

So viel du brauchst ...
geschrieben von Edzard Everts | 16. März 2021



Ein Fastenweg zum selber gehen und mit gemeinsamen Zwischenstopps.
Jede Woche ein Thema. Jeden Mittwoch ein Online-Treffen. Um 20.30 Uhr. Spät genug, damit die (kleinen) Kinder im Bett sind und früh genug, um morgens wieder aus dem Bett zu kommen.

Wir nehmen die Passionszeit als Anlass, genauer hinzuschauen, was wir wirklich brauchen.

Wovon leben wir? Und wie gehen wir mit diesen Ressourcen um? In der Mitte der Woche wollen wir uns treffen; für einen kurzen spirituellen Impuls, gemeinsamen Austausch, Gebet und Segen (Dauer: ca. 45 min). Es freuen sich auf Sie, auf Euch: Pfr. Renate Zorn-Traving, Pfrin. Claudia Steuerer-Wünsche und Pfr. Edzard Everts.

Um den Zugangslink zu erhalten, bitte hier anmelden: [ANMELDUNG](#)

6. NEUES- EINE WOCHE ZEIT ... , um Neues wachsen zu lassen

Nun ist die Fastenzeit fast vorbei und bald beginnt wieder das „normale“ Leben.

Was möchte ich aus der Fastenzeit in den Alltag mitnehmen?

Was möchte ich neu und anders machen? In dieser Woche nehme ich mir Zeit, zu überlegen, welche Ideen für ein klimagerechtes Leben mich begeistern und was ich neu wachsen lassen möchte, in meinem Leben, in meinem Ort, meiner

Gemeinde – und fange damit an.

In dieser Woche:

suche ich in meiner Region nach Initiativen und Projekten, in denen ich mich engagieren möchte, z. B. Gemeinschaftsgärten, Solidarische Landwirtschaften, Unverpackt-Läden.

plane ich einen Urlaub für den Sommer, bei dem ich zu Fuß, per Rad oder Bahn unterwegs bin.

lege ich ein Hochbeet für das eigene Gemüse an oder fange an auf meiner Fensterbank Kräuter auszusäen.

fange ich an, etwas Neues zu lernen, z. B. nähen, ein Musikinstrument spielen, kochen, schnitzen.

informiere ich mich bei den Vertreter*innen in meiner Stadt oder in meiner Kirchengemeinde bzw. Pfarrei, welche Aktivitäten sie in diesem Jahr für Klimaschutz planen und ob sie dafür Unterstützung brauchen.

überprüfe ich, ob meine Bank, meine Versicherung mein Geld ethisch-nachhaltig anlegt und informiere mich über alternative Anlageprodukte.

5. UNTERWEGS – EINE WOCHE ZEIT ... zum anders unterwegs sein

Vielen scheint das Auto unersetzlich zu sein: Für den Weg zur Arbeit, zum Einkaufen, für den Gottesdienst- oder Konzertbesuch, die „Taxi-Dienste“ für Kinder, für Freizeit und Reisen. Diese Woche treten wir dieser Haltung entschieden entgegen und probieren Alternativen aus. Das ist aktiver Klimaschutz und tut auch der Gesundheit gut. Probieren wir es aus!

In dieser Woche:

höre ich mir den Podcast „STADTRADELN“ an, bei dem man alles rund um die Aktion erfährt. (stadtradeln.de)

unternehme ich eine Fahrradtour und entdecke Orte, die ich mit dem Auto nicht zu Gesicht bekommen würde.

übe ich Bus- und Bahnfahren mit meinen Kindern und befrage ich mich mit Apps oder Webseiten, die mir stets die schnellste Verbindung sowie Verspätungen anzeigen, z. B. mit der App der Deutschen Bahn.

bilde ich Fahrgemeinschaften, z. B. mit Arbeitskolleg*innen oder mit Nachbar*innen für den Wocheneinkauf.

initiiere ich eine Mitfahr-Bank in meinem Ort. Wie das gelingen kann, beschreibt das Handbuch des Netzwerks mobilitaeterInnen.org
verzichte ich endgültig auf eine Flugreise im Sommerurlaub.

4. DIGITALE WELT – EINE WOCHE ZEIT ... für bewusstes „Digital-Sein“

Surfen, Musik hören, Filme gucken ... all dies können wir grenzenlos im Internet. Sie ist wunderbar – diese digitale Welt. Doch leider ist sie nicht so umweltfreundlich wie sie scheint.

Die notwendigen Rohstoffe und Energie haben einen großen Fußabdruck – auch für das Klima: Allein eine halbe Stunde Serien-Streaming verursacht etwa 1,6 kg CO₂ – so viel wie eine kurze Autofahrt. Zudem geht der Rohstoffabbau für Smartphone, Tablet o.a. mit Ausbeutung, Kinderarbeit und Umweltzerstörung einher.

In dieser Woche:

mache ich mir bewusst, wie viele Stunden ich jeden Tag online bin: in sozialen Netzwerken, etwas im Internet suchen, Musik hören ...
unternehme ich eine Fahrradtour und entdecke Orte, die ich mit dem Auto nicht zu Gesicht bekommen würde.

übe ich Bus- und Bahnfahren mit meinen Kindern und befasse ich mich mit Apps oder Webseiten, die mir stets die schnellste Verbindung sowie Verspätungen anzeigen, z. B. mit der App der Deutschen Bahn.
bilde ich Fahrgemeinschaften, z. B. mit Arbeitskolleg*innen oder mit Nachbar*innen für den Wocheneinkauf.

initiiere ich eine Mitfahr-Bank in meinem Ort. Wie das gelingen kann, beschreibt das Handbuch des Netzwerks *mobilitaeterInnen.org*
verzichte ich endgültig auf eine Flugreise im Sommerurlaub.

3. ESSEN – EINE WOCHE ZEIT ... für eine vegetarische Ernährung

Wurstbrot zum Frühstück, Schnitzel in der Kantine und Hühnerbrust zum Abendessen: 1100 Tiere verzehrt jede*r Deutsche im gesamten Leben – 60 kg Fleisch jährlich.

Dabei landet nicht einmal die Hälfte eines Schlachttieres bei den Konsumenten, sondern wird anderweitig verwertet.

Wir essen zu viele Tiere und das schadet nicht nur dem Klima und den Tieren selbst, sondern auch uns.

Ausgewogenes Essen, das weniger tierische Produkte enthält, ist gesund und lecker. Und leichter zuzubereiten, als du denkst.

In dieser Woche:

esse ich an mindestens drei Tagen vegetarisch.

setze ich mich mit den Folgen unseres Fleischkonsums für Tier, Mensch und Umwelt auseinander, Lesetipp: Fleischatlas des BUND.

sehe ich mir gezielt das Angebot an vegetarischen und veganen Produkten in meinem Supermarkt an.

gehe ich auf kulinarische Entdeckungsreise und suche mir ein leckeres vegetarisches oder veganes Gericht heraus, das ich nachkoche. (veggies.de, chefkoch.de)

melde ich mich zur Veggie Challenge (veggiechallenge.de) an und kann wählen, ob ich während der Challenge fleischfreie Tage einführen oder mich vegetarisch oder vegan ernähren möchte.

probiere ich Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch in meinem Müsli oder Kaffee.

informiere ich mich über vegane Kleidung und vegane Kosmetik. (utopia.de).

2. WÄRME – Eine Woche Zeit für ... sparsames Heizen

EINE WOCHE ZEIT ... für meinen Wasserfußabdruck

In Deutschland verbraucht jede*r von uns rund 120 Liter Trinkwasser pro Tag. In Lebensmitteln, Konsumgütern und Dienstleistungen versteckt sich jedoch viel sogenanntes Ein wohlig warmes Wohnzimmer, eine heiße Dusche, ein gemütlicher Abend am Kamin ... Ohne Heizung wäre der Winter kaum vorstellbar. Beim Energiesparen konzentrieren wir uns allzu oft auf die elektrische Energie, dabei wird rund drei Viertel der Energie eines Haushaltes für Heizen und Warmwasser benötigt. In Zukunft werden wir hingegen immer mehr kühlen müssen, wie das heute schon in wärmeren Regionen der Erde geschieht. Je bewusster und effektiver wir unser Raumklima gestalten, desto besser..

In dieser Woche:

mache ich einen Rundgang durch mein Haus und suche nach Schwachstellen: Sind alle Fenster dicht? Stehen alle Heizkörper frei? Sind die Heizzeiten richtig eingestellt?

achte ich auf mein Lüftungsverhalten: Durch Kippfenster entweicht besonders viel Wärme. Besser alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen!

senke ich die Zimmertemperatur um 1 °C ab und ziehe meinen Lieblingspulli über.

prüfe ich meine Heizungsanlage oder frage bei der Hausverwaltung nach: Wurden bereits Effizienzpumpen eingebaut? Lohnt es sich, die alte Ölheizung endlich auszutauschen oder das Haus an ein Nahwärmenetz in meiner Nähe anzuschließen?

nehme ich an einem Online-Vortrag der Energieberatung der

Verbraucherzentrale teil und empfehle sie weiter an Nachbarinnen, Freundinnen und Verwandte.

frage ich in meiner örtlichen Kommunalverwaltung, was sie zur Heizenergieeinsparung in ihren Gebäuden beiträgt.

1. WASSER – Eine Woche Zeit für ... meinen Wasserfußabdruck

EINE WOCHE ZEIT ... für meinen Wasserfußabdruck

In Deutschland verbraucht jede*r von uns rund 120 Liter Trinkwasser pro Tag. In Lebensmitteln, Konsumgütern und Dienstleistungen versteckt sich jedoch viel sogenanntes virtuelles Wasser. Unser täglicher Wasserfußabdruck beträgt so fast 3.900 Liter! Die Hälfte steckt in Produkten, die wir importieren. Also leben wir auf Kosten anderer Länder und tragen (teilweise unbewusst) zu Wassermangel und -verschmutzung in anderen Regionen bei.

In dieser Woche:

- bestimme ich meinen persönlichen Wasserfußabdruck. waterfootprint.org
- informiere ich mich über schädliches und unschädliches virtuelles Wasser.
- überprüfe ich die Anbauggebiete für meinen Kaffee, Orangensaft und die Baumwolle im T-Shirt und suche Alternativen, die wenig schädliches virtuelles Wasser verbrauchen.
- vermeide ich Fleisch und tierische Produkte, um meinen Wasserfußabdruck weiter zu minimieren.
- denke ich über einen Einbau von Spartasten beim WC oder besondere Brauseperlatoren beim Waschbecken und Duschkopf nach.
- versuche ich vor einem 2 minütigen Duschsong mit dem Duschen fertig zu sein und verzichte auf mein Vollbad.
- informiere ich mich bei Organisationen, die für sauberes, frei zugängliches Trinkwasser für alle kämpfen, z. B. Vivaconagua, Brot für die Welt, misereor.

[SoVielDuBrauchst_Flyer_Mail_1Herunterladen](#)