So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN

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 Anbaugebiete 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.

„Gott spricht:
Ich will dem Durstigen geben
von der Quelle des lebendigen
Wassers – umsonst."

Offenbarung 21,6

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

Wasser-Quiz

VIRTUELLES WASSER

Wasser wird knapp, auch aufgrund des Klimawandels. Zudem steigt der Wasserbedarf, z. B. in Spanien, um Tomatenplantagen zu bewässern, in Peru, um Rohstoffe für Handys zu gewinnen oder in der Türkei, um Jeans zu färben.

Überall auf der Welt wird (virtuelles) Wasser bei der Herstellung von Produkten verbraucht. Dies verstärkt den Kampf um das knappe Gut Wasser.

Wieviel virtuelles Wasser steckt in folgenden Produkten?

Lebensmittel

1.) 1 kg Tomaten
- ☐ a) 50 l
- ☐ b) 200 l
- ☐ c) 1.200 l

2.) 1 l Milch
- ☐ a) 200 l
- ☐ b) 1.000 l
- ☐ c) 2.000 l

Genussmittel

3.) 1 kl. Tasse Kaffee (125 ml)
- ☐ a) 30 l
- ☐ b) 130 l
- ☐ c) 330 l

4.) 100 g Schokolade
- ☐ a) 500 l
- ☐ b) 1.100 l
- ☐ c) 1.700 l

Kleidung

5.) 1 Baumwoll-T-Shirt (ca. 250 g)
- ☐ a) 1.000 l
- ☐ b) 2.500 l
- ☐ c) 4.100 l

6.) 1 Jeans
- ☐ a) 5.000 l
- ☐ b) 10.000 l
- ☐ c) 15.000 l

Elektronik

7.) 1 Mobiltelefon
- ☐ a) 500 l
- ☐ b) 900 l
- ☐ c) 1.300 l

8.) 1 PC
- ☐ a) 2.000 l
- ☐ b) 20.000 l
- ☐ c) 50.000 l

LÖSUNGEN

1. b) Ein großer Teil der importierten Tomaten wird mithilfe künstlicher Bewässerungssysteme im wasserarmen Süden Spaniens angebaut.
2. b) Berechnet wurde der Wasserbedarf für die Futterpflanzen, für die Kuh selbst, für den landwirtschaftlichen Betrieb und für die Weiterverarbeitung der Milch.
3. b) Gerechnet wurde mit 6,2 g Kaffeepulver pro Tasse: Die Herstellung von 1 kg Röstkaffee erfordert 21.000 l Wasser.
4. c) Bestehend aus 40% Kakaopaste (Wasserfußabdruck: 24.000 l/kg), 20% Kakaobutter (34.000 l/kg) und 40% Rohrzucker (1.800 l/kg)
5. c) Allein der Anbau der Menge Baumwolle, die für ein T-Shirt benötigt wird, verschlingt durchschnittlich 2700 l Wasser. Dazu kommt der Wasserverbrauch durch die Verarbeitung.
6. b) 85 % gehen in die Produktion der Baumwolle, der Rest entfällt auf die Herstellung.
7. b) Ein einziger Mikrochip erfordert bereits 32 l.
8. b) Die elektronischen Komponenten des Computers bestehen nicht nur aus sehr wertvollen und seltenen Rohstoffen, sondern können auch nur mit erheblichem Wasseraufwand gewonnen und verarbeitet werden. Eine Platine benötigt bereits 4165 l.

(Quellen: Brot für die Welt, Heise online, virtuelles-wasser.de, WWF, waterfootprint.org)

So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE

EINE WOCHE ZEIT ...

... für sparsames Heizen

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 Nachbar*innen, Freund*innen und Verwandte. *verbraucherzentrale-energieberatung.de*
- frage ich in meiner örtlichen Kommunalverwaltung, was sie zur Heizenergieeinsparung in ihren Gebäuden beiträgt.

„Wir brauchen die Kälte, um die Wärme genießen zu können."

Sprichwort

So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

15 LEBEN AN LAND

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*

„Liebe die Tiere, liebe jegliches Gewächs und jegliche Dinge! Wenn du alles liebst, so wird sich dir das Geheimnis Gottes in allen Dingen offenbaren!"

Fjodor M. Dostojewski

So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION

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 CO_2 – 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 ....
- reduziere ich meine Onlinezeit z. B. um die Hälfte.
- probiere ich, Informationen in Büchern, Radio, Gesprächen zu finden und höre mir „alte“ CDs oder Schallplatten an.
- entschließe ich mich zur „Treue“: Ich benutze mein Smartphone, Tablet so lange wie möglich und überprüfe, ob ich sie reparieren oder nachrüsten kann.
- informiere ich mich über die Arbeitsbedingungen und die Umweltauswirkungen z. B. der Smartphone-Herstellung. *www.handy-aktion.de*
- prüfe ich, ob in meinen Schubladen alte Handys liegen und bringe sie zum Recycling.

„Es ist viel klüger, Du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.“

Bernhard von Clairvaux

So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN

EINE WOCHE ZEIT ...

... für ein einfaches Leben

Rund 10.000 Gegenstände besitzen erwachsene Westeuropäer*innen im Durchschnitt. Längst ist uns klar, dass es kein unbegrenztes Wachstum gibt und dass wir unsere Erde über die natürlichen Grenzen hinaus ausbeuten. Wir leben auf Kosten der nächsten Generation und der Menschen im Globalen Süden – höchste Zeit, zu überlegen, was wir wirklich brauchen und was uns wichtig ist.

IN DIESER WOCHE ...

- gehe ich spazieren, suche den Kontakt zur Natur und danke für Gottes Schöpfung.
- überlege ich, wo ich mein Leben entschleunigen kann.
- betrachte ich die Menschen um mich herum. Als Zeichen der Achtung spreche ich jemanden ein Kompliment oder meinen Dank aus.
- diskutiere ich mit meiner Familie oder im Freundeskreis die Frage, was Lebensqualität ausmacht und was uns Lebensglück, Erfüllung und Zufriedenheit bringt.
- gehe ich durch die Zimmer in meiner Wohnung und sortiere einige Dinge aus, die noch gut sind und die ich aber nicht mehr verwende, und spende sie oder gebe sie an andere weiter.

„Arm ist nicht der,
der wenig hat, sondern der,
der nicht genug bekommen kann."

Jean Guéhenno

So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN

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 ...

- gehe ich täglich einen Weg zu Fuß.
- 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 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.

„Wenn Du Dich schlecht fühlst, wenn Dir der Tag dunkel erscheint, wenn Deine Arbeit monoton ist, wenn Du kaum mehr Hoffnung hast, setz' Dich einfach auf Dein Fahrrad und fahr' los, ohne unterwegs an etwas anderes zu denken, als an das Radfahren selbst.“

Jean Guéhenno

So viel du brauchst ...

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas verändern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

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.

„Wir brauchen nicht so fort zu leben, wie wir gestern gelebt haben. Macht Euch nur von dieser Anschauung los und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein."

Christian Morgenstern

Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

ANDACHTEN ZUM KLIMAFASTEN

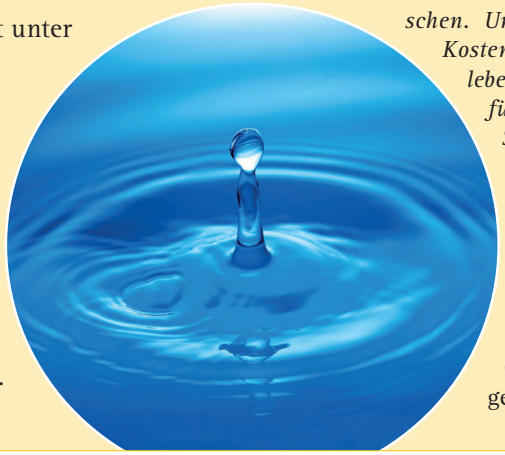
Andachten sind Teil der ökumenischen Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit. Sie können sie in einem privaten oder öffentlichen Umfeld mit Familie, Fastengruppe, als Gemeinde oder zum Einstieg in Klimafastenveranstaltungen feiern. Hier ein Vorschlag zum Thema virtuelles Wasser.

Weitere Vorschläge finden Sie im Internet unter *www.klimafasten.de*

VOTUM
Im Namen Gottes, der lebendigen Quelle
im Namen Jesu, der uns befreit
im Namen des Heiligen Geistes, der Kraft,
die uns verändert in die Welt schickt. Amen

LIED *Wenn ich, o Schöpfer, deine Macht (EG 506, GL 463)*

PSALM *Psalm 8 wird im Wechsel gesprochen.*



IMPULS
Offenbarung 21,6 Gott spricht: Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers - umsonst.
Durst ist eine elementare Erfahrung. Alles Lebendige braucht Wasser zum Leben. Als „Lebensdurst" steht diese Erfahrung für unsere Sehnsucht nach einem guten, sinnerfüllten Leben. Gott will diese Sehnsucht stillen. Diese gute Nachricht gilt allen Menschen. Unseren Lebensdurst wollen wir nicht auf Kosten anderer stillen, sondern mit ihnen. Das lebendige Wasser, das von Gott kommt, reicht für alle! Im spirituellen und physischen Sinn: Es löscht den Durst von Seele und Leib! Amen

LIED *Bewahre uns Gott, behüte uns Gott (GL 453, EG 171)*

VATER UNSER

SEGEN & AUSTAUSCH über Erfahrungen mit Klimafasten

IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:
Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland, *www.kirchefuerklima.de*
Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg, *www.umwelt.kirche-oldenburg.de*
Bremische Evangelische Kirche, *www.kirche-bremen.de*
Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers, *www.kirche-umwelt.de*
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Hildesheim, *www.dioezesanrat-hildesheim.de*
Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz, *www.ekbo.de/umwelt*
Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin, *www.dioezesanrat-berlin.de/klimafasten*
Evangelische Kirche von Westfalen, *www.kircheundklima.de*
Lippische Landeskirche, *www.lippische-landeskirche.de*
Evangelische Kirche im Rheinland, *www.ekir.de/umwelt*
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, *www.ekiba.de/klimafasten2021*
Evangelische Landeskirche in Baden, *www.ekiba.de*
Evangelische Landeskirche in Württemberg, *www.umwelt.elk-wue.de*
Bistum Eichstätt, *www.bistum-eichstaett.de/umwelt/*
Diözese Rottenburg-Stuttgart, *https://umwelt.drs.de/umwelt-klimaschutz-nachhaltigkeit.html*
Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, *www.zgv.info/umwelt-digitale-welt.html*

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

Redaktion: Simone Hüttenberend, Martina Faseler, Katja Breyer, Hans-Jürgen Hörner (V.i.S.d.P.), Projektteam.

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: iStock: rawpixel S.1, pixelio: Thomas Max Müller S. 12, sonstige: Pixabay, Unsplash **Grafiken:** The Noun Project

Gestaltung: Adrienne Rusch / dieprojektoren.de

Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

7. überarb. Auflage, Schwerte, Oktober 2020

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE