



Version 1  
1/2019

## Ideen und Material für Fastengruppen



**Gemeinsam nachdenken über Veränderungen**  
*Wer sich beim Fasten auf die eigenen Wurzeln und Kraftquellen eingelassen hat, wird danach wieder bewusster in der Welt und mit seinen Mitmenschen leben. Gemeinsam mit anderen kann sich unser Sein entfalten und unser Handeln segensreich wirken. Verändern Sie gemeinsam den Alltag!*



Liebe Klimafasten-Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

die Einladung, an einer Fastenaktion teilzunehmen, richtet sich zunächst immer an jede\*n Einzelne\*n von uns. Fasten ist darauf angelegt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die persönlichen Veränderungsmöglichkeiten zu entdecken. Klimafasten kann aber auch dazu anregen, die Erfahrungen und Ideen mit anderen zu teilen: mit Freunden und Freundinnen, in Fastengruppen oder in Andachten und Gottesdiensten in Ihrer Kirchengemeinde.

Dabei ist es ganz Ihnen überlassen, in welcher Form Sie sich mit anderen austauschen. Abhängig von Ihrem persönlichen Terminkalender, bestehenden Traditionen oder üblichen Veranstaltungsformaten in Ihrer Kirchengemeinde können Sie aus den verschiedenen Ideen für Fastengruppen, die wir Ihnen hier vorstellen, auswählen.

Wir freuen uns, wenn Sie in Ihrer Gemeinde eine Fastengruppe initiieren und uns davon berichten beispielsweise mit einem Link auf Ihre Homepage oder mit einem Foto Ihrer Fastengruppe, Ihres Schaukastens oder Aktionsposters.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gute Erfahrungen!

Fotos: Fotolia: Steffen Hummel (oben und rechts), Adobe Stock: pressmaster (links)

## Formate für Fastengruppen

Zum gemeinsamen Innehalten in der Fastenzeit und zum Austausch zu den Themen des Klimafastens können Sie alle Gemeindemitglieder beispielsweise in dieser Form einladen:

### Die wöchentliche Fastengruppe

- Sie treffen sich einmal in der Woche.
- Bei den Treffen besprechen Sie u.a. das aktuelle Fasten-Thema der Woche, tauschen sich über die Fasten-Erfahrungen aus und Erproben gemeinsam eine Fastenidee.
- Das Aktionsposter begleitet Sie bei Ihren Treffen. Hier dokumentieren Sie was Ihnen wichtig ist. Hängt das Poster dann an zentrale Stelle z.B. im Gemeindezentrum, profitieren auch andere von wertvollen Erfahrungen, einem guten Wort oder treffenden Bildern.

### Die kompakte Fastengruppe

- Sie treffen sich für einen gemeinsamen Start, einen gemeinsamen Abschluss und Rückblick auf die Fastenzeit, ggf. für einen weiteren Austausch innerhalb der Fastenzeit.
- Das Aktionsposter hängt an zentraler Stelle im Gemeindehaus aus und wird von den Teilnehmenden kontinuierlich ergänzt.

### Fasten-Frühstücksgruppe

- Sie treffen sich einmal oder mehrmals während der Fastenzeit.
- Das gemeinsame klimafreundliche Frühstück steht im Mittelpunkt Ihrer Treffen.

### Fasten-Radtour oder Fasten-Spaziergang - Pilgertag zu Klimagerechtigkeit

- Die (klimafreundliche) Bewegung in der Natur steht im Mittelpunkt der Tour.
- Als Ziel oder Zwischenetappe wählen Sie z.B. einen Biohofladen, ein Windrad oder eine einsame Kapelle.
- Organisieren Sie gemeinsam eine klimafreundliche Pausenverpflegung.
- Planen Sie wetterbedingte Alternativen oder Ausweichtermine.

### Themenabende

- Sie laden zu einem öko-fairen Essen ein.
- Sie laden zu einem fachlichen Thema ein wie Ernährung, Energiesparen, Mobilität oder die Folgen des Klimawandels in der Partnergemeinde (z. B. Tansania). Eine/n Referenten/in für das Thema finden Sie möglicherweise innerhalb Ihrer Kirchengemeinde, oder über die Verbraucherzentrale, das Umweltamt Ihrer Stadt, ....
- Sie planen eine Lesung, Filmvorführung oder eine Podiumsdiskussion.

### Weitere Ideen für Veranstaltungen

- Gottesdienste und Andachten, z.B. Taizé-Andacht zur Bewahrung der Schöpfung
- Politisches Nachtgebet oder Mitternachtsgebete zu Klimagerechtigkeit
- Infostand zum Klimafasten in der Fußgängerpassage
- einen Tauschmarkt organisieren

## Klimafasten in bestehenden Gemeindegruppen

Alternativ oder ergänzend zu Fastengruppen oder -Aktionen bietet es sich an, innerhalb bestehender Gemeindegruppen in der Fastenzeit Klimaschutz und Klimagerechtigkeit zu thematisieren, z. B. durch einen Impuls, ein Gebet. Denken Sie zum Beispiel an:

- Chöre
- Frauenhilfe und Männerkreis
- Konfirmanden und Kindergarten
- Haus- oder Bibelkreise
- Umweltteam
- Sitzung des Presbyteriums / Gemeinderats- / Kirchenvorstands

Sprechen Sie die Leitung der Gruppen an und reichen Sie die Materialien oder konkrete Ideen weiter.

## Bausteine für Fastengruppen

Gestalten Sie Ihre Fastengruppen ganz nach Ihren Vorstellungen. Als Anregung stellen wir Ihnen hier mögliche Bausteine vor.

### ■ Geistliche Impulse

Halten Sie gemeinsam inne und stimmen Sie sich auf das Klimafasten ein. „So viel Du brauchst“ – machen Sie diesen Satz auch zu Ihrem Leitfaden für die Fastenzeit.

Nutzen Sie dazu die sieben theologischen Impulse, die Inhalte der Fasten-Broschüre oder die Linkliste um eigene Andachten selbst zu gestalten (alle Materialien finden Sie auf der Homepage [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)).

### ■ Austausch über das persönliche Klimafasten

Was motiviert Sie zum Klimafasten?

Welche Themen sind den einzelnen wichtig?

Was möchte jede und jeder für sich umsetzen?

Was möchten Sie gemeinsam tun?

### ■ Erfahrungen austauschen

Halten Sie Ihre Erfahrungen fest - beispielsweise auf dem Mitmach-Poster.

Hängt das Poster dann an zentrale Stelle z.B. im Gemeindezentrum, profitieren auch andere von wertvollen Erfahrungen, einem guten Wort oder treffenden Bildern.

### ■ Gemeinsam klimafreundlich Essen

Bereiten Sie gemeinsam eine Kleinigkeit zu, beispielsweise einen grünen Smoothie oder vegetarische Brotaufstriche. Oder Sie verabreden ein kleines ökofaires Mitbringbuffet oder ein Überraschungsbuffet mit übrig gebliebenem.

### ■ Sich gegenseitig informieren

Tauschen Sie sich untereinander zu den jeweiligen Themen der Fastenwoche aus. Nutzen Sie dazu das KnowHow aller Teilnehmenden, die Informationen aus der Fastenbroschüre oder laden Sie einen Referenten zum jeweiligen Thema in Ihre Gruppe ein.

Tauschen Sie Lesetipps untereinander aus oder interessante Internetseiten, Fernsehsendungen oder Zeitungsartikel, die einzelne in dieser Zeit finden und weiterempfehlen.

### ■ Gemeinsam planen

Überlegen Sie gemeinsam, was Sie als Kirchengemeinde auch nach der Fastenzeit für

Klimaschutz und Klimagerechtigkeit tun können. Planen Sie konkret ein Ziel und die ersten Schritte.

## Organisatorische Tipps

- Beachten Sie bei der Terminplanung Überschneidungen mit anderen Gemeindegruppen.
- Welcher Raum steht an den Gruppentagen zur Verfügung?  
Gestalten Sie den Raum für eine angenehme Gruppenatmosphäre.
- Machen Sie Werbung für die Fastengruppe z.B. über Abkündigungen, Internetseite, Schaukasten, Info an die Leitungen von Frauenhilfe, Chor, Kindergarten etc. Nutzen Sie dazu das Werbeposter.
- Gestalten Sie Woche für Woche das Mitmach-Poster und hängen es sichtbar z.B. im Gemeindehaus auf. So gewinnen Sie noch während der Fastenzeit weitere Interessierte.
- Berichten Sie im Anschluss an die Fastenzeit in Ihrer Kirchengemeinde oder auch in der lokalen Presse über die Fastenaktion und ihren Verlauf (über einen Hinweis zu Presseberichten u.a. freut sich die Klimaschutzagentur EKvW – Kontakt siehe unten).

## Weitere Materialien

Für die konkrete Gestaltung Ihrer Fastengruppen oder Veranstaltungen in der Fastenzeit steht Ihnen eine Materialsammlung zum Download zur Verfügung:

- Sieben theologische Impulse zu Themen des Klimafastens
- Linkliste Andachten selbst zu gestalten
- Filmtipps
- Lesetipps
- Rezepttipps

Diese Materialien finden Sie auf der Homepage: [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)

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

