

Jugend on-line tour

Fastenaktion

7 Wochen Klimacheck
für dein Leben
mit spiri-öko-Impulsen



Online-Starttreffen:
Mo, 15.02.2021
19 Uhr

Woche 1:
Wasser



Woche 2:
Energie & Digitales Leben

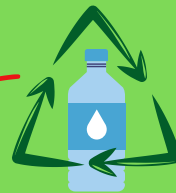


Woche 3:
Essen

Woche 6:
Was brauche
ich wirklich?



Woche 5:
Müll & Plastik



Woche 4:
Unterwegs sein



Woche 7:
Wie kann ich mich
engagieren?



Klimaaktionstag
in der Osterzeit:
Sa, 17.04.2021

Hast du Bock?

Komm' in die Gruppe
oder meld' dich bei
Vera Hofbauer-Dudziak:

hofbauer@pfarrei-heilige-elisabeth.de
0174 8426223





Wasser ist ein extrem kostbares Gut, denn es sichert unser Überleben.

Hier in Deutschland haben wir den Luxus, dass wir unbegrenzt Wasser zur Verfügung haben und es täglich nutzen können.

Wenn die Bibel von Wasser spricht, ist immer das reale, lebenspendende, erfrischende, reinigende Element gemeint und auch seine metaphorische Bedeutung.

Wasser bedeutet Fruchtbarkeit und Wachstum (Psalm 104,10), ist Segensgabe Gottes vom Himmel und aus der Tiefe der Erde. Das frische Quellwasser ist Inbegriff göttlichen Segens: „Er weidet mich auf einer grünen Aue und führt mich zum frischen Wasser“ (Psalm 23,2).

(Volker Rotthauwe)

Wasser fasten - Wie geht das?

Was kann ich tun, um meinen Wasserverbrauch zu reduzieren?

z.B. mir eine Woche Zeit zu nehmen für meinen **"Wasserfußabdruck"**

Such dir einen Fastenvorsatz für diese Woche aus:



- Ich drehe den Wasserhahn beim Duschen zu, während ich mich einseife.
- Ich drehe den Wasserhahn zu, wenn ich mir die Zähne putze.
- Ich gieße meine Pflanzen mit Regenwasser.
- Ich repariere einen tropfenden Wasserhahn oder undichten Spülkasten.
- Ich informiere mich über schädliches und unschädliches virtuelles Wasser.
- Ich vermeide Fleisch und andere tierische Produkte, um meinen Wasserfußabdruck zu minimieren.
- Ich überprüfe die Anbauggebiete für meinen Kaffee, Orangensaft und die Baumwolle im T-Shirt und suche Alternativen, die wenig virtuelles Wasser verbrauchen.
- Ich unterstütze Organisationen durch den Kauf von Produkten, die sich für die Wasserversorgung einsetzen.

Was ist virtuelles Wasser?

<https://www.youtube.com/watch?v=sak-5nBZwck>

Jugend
on-line tour

Woche 2:
Energie &
Digitales
Leben


Fastenaktion



Kennen wir den Unterschied von konventionellen und erneuerbaren Energien? Na klar, aber nutzen wir sie auch?

Konventionelle Energie wird durch Verbrennung von fossilen Brennstoffen wie Kohle oder Gas erzeugt, wodurch CO₂ entsteht oder auch Spaltung von Uran, wobei kein CO₂ freigesetzt, aber Atommüll produziert wird.

Erneuerbare Energie wird durch z.B. Windkraft, Sonnenkollektoren, Gezeitenkraftwerken oder Biogasanlagen erzeugt.

Kennen wir den größten Energieverbraucher bei uns zu Hause?
Finden wir es heraus!

So viel sei verraten, es ist nicht der Küchenherd oder das Smartphone.

Das Internet braucht viel Energie. Die Server, auf die wir zugreifen, laufen 24 Stunden pro Tag. Die Räume mit riesigen Server-Farmen müssen ständig auf 22-24°C gekühlt werden. Insgesamt verbrauchen die Server und die Kühlanlagen rund 5,7 Terawattstunden pro Jahr. Das ist ca. der Jahresstromverbrauch von San Francisco.

Und was machen wir alles übers Internet? Telefonieren, über Google was suchen, auf Instagram posten, via Whats App schreiben, Musik streamen, ... Vielleicht fällt uns noch viel mehr ein. Fragen wir mal Alexa oder Siri! 😊

Oder wir schalten mal ab – ganz bewusst:

Hör in dich hinein! Welche Gedanken und Ideen kommen dir, wenn alles ruhig ist, ohne Musik, Bilder, Input von außen?

Was hilft dir selbst dabei, Energie & Kraft zu tanken?

Hier ein paar mögliche Vorsätze für dich zum „Energiefasten“:

- Ich senke die Zimmertemperatur um 1° ab und merke, wie gemütlich ich mich mit meinem Lieblingspullover und einer schönen Decke auf das Sofa kuscheln kann.
- Ich schließe die Türen von beheizten Räumen.
- Ich prüfe, welche Lichtquellen in meinem Haushalt noch nicht auf sparsame LEDs umgestellt sind.
- Ich mache einen SOS-Sonntag – Sonntag ohne Smartphone.
- Ich spiele Kniffel, Scrabble oder Memory statt am Fernseher oder PC zu sitzen.
- Ich überprüfe mein Lüftungsverhalten: Kippe ich noch oder stoßlüfte ich schon? Alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen!
- Ich spüre meiner eigenen Kraft nach, rühre den Kuchenteig von Hand und steige Treppen statt Lift zu fahren.

Energiesparen ohne Komfortverzicht:

<https://www.youtube.com/watch?v=NuXtZQ0JuH4>



"Die Energiewende jedes Einzelnen ist unser aller Weg in eine bessere Zukunft."

Torben Gösch (*1976),
Fachjournalist der Energiewirtschaft

Jugend
on-line tour

Woche 3:
Essen


Fastenaktion



Wurstbrot zum Frühstück, Schnitzel in der Kantine und Hühnerbrust zum Abendessen: 1100 Tiere verzehrt jede*r Deutsche im gesamten Leben – 60kg Fleisch jährlich. Dabei landet nicht einmal die Hälfte eines Schlachttieres bei den Konsument*innen, 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.

Regional und saisonal essen

Frische Früchte und Gemüse, die keine weiten Transportwege hinter sich haben und nicht unreif geerntet werden, schmecken besser und enthalten mehr gesunde Inhaltsstoffe.

Produkte aus dem Gewächshaus schädigen die Umwelt bis zu 30 x mehr mit CO₂ als Freilandgemüse.

Das ganze Jahr über werden im Handel Waren aus aller Welt angeboten. Erkauft wird das ständig verfügbare Schlaraffenland durch lange Transportwege. Der Transport durch die Luft ist besonders klimaschädlich: Er verursacht je Tonne Lebensmittel und Kilometer bis zu 90-mal mehr Treibhausgase als per Hochseeschiff und rund 15-mal mehr als per Lkw.

Es lohnt sich also, den Versuch zu wagen, ab und zu regional und saisonal zu essen!

Sich als Christ*in bewusst ernähren

In der Fastenzeit vor Ostern kein Fleisch zu essen, wird heutzutage von vielen Menschen praktiziert. Auch früher war der Fleischverzicht in der katholischen Kirche schon sehr wichtig.

An vielen Stellen der Bibel wird beschrieben, dass Tiere geopfert werden, einige Jünger waren Fischer und Jesus hat auch Tiere gegessen. Das war in seiner Zeit so üblich. Allerdings ist die Bibel auch voller Aufforderungen zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit allen Geschöpfen (Spr 12,10; Gen 1, 30; Jes 65, 25).

Christ*in zu sein bedeutet, mit offenem Blick die Welt zu sehen, in der ich heute lebe. Ich will mit liebevollem Herzen meinen Mitmenschen und der gesamten Schöpfung Gottes, also auch den Tieren, begegnen und verantwortungsbewusst handeln.

Diese Vorsätze kannst du dir für diese Woche vornehmen:

- ❖ Ich kaufe nur unverpacktes Obst und Gemüse im Supermarkt.
- ❖ Ich kaufe einmal auf dem Wochenmarkt ein und esse so regionale Produkte,
- ❖ Ich erkundige mich über das Obst und Gemüse, das Saison hat und kaufe dieses bevorzugt ein.
- ❖ Ich probiere Hafermilch in meinem Müsli oder Kaffee. (Achtung: Soja- und Mandelmilch haben keine sehr gute Ökobilanz!)
- ❖ Ich setze mich mit den Folgen unseres Fleischkonsums für Tier, Mensch und Umwelt auseinander, Lesetipp: Fleischatlas des BUND.
- ❖ Ich esse an mindestens drei Tagen vegetarisch.
- ❖ Ich schaue mir genau das vegetarische und vegane Angebot in Supermärkten an und probiere etwas Neues aus.

Jugend
on-line tour

Woche 4:
Unterwegs
sein

Fastenaktion



Klima-Verkehrsmittelranking

Ganz klar – the winner is: **zwei gesunde Beine & der gute alte Drahtesel (0 g CO₂)**. Selbst in der E-Variante hält er noch fit und spart jede Menge CO₂ & Ressourcen im Vergleich zu anderen motorisierten Fahrzeugen wie Moped, Auto (150 g CO₂) & Co ein. Der letzte Platz im Klimaranking ist selbstverständlich dem Flugzeug mit 200-300 g CO₂-Ausstoß pro Personenkilometer vorbehalten.

Selbst die Zeitersparnis von Auto zu Fahrrad (z.B. im Stadtverkehr) für Kurzstrecken und Flugzeug zu Fernbus/-zug (inkl. Anfahrt & Check-In etc.) für Fernstrecken ist in manchen Fällen nicht ganz eindeutig.

Je mehr Menschen ein Verkehrsmittel nutzen, desto klimafreundlicher wird es in der Summe: *Wo kann ich (nach Corona) mehr auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen?*

Gerne unterwegs?

Manchmal ist es notwendig für Schule und Arbeit oder sogar lästig, unterwegs zu sein. Urlaubsreisen vermitteln umgekehrt ein Gefühl von Freiheit und können den eigenen Horizont erweitern. Menschen auf der Flucht haben nur eingeschränkte Wahlmöglichkeiten, wohin sie gehen und welches "Verkehrsmittel" sie wählen, körperlich bewegungseingeschränkte Menschen ebenso. Sie sind besonders auf Hilfsmittel oder andere Menschen angewiesen. Ohne Handicap hält uns Sport fit und beweglich. *Was tue ich für meine Gesundheit, dass ich so mobil bleibe, wie ich bin?*

Auch in der Bibel waren die Menschen schon viel unterwegs (z.B. 40 Jahre in der Wüste) – Gott war immer mit dabei. Das verspricht er auch uns: „**Ich bin mit euch alle Tage bis ans Ende der Welt.**“ (Mt 28,20b)

Hier ein paar Vorsatzvorschläge für diese Woche:

- 1) Ich gehe jeden Schritt ganz bewusst in dem Tempo, das mir gut tut, und bin dankbar, dass ich mich bewegen kann.
- 2) Ich fahre diese Woche so viele meiner Wege wie möglich mit dem Rad oder gehe zu Fuß und stärke damit durch körperliche Bewegung mein Immunsystem.
- 3) Ich rechne mir aus, wie lange und warum ich in einer Woche unterwegs bin (am besten mit Vergleich zwischen Lockdown & davor üblichem Schul-/Arbeitsbetrieb) und überlege, welche Wege wirklich sinnvoll & notwendig sind und welche nicht.
- 4) Ich berechne den CO₂-Ausstoß meiner Fahrten.
- 5) Ich überlege, welche Wege im Alltag ich auch nach dieser Fastenwoche klimafreundlicher bewältigen könnte als ich es bisher getan habe.
- 6) Ich denke an meine Reisen (> 100 km) in den letzten Jahren und recherchiere, wie ich diese in Zukunft klimafreundlicher gestalten kann.
- 7) Wenn Flugreisen wirklich unvermeidbar sind, spende ich einen entsprechenden Betrag an Organisationen wie Klimakollekte, um das ausgestoßene CO₂ zu kompensieren.