgen des menschengemachten Klimawandels.

„Gott, der HERR, nahm den Menschen und gab ihm seinen Wohnsitz im Garten von Eden, damit er ihn bearbeite und hüte.“ (1. Mose 2, 15) – von Gott haben wir den Auftrag bekommen, auf seine Schöpfung und unsere Mitgeschöpfe zu achten. Achtsam sein bedeutet auch, nur zu nehmen, was wir wirklich brauchen. Wenn



*Landesbischöfin Kristina Kühnbaum-Schmidt  
Beauftragte der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) für Schöpfungsverantwortung*



*Weihbischof Rolf Lohmann  
Vorsitzender der Arbeitsgruppe für ökologische Fragen der Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen der Deutschen Bischofskonferenz*



*Bischof Harald Rückert  
Evangelisch-methodistische Kirche (EmK), Deutschland  
Vorsitzender der Kommission für diakonische und gesellschaftspolitische Verantwortung der EmK*

wir uns bewusst machen, was unser Verbrauch für Menschen an anderen Orten dieser Welt bedeutet, verändern wir unser Verhalten. Das kann ein wichtiger Beitrag sein zu mehr Ressourcengerechtigkeit.

Wir laden Sie ein, in der Fastenzeit über das richtige Maß nachzudenken. Testen Sie in dieser Zeit einmal aus, wie man anders leben und haushalten kann – mit weniger Energie, anderer Ernährung und veränderter Mobilität und einer aktiven Gestaltung des eigenen Umfelds.

*Allen, die sich an der diesjährigen Fastenaktion beteiligen, wünschen wir ermutigende Erfahrungen und den nachhaltigen Segen Gottes!*





## EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

In dieser Broschüre findest du Anregungen für deine Klimafastenzeit. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Probiere gerne Tipps aus, setze deine eigenen Schwerpunkte oder vertiefe dein Hintergrundwissen.

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn du deine Vorhaben und Ideen mit anderen umsetzt: mit Freund\*innen, Kolleg\*innen, in Fastengruppen, bei Veranstaltungsreihen und in deiner Kirchengemeinde. Hierzu findest du auf der Internetseite zur Kampagne weitergehende Informationen, Materialien, Veranstaltungsideen, Links und theologische Impulse.

*Wir wünschen dir sieben inspirierende Wochen und viel Spaß beim Klimafasten!*



[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)  
[#klimafasten](https://twitter.com/klimafasten)  
[#soviel.du.brauchst](https://www.instagram.com/soviel.du.brauchst)

## DIE KLIMAFIT CHALLENGE

In dieser Fastenzeit haben wir einen starken Partner an unserer Seite: klimafit, ein gemeinsames Projekt vom Helmholtz Forschungsverbund REKLIM, dem WWF und der Universität Hamburg, gefördert von der Nationalen Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK).

Wir möchten dich einladen, vom 21. Februar – 20. März 2024 im Rahmen der klimafit Challenge verschiedene Klimaschutzmaßnahmen auszuprobieren und zu erfahren, wie viel CO<sub>2</sub> du damit konkret einsparen kannst. Die Schwerpunkte der Challenge sind

die Bereiche Ernährung, Energie, Mobilität und Finanzen & Politik, und du kannst dein Programm individuell zusammenstellen.

Am Ende der Challenge bekommst du eine Übersicht über deine individuelle CO<sub>2</sub>-Einspar-Bilanz sowie die Gesamtbilanz der Klimafasten-Gruppe.

Melde dich bei der kostenfreien Challenge gleich über die folgende Seite an: [www.klimafasten.de/klimafit](http://www.klimafasten.de/klimafit)

Ein Projekt von



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

klima fit.challenge

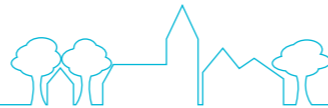
wissen  
wollen  
wandeln



## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für das richtige Maß

Wie viel ist genug für ein gutes Leben? Das Thema „Suffizienz“ stellt diese Frage in den Mittelpunkt. Sie ist wichtig für Klimagerechtigkeit, denn nur, wenn unser Überkonsum eingeschränkt wird, kann es genug für alle geben. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um ein verändertes Verständnis von Wohlstand und Glück. Die Glücksforschung zeigt uns, dass ab einem gewissen Grad von materiellem Wohlstand die Zufriedenheit nicht weiter zunimmt. Es kann also befreiend sein, weniger zu konsumieren.



## IN DIESER WOCHE ...

- denke ich darüber nach, was ich für ein gutes, glückliches Leben brauche.
- kaufe ich nicht das, was ich gerade haben möchte, sondern mache eine Wunschliste und überlege, ob ich das wirklich brauche.
- melde ich mich bei einer Nachbarschafts-App an (z. B. *nebenan.de*), über die ich Dinge wie Werkzeuge leihen, tauschen oder verschenken kann.
- organisiere ich eine Kleidertauschparty unter Freund\*innen, im Kindergarten, in der Kirchengemeinde.
- informiere ich mich über die Aktion „Es reicht. Mehr Mut zu Suffizienz!“ des Ökumenischen Netzwerks für Klimagerechtigkeit.
- melde ich einen Verkaufsstand bei einem Flohmarkt an und entrümple meine Wohnung.
- suche ich ein Repaircafé in meiner Nähe und repariere dort meine defekten Geräte.
- organisiere ich eine Andacht zum Thema Suffizienz.



*„Die Genügsamkeit, die unbefangen und bewusst gelebt wird, ist befreiend.“*

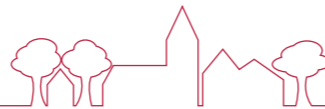
Papst Franziskus



## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für andere Ernährung

Wie kann Nahrung für die ganze Welt reichen, ohne die Umwelt weiter zu zerstören? Eine Antwort darauf ist, auf ökologisch, regional, saisonal und fair produzierte Lebensmittel zu setzen. Regionales Gemüse steht dabei auf Platz 1 der klimafreundlichsten Lebensmittel – und gesund ist es auch noch. Unvorstellbar, aber in Deutschland wird rund ein Drittel unseres Essens weggeschmissen! Da lohnt es sich doch, das Management unseres Kühlschranks und unserer Vorräte zu verbessern und Essen zu retten.



## IN DIESER WOCHE ...

- verzichte ich auf Fleisch und Fisch.
- probiere ich vegane Ernährung aus und lasse tierische Produkte wie zum Beispiel Milch, Eier und Käse weg.
- kaufe ich nur Lebensmittel, die aus meiner Region stammen und die ökologisch und fair produziert sind.
- vermeide ich beim Einkauf klimabelastende Lebensmittel.
- besorge ich mir einen Saisonkalender oder eine -app.
- trinke ich Leitungswasser statt Flaschenwasser, denn die Klimabelastung durch Mineralwasser ist in Deutschland im Durchschnitt 600-mal höher als durch Leitungswasser.
- rette ich Essen und schmeiße keine Reste oder noch verwendbare Lebensmittel weg.
- kaufe ich unverpackte Lebensmittel und nutze vermeintliche Abfälle: Gemüsegrün wird zu Pesto, gekochte Schwarzteebeutel absorbieren Gerüche, Apfelreste werden zu Essig.



*„Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“*

Albert Einstein



## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für Energie-Bewusstsein

Eine warme Wohnung, eine heiße Dusche, ein stets geladenes Handy in der Tasche und ein E-Auto an der Wallbox. Wärme und Strom sind für uns selbstverständlich, und unser Energiebedarf steigt immer weiter an. Etwa 85 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland sind energiebedingt. Sie entstehen, wenn Kohle, Erdöl oder Erdgas verbrannt werden, um daraus Energie zu gewinnen. Rund die Hälfte der Emissionen fällt allein bei der Strom- und Wärmeerzeugung an. Höchste Zeit also, das zu ändern.



## IN DIESER WOCHE ...

- senke ich die Heiztemperatur in meinem Zuhause um 1°C ab und spare so bis zu 6 % Energie (-kosten).
- wechsele ich meinen Stromanbieter von fossiler zu erneuerbarer Energie.
- lüfte ich energiebewusst, indem ich die Heizung erst ausschalte und dann 5–10 Minuten alle Fenster und Türen aufsperrte.
- vermeide ich Stand-by-Verluste und schalte alle elektronischen Geräte (Fernseher, Receiver, Stereoanlage, Drucker, PC und Monitor) aus, wenn ich diese nicht nutze.
- stelle ich meinen PC und Monitor aus, wenn ich auf der Arbeit in längere Besprechungen oder in die Mittagspause gehe.
- wasche ich meine Wäsche mit 30°C statt 40°C und wähle, auch bei Spülmaschinen, öfter das Eco-Programm.
- versuche ich, meine elektronischen Geräte wie Handy und Tablet weniger zu nutzen.

*„Zukunft ist kein Schicksalsschlag, sondern die Folge der Entscheidungen, die wir heute treffen.“*

Franz Alt

## EINE WOCHE ZEIT ...

## ... für neue Mobilität

Mobilität im Alltag und bei Reisen sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Aber 20 % der CO<sub>2</sub>-Emissionen in Deutschland stammen aus dem Verkehr, davon der Großteil aus dem Straßenverkehr. In diesem Bereich können wir also als Individuen den Klimaschutz gut voranbringen: Wir können uns für umweltfreundliche Mobilität entscheiden. Wenn es guten ÖPNV gibt, lassen wir das Auto öfter stehen als bisher. Wenn wir ohne Auto nicht auskommen, wie zum Beispiel oft im ländlichen Raum, dann testen wir Fahrgemeinschaften aus.



## IN DIESER WOCHE ...

- nutze ich mehrmals pro Woche statt einem Auto das Fahrrad oder gehe zu Fuß. Ich bin dadurch nicht nur klimafreundlicher unterwegs und reduziere Luft- und Lärmverschmutzung, ich tue auch etwas für meine Gesundheit.
- nehme ich öfter als bisher Bus und Bahn und nutze die Fahrtzeit zur Entspannung und um schöne Dinge zu planen.
- rechne ich die monatlichen Gesamtkosten für mein Auto aus (inklusive Steuern, Versicherung und Wertverlust) und vergleiche diese mit einem ÖPNV Monatsticket oder Carsharing-Abo.
- versuche ich, wenn ich keine Alternative zum Auto habe, Menschen mit gleichem oder ähnlichem Arbeitsweg von einer Fahrgemeinschaft zu überzeugen.
- mache ich mir Gedanken über meine Reisepläne in diesem Jahr – kann ich statt Flugzeug oder Auto die Bahn nehmen? Wenn nicht, kann ich mein Reiseziel ändern?

„Die Bürger müssen wissen, dass in unseren Städten weniger Automobile nicht weniger, sondern mehr Lebensqualität bedeuten.“

Johannes Rau







## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für Finanzen und Politik

Sparen, Anlegen, Vorsorgen, Versichern – jede finanzielle Entscheidung, die wir treffen, hat Auswirkungen auf unser Klima. Wird mein Geld in Kohle- und Atomkraft investiert oder unterstütze ich mit meinem Gesparten Windanlagen und Projekte, die Klimagerechtigkeit fördern? Neben meinem persönlichen Beitrag zum Klimaschutz nehme ich auch die Politik in die Pflicht: Gesetze, Verbote und Fördermaßnahmen auf kommunaler, Landes- und Bundesebene beeinflussen maßgeblich unsere CO<sub>2</sub>-Emissionen.



## IN DIESER WOCHE ...

- überprüfe ich, ob meine Bank nachhaltig ist: Arbeitet sie transparent, schließt sie klimaschädigende Branchen aus und fördert nachhaltige Branchen?
- checke ich meine Investitionen und Fonds: Welche Anlageversprechen sind fundiert und welche Greenwashing?
- frage ich bei meiner Kirchengemeinde und Kommune an, wie sie ihr Geld anlegen.
- prüfe ich, ob ich lokale und regionale Klimaschutzprojekte finanziell unterstützen kann, z. B. Energiegenossenschaften, Bürgersolarprojekte, Energiesparvorhaben.
- schreibe ich einen Brief an meine\*n Bürgermeister\*in oder die Lokalzeitung und fordere mehr aktiven Klimaschutz ein.
- recherchiere ich, welche Umwelt-Gruppen es in meiner Nähe gibt und gehe zu einem Kennenlern-Treffen.
- plane ich meine Teilnahme bei der nächste Klimademo ein.



*„Wenn du dich entschieden hast, wo deiner Meinung nach gehandelt werden muss, dann habe den Mut, aufzustehen und dich einzubringen.“*

Eleanor Roosevelt



## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für lokales Handeln

Mit der „Agenda 21“ verabschiedeten 179 Staaten ein weltweites Aktionsprogramm für nachhaltige Entwicklung. Länder, Kommunen und Menschen wurden aufgefordert, sich aktiv an der Transformation vor Ort zu beteiligen. Zwar hat die Zerstörung der Schöpfung globale Konsequenzen, diese findet jedoch immer dort statt, wo Menschen leben, produzieren und konsumieren. Auch Kirchengemeinden und kirchliche Einrichtungen sind aufgerufen, klimagerecht zu handeln, um so die Weichen für eine lebenswerte Zukunft zu stellen.



## IN DIESER WOCHE ...

- spreche ich mit der Pfarrerin oder dem Pfarrer meiner Gemeinde, um „Schöpfungsverantwortung“ im gemeindlichen Alltag zu stärken.
- bilde ich mit interessierten Personen aus meiner kirchlichen Einrichtung eine Umweltgruppe und informiere mich über die Möglichkeiten der Einführung von Umweltmanagementsystemen wie der Grüne Hahn / Gockel, der SchöpfungsLEITER oder EMAS.
- setze ich mich für eine ökologische und faire Beschaffung der Produkte in meiner Gemeinde ein.
- engagiere ich mich für den Beschluss von Selbstverpflichtungen, Klimaschutzkonzepten und Klimaschutzgesetzen in meiner Gemeinde und auf Landeskirchen- bzw. Diözesanebene.
- kompensiere ich nicht vermeidbare CO<sub>2</sub>-Emissionen z. B. über die Klima-Kollekte und unterstütze damit emissionsmindernde Projekte im Globalen Süden.



*„Für Wunder muss man beten, für Veränderungen muss man arbeiten.“*

Thomas von Aquin



## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... für nachhaltige Veränderungen

Nun ist die Fastenzeit fast vorbei und der „normale“ Alltag kehrt zurück. Der perfekte Zeitpunkt, innezuhalten und darüber nachzudenken, wie ich die vergangenen Wochen wahrgenommen habe. Was hat mir gefallen, was nicht? Was möchte ich neu, weiter und anders machen? Was kann ich in meinem Leben, meinem Ort und meiner Gemeinde nachhaltig verändern? Wie kann ich zum Segen für meine Mitgeschöpfe, Menschen, Tiere und Pflanzen werden? Und dann: Einfach weitermachen!



## IN DIESER WOCHE ...

- überlege ich mir, was mir in den letzten Wochen gut gefallen hat und was ich davon dauerhaft in meinen Alltag übernehmen möchte.
- freue ich mich darüber, dass ich in den vergangenen sieben Wochen eine Menge CO<sub>2</sub> eingespart habe (und wenn ich bei der Klimafit Challenge mitgemacht habe, überprüfe ich, wie viel ich genau eingespart habe).
- plane ich eine besondere Klimaschutz-Aktion für dieses Jahr – in meiner Kirchengemeinde oder Stadt.
- suche ich andere Menschen, die mich positiv bestärken, mit mir Erfahrungen teilen und mit mir gemeinsam weiter am aktiven Klimaschutz arbeiten.
- frage ich mich, was auf Dauer mein richtiges Maß ist und versuche, dieses in meinem Alltag einzuhalten.
- nehme ich mir vor, im Laufe des Jahres weitere Menschen anzusprechen, die beim Klimafasten 2025 mitmachen.



*„Was wir heute tun,  
entscheidet darüber,  
wie die Welt morgen  
aussieht.“*

Marie von Ebner-Eschenbach





## WIE WIR UNSER VERHALTEN VERÄNDERN KÖNNEN

Das eigene Verhalten zu verändern, ist gar nicht so leicht. Denn allzu schnell fallen wir in alte Verhaltensmuster zurück. Im Alltag muss alles zügig gehen und klimaschonende Alternativen scheinen aufwändiger: Die nächste Haltestelle ist zwei Kilometer entfernt, die Suche nach einem Produkt im Laden ist mühsamer als im Internet und Kochen ohne Fleisch erstmal ungewohnt. Natürlich erreichen wir einen Lebensstil, der mit unserer Schöpfung im Einklang ist, nicht von heute auf morgen. Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass es circa zwei Monate braucht, um eine Gewohnheit zu ändern. Nach dieser Zeit hat unser Gehirn die neuen „Trampelpfade“ angelegt und die Gewohnheiten sind umgestellt. Die Fastenzeit ist also der perfekte Zeitraum, um Veränderungen einzuüben.

## IMPRESSUM

**Herausgegeben von:** Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

**Redaktion:** Daniela Kluge und Gunda von Fircks, IKG, in Kooperation mit den Projektpartner\*innen

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

**Fotos:** Pixabay: MaBraS, JillWellington; istock: jenifoto, Fotolia: PhotographyByMK (S. 1), unsplash: Oana Hodirnau (S. 2), Unsplash: Aaron Burden (S. 3), Thomas Müller, Bischöfliche Pressestelle/Christian Breuer, EmK-Öffentlichkeitsarbeit /Volker Kiemle (S. 4), Pixabay: NoName\_13 (S. 5), Pixabay: schnurzipurz (S. 6), Unsplash: Janko Ferlič (S. 8), Pixabay: congerdesign (S. 9), Adobe: aicandy (S. 10), Adobe: Oleksandr (S. 11), Unsplash: Jason Blackeye (S. 12), Pixabay: s-wloczyk2 (S. 13), Adobe: Franz Pfluegl (S. 14), Unsplash: Mark Stosberg (S. 15), Pixabay: LeoSch (S. 16), Pixabay: nattan23 (S. 17), Adobe: Rawpixel.com (S. 18), Adobe: Kara (S. 19), Unsplash: Lili Popper (S. 20), Adobe: Julia (S. 21), A. Rusch (S. 22, 24), Icons: thenounproject.com

**Gestaltung:** A. Rusch/*dieprojektoren.de*

**Druck:** Umweltfreundlich gedruckt bei Lokay Umweltdruckerei [www.lokay.de](http://www.lokay.de) auf Circle Volume white 100 % Recyclingpapier blauer Engel, mit Ökofarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe.

10. überarbeitete Auflage,  
Schwerte, November 2023

**Bestellung der Broschüre:**  
[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)



WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





## FASTEN FÜR KLIMASCHUTZ UND KLIMAGERECHTIGKEIT

Wir laden dich ein, den Klimaschutz in den Mittelpunkt deiner Fastenzeit zu stellen.



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