So viel du brauchst
Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit
von Aschermittwoch bis Ostersonntag
·– 10.2. bis 28.3.2027 –·

Gut für alles Leben

Der Prophet Micha lebte in Zeiten großer sozialer Gegensätze und des Machtmissbrauchs. Gott klagt sein Volk an und fragt, warum es sich von ihm entfernt hat. Die Menschen reagieren mit einer Gegenfrage: Was müssen wir Gott bringen? Reichen Opfergaben? Tausende Widder? Ströme von Öl? (Micha 6,6–7)

Michas Antwort lautet: „Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der HERR von dir fordert: nichts als Gottes Wort halten (oder: Recht tun), Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott“ (Micha 6,8). Gott verlangt keine religiösen Leistungen. Entscheidend ist eine Lebensweise, die von Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Verantwortung geprägt ist.

Im Sommer 2026 berichtete uns eine Delegation aus Kenia von den Folgen der Klimakrise. Während diese für uns inzwischen vor allem extreme Wetterlagen bedeutet, ist sie im Globalen Süden oft eine Frage des Überlebens. Nach schweren Überschwemmungen im Frühjahr folgte in Kenia eine lange Trockenperiode. Wo Wassermassen Häuser und Felder zerstörten, vertrocknete danach der Mais. Viele Familien verloren nicht nur ihr Einkommen, sondern ihre Lebensgrundlage.

Im Juni 2025 begann die Ökumenische Dekade für Klimagerechtigkeit. Sie lädt dazu ein, die Klimakrise als Herausforderung für

unser gemeinsames Leben zu verstehen – als Frage der Gerechtigkeit, der Verantwortung vor Gott und der Solidarität mit den Menschen, die besonders von den Folgen der Klimakrise betroffen sind. Ziel ist es, Kirchen weltweit zu einer Bewegung zusammenzuführen und gemeinsam

- die Ursachen der Klimakrise zu bekämpfen und politische wie wirtschaftliche Veränderungen zu unterstützen,
- sich für Klimagerechtigkeit einzusetzen und die Stimme besonders betroffener Menschen zu stärken sowie
- Gemeinden zum nachhaltigen Handeln zu motivieren.

Mit dem Klimafasten folgen wir dem Weg der ökumenischen Klimadekade. Mit der Frage „Was ist gut für alles Leben?“ suchen wir Antworten, bei denen

- die Bedürfnisse aller Menschen gerecht berücksichtigt werden
- Liebe und Mitgefühl unser Handeln prägen,
- wir die Schöpfung als Geschenk Gottes achten und wir Verantwortung für unser globales Zusammenleben übernehmen.

Die Fastenzeit lädt dazu ein, diesen Weg im eigenen Alltag zu gehen. Zu den Wochenthemen gibt es biblisch-theologische Impulse, ergänzt durch praktische Anregungen. So verbinden sich Spiritualität und Alltag, Nachdenken und Handeln.

VORWORT

Und Klimafasten lädt auch dazu ein, Gewohnheiten zu hinterfragen und die eigenen Möglichkeiten wahrzunehmen. Gemeinsam können viele kleine Veränderungen Großes bewirken.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg – für mehr Klimagerechtigkeit und für ein gutes Leben!

Ihr Klimafasten-Team

Schirmherrschaft

Landesbischöfin Kristina Kühnbaum-Schmidt
Landesbischöfin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland und EKD-Schöpfungsbeauftragte

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

Bischof Werner Philipp D.Min.
Evangelisch-methodistische Kirche (EmK), Deutschland, Vorsitzender des Beirats für schöpfungsgemäßes Handeln in Kirche und Gemeinde der EmK

MEHR ZUM THEMA

Auf unserer Webseite:
www.klimafasten.de

Die Klimafastenaktion bietet weitere Materialien zu den jeweiligen Wochenthemen an:

- Newsletter
- Theologische Impulse
- Ideen für Kinder
- Impulse für Jugendliche
- Audio- und Videoandachten
- Ideen für die Fastengruppe vor Ort

Über den QR-Code im Innenteil oder unter **www.klimafasten.de/woche1**

TIPP: Geben Sie hier jeweils die gewünschte Wochenzahl im Browser ein!

Auf Instagram bei **sovieldubrauchst** gibt es täglich neue Posts

Anmeldung zum Newsletter auf **klimafasten.de**

erfahre mehr

Was gibt uns Energie?

Für eine gerechte Welt mit sauberer und sicherer Energie für alle.

Jesaja 40,29

„Er gibt dem Müden Kraft, dem Kraftlosen verleiht er große Stärke." Der Prophet Jesaja spricht im Auftrag Gottes zu den Menschen Israels im Exil. Die Zusage gilt allen, die neue Kraft und Ermutigung für ihren Weg brauchen.

Was gibt uns Energie? Der Bibelvers zeigt es: Gott gibt den Müden Kraft. Wir sind begrenzt, doch nicht verlassen. In dieser Fastenaktion fragen wir: Wie nutzen wir Energie gerecht und nachhaltig? Wie teilen wir die Kraft, die uns trägt – mit anderen und der Schöpfung? Und woher nehmen wir selbst die Kraft für unser Engagement?

- Was gibt mir Energie für mein Engagement?
- Wo setze ich meine Energie am besten ein?
- Wer verstärkt meine Energie?

Es ist doch sehr tröstlich zu wissen, dass wir nicht immer stark, voll Power sein müssen. Wir brauchen Phasen zum Auftanken, zum Regenerieren. Wir sind begrenzt – genauso wie die Ressourcen unserer Mitwelt. Das passt nicht mit 24/7 Voll-Power zusammen.

Der Reichtum und die Fülle unserer Schöpfung steht allen zur Verfügung, wenn wir die Begrenzung respektieren und das Handeln anpassen. Nutzen wir unsere Energie für gerechte Energienutzung und schöpfungsverantwortliches Handeln!

IN DIESER WOCHE

- ... nutze ich bewusst meine Kraftquellen, um in meinem Engagement für Klimaschutz/Klimagerechtigkeit neu durchzustarten.

- ... finde ich drei Dinge, die dauerhaft zum Energiesparen beitragen.

- ... setze ich gemeinsam mit anderen, in der Kirchengemeinde, in der Familie oder mit Freunden, eine Energiesparmaßnahme um.

erfahre mehr

Was lässt uns aufatmen?

Für eine gerechte Welt, in der wir alle gut und gesund atmen können.

1. Mose 2,7

„Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen."

Der Odem Gottes macht uns zu lebendigen Wesen. Der Atem ist eine stetige Kraftquelle, die wir immer bei uns tragen. Mit 80 Jahren haben wir ca. 600 Millionen oft unbewusste Atemzüge hinter uns. Wir brauchen saubere Luft zum Atmen. Aber Feinstaub und Stickoxide beeinträchtigen die Luftqualität und damit auch unsere Gesundheit.

Was lässt meinen Atem stocken?

Was lässt mich aufatmen?

Wie kann ich durch Atmen Kraft tanken?

Luftverschmutzung entsteht oft als Mitverschmutzung bei klimarelevanten Verbrennungsprozessen in Haushalten, Industrie, Verkehr und Landwirtschaft. Die 2030 EU-weit geltenden schärferen Grenzwerte für Feinstaub und Stickoxide werden heute an fast der Hälfte aller Messstationen überschritten. Feinstaub stellt eine besondere Belastung für Kinder, Menschen mit vorgeschädigten Atemwegen und ältere Personen dar. Wir können aber alle etwas zur Verringerung der Feinstaubbelastung beitragen.

IN DIESER WOCHE

- … spüre ich bewusst meinem Atem nach, atme tief durch die Nase in den Bauch ein und langsam wieder aus.

- … informiere ich mich über den Luftreinhalteplan meiner Kommune.

- … informiere ich mich über Aktionen zur Bekämpfung der Luftverschmutzung (z.B. „Saubere Luft 2030" der DUH).

erfahre mehr

Wo blühen wir auf?

Für eine gerechte Welt, die die Vielfalt des Lebens bewahrt.

1. Mose 1,12

„Die Erde brachte frisches Grün hervor, Pflanzen jeder Art mit ihren Samen und alle Arten von Blumen mit samenhaltigen Früchten. Und Gott sah das alles an: Es war gut.“ In der Schöpfungsgeschichte schuf Gott am dritten Tag die Pflanzen, an den Tagen darauf die verschiedenen Tiere.

Beim Wort „Aufblühen“ entsteht in uns unweigerlich das Bild einer Blüte. Menschen freuen sich über Korn- und Mohnblumen auf einem Feld oder über die Blüte einer lange gehegten Pflanze. Doch welche Blüten erleben wir heute, welche erfreuen uns Menschen, welche dienen Tieren als Nahrung – ebenso wie Blätter und Früchte?

Was bedeutet „Aufblühen“ für mich?

Wo erlebe ich Schöpfungsvielfalt im Alltag?

Was gibt mir Kraft, wenn ich in der Natur bin?

Heute erforscht die Wissenschaft die komplexen Zusammenhänge zwischen Lebewesen und stellt fest: Geht eine Art verloren oder kommt eine neue hinzu, gerät das Miteinander aus dem Gleichgewicht. Tiere, Pflanzen und Menschen sind aufeinander angewiesen.

Der Mensch hat mit seiner Lebensweise vieles durcheinandergebracht, wir erleben ein großes Artensterben. Wir tragen historisch und von Gott gegeben (1. Buch Mose) Verantwortung für alle Lebewesen.

IN DIESER WOCHE

- … frage ich mich: Wo in meinem Umfeld erlebe ich den Artenverlust?

- … bestimme ich Pflanzen z.B. mit einer App und prüfe, ob sie heimisch sind und Tieren Nahrung bieten.

- … finde ich heraus: Wo kann ich Menschen und Flächen zum Blühen bringen? Was kann ich dafür zuhause oder in der Nachbarschaft tun?

erfahre mehr

Was hat Bestand?

Für eine gerechte Welt, die auf Nachhaltigkeit statt auf Überfluss setzt.

Hebräer 13,14

„Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir."

Wir suchen gerne den schnellen Glanz des Materiellen, die kurzfristige Begeisterung. Und wenn das Interesse nachlässt, wird einfach gewechselt. So erleben wir das täglich bei Kleidung, Handys, manchmal sogar bei Beziehungen. Doch die Bibel stellt eine andere Perspektive in den Mittelpunkt: Diese Welt ist nicht unser Endziel, auch nicht das Materielle.

Wie orientiere ich mich an dem, was bleibt?

Wie kann ich heute „standhafter" sein?

Welche Dinge kann ich loslassen?

Eine Wegwerfmentalität hängt oft am Appell: „Wenn es nicht mehr passt oder gefällt, ersetze es!" Die Bibel setzt dagegen: Wir haben hier keine endgültige Heimat und wenn es sie auf dieser Welt nicht gibt, wird vieles relativ, vor allem Materielles. Dann wird klar: Was wirklich bleibt, ist Gottes Zukunft und sein Reich. Das schafft eine Haltung, die weniger auf den schnellen Austausch von Dingen setzt und mehr auf Treue, Bewahrung und Verantwortung in Beziehung zu Gott und unseren Mitmenschen.

IN DIESER WOCHE

- … überlege ich, welche Dinge ich zu schnell wegwerfe und ersetze, statt sie zu bewahren.

- … bevor ich Neues kaufe, nutze ich Altes oder leihe es aus (z.B. Repair-Cafés, Tauschbörsen, Bibliothek der Dinge).

- … prüfe ich beim Kauf von Neuem, ob es langlebig, fair produziert und ökologisch verträglich ist.

erfahre mehr

Was nährt uns?

Für eine gerechte Welt, die Mensch und Mitwelt gleichermaßen nährt.

Matthäus 6,11

„Unser tägliches Brot gib' uns heute."

Uns zu ernähren, ist überlebenswichtig. Im Globalen Norden liegt die Herausforderung heute eher im Überfluss, in süchtig machenden Medien und im fehlenden Bezug zu den Lebensmittelerzeugerinnen und -erzeugern. Nahrung, so scheint es, gibt es immer und jederzeit. Doch was bewegt uns, wenn wir Gott um unser tägliches Brot bitten? Was wünschen wir uns, was ist selbstverständlich und doch in Gefahr?

Was gehört zu meiner täglichen Nahrung?

Wie bewusst nehme ich was in mich auf?

Was weiß ich über meine Lebens-Mittel?

Sauberes Wasser zum Trinken, unbelastete Lebensmittel, gewachsen auf einem fruchtbaren Boden ohne Gifte, und innere Kraft, die uns trägt, das alles brauchen wir. Regional erzeugte, saisonale Lebensmittel belasten das Klima weniger. Frisch gekauft heißt oft auch unverpackt, gesund und kurze Wege. Kochen ist Handarbeit und kreative Zeit für uns. Der bewusste Kauf von Lebensmitteln finanziert faire Löhne für die, die in der Landwirtschaft arbeiten – bei uns und im Globalen Süden.

IN DIESER WOCHE

- … beobachte ich mich selbst: Was sind meine Lebens-Mittel und was davon nährt mich wirklich? Was tut mir gut?

- … erkundige ich mich nach Betrieben mit Direktvermarktung (Hofladen, Wochenmarkt usw.) und lokalen Zulieferern von Supermärkten.

- … probiere ich ein saisonales Gemüse aus, das ich noch gar nicht oder lange nicht mehr gekocht habe.

Was bewegt uns?

erfahre mehr

Für eine gerechte Welt, die es allen ermöglicht, nachhaltig in Bewegung zu kommen.

Lukas 24,13-35

Nach Jesu Tod machen sich zwei Jünger auf den Weg in das Dorf Emmaus. Unterwegs schließt sich ihnen ein Fremder an. Das Gespräch mit ihm berührt sie, entflammt ihr Herz. Doch erst als er das Brot mit ihnen bricht, erkennen sie Jesus. Voller Freude brechen sie auf und eilen zurück nach Jerusalem.

Die Emmausgeschichte erzählt vom miteinander Unterwegssein – von enttäuschten Hoffnungen, vom traurigen vor sich Hinlaufen bis hin zu einem plötzlichen Richtungswechsel und Aufbruch. Dabei geht es um die Neuausrichtung des inneren Kompasses, um die bewusste Wahrnehmung der Weggemeinschaft und Begegnung mit Gott und den Mitmenschen.

- **Was bringt mich in Bewegung?**
- **Was bedeutet für mich mobil zu sein?**
- **Fällt mir das Aufbrechen immer leicht?**

Mobilität ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch mobil zu sein, bedeutet nicht nur, von A nach B zu gelangen. Mobilität hat auch eine geistige Dimension: Welche Wege schlage ich ein, um mit Gott in Beziehung zu bleiben und den Menschen mit Achtsamkeit zu begegnen? Nachhaltige Mobilität vermeidet nicht nur Emissionen. Sie schafft mehr Platz für Menschen, eröffnet neue Perspektiven auf unsere Umgebung und trägt dazu bei, dass Städte und Dörfer lebenswerter werden.

IN DIESER WOCHE

- … lege ich möglichst viele Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, mit Bahn oder Bus: Welche Wege tun mir besonders gut?

- … informiere ich mich über Carsharing- und Mitfahrangebote in meiner Umgebung oder biete selbst eine Fahrgemeinschaft an.

- … organisiere ich ein Team zur Teilnahme an der bundesweiten Aktion „Stadtradeln".

erfahre mehr

Wie sind wir verbunden?

Für eine gerechte Welt, in der wir fair miteinander kommunizieren.

Markus 1,35-38

„Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort. Und Simon und die bei ihm waren, eilten ihm nach. Und da sie ihn fanden, sprachen sie zu ihm: Jedermann sucht dich. Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Orte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen."

Wir suchen, wollen gefunden werden, präsent sein, vernetzt sein, suchen Hilfe, suchen Ruhe. Das Internet, soziale Medien, KI – große Chancen, aber auch Risiken: Oberflächlich. Hass. Immer erreichbar. Enormer Energieverbrauch. Die Bibel kennt noch kein Internet. Aber sie kennt ein anderes Netz, das uns verbindet und zu mündigen Menschen macht.

Wie oft nutze ich welche Apps?

Was habe ich vom Internet?

Wer profitiert von meinem Nutzungsverhalten?

Drastische Sätze, gestellte Bilder: Viele zeigen sich online anders als „in echt". Die Flut der Texte und Videos erhöht nicht die Vielfalt, sondern verstärkt einzelne Trends. Beim Einsatz von KI kann sich das noch verstärken. Zusätzlich geht das Bewusstsein für Fakten und verlässliche Quellen verloren. Gott hat uns aber geschaffen als seine Ebenbilder, als schöpferische Wesen, nicht als Automaten. Wir können auch online „wir selbst" sein – und auch mal abschalten.

IN DIESER WOCHE

- … setze ich mir Grenzen für meine Zeit online.

- … bin ich, wenn ich mich online präsentiere, authentisch.

- … nutze ich KI nur da, wo ich anders nicht weiterkomme.

IMPRESSUM

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

Redaktion: Dr. Sven Rudolph, IKG, in Kooperation mit den Projektpartnerorganisationen

Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Für Inhalte und Internetseiten Dritter tragen die jeweiligen Anbietenden die Verantwortung.

Fotos: oatawa/stock-adobe (Titel), Kirchengemeinde Kitale, Kenia (S. 2), Timothy K/unsplash (S. 3), Theresa Lange, Achim Pohl, Klaus Ulrich Ruof/EmK-Öffentlichkeitsarbeit (S. 4), Sandra Hirschke/fundus.medien (S. 5), Sid Leigh/unsplash (S.7), Stella Berker/fundus-medien (S. 9), A. Lahmann EVLKH EA (S. 11), Stitch (KI-generiert)/stock-adobe (S. 13), Christian Schauderna/fundus-medien.de (S. 15), Maixent Viau/unsplash (S. 17), Mason Dahl/unsplash (S. 19)

Grafiken: freepik.com, thenounproject.com

Gestaltung: A. Rusch/dieprojektoren.de

Druck: Umweltfreundlich gedruckt bei www.lokay.de auf 100% Recyclingpapier mit Farben auf Pflanzenölbasis.

13. überarbeitete Auflage, Schwerte, November 2026

WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

www.blauer-engel.de/uz195

www.klimafasten.de