

## Der Grüne Gockel kräht für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit - nicht nur zur Fastenzeit -

Seit 2017 rufen wir als Umweltteam der Lukaskirche jedes Jahr zum Klimafasten auf. Mit Impulsen verschiedener ökumenischer Kooperationspartner wollen wir das auch in diesem Jahr wieder tun. Die Fastenzeit lädt dazu ein, Gewohnheiten zu hinterfragen, achtsam mit uns und unserem Umfeld umzugehen und alltägliche Dinge anders zu machen. Klimafasten geht dieser Tradition nach und ruft dazu auf, mit kleinen Schritten einen Anfang für mehr Klimagerechtigkeit zu entdecken. In diesem Jahr dreht es sich um eines unserer Grundbedürfnisse – **die Nahrung**.

Nehmen Sie doch mal Ihre Gewohnheiten in den Blick.  
Es gibt viel zu entdecken!

**Vom Acker auf den Teller :** Woher kommen die Lebensmittel?  
Wie werden sie produziert?  
Wie sind die Lebensmittel verpackt?  
Esse ich fleischarm, vegetarisch oder vegan?  
Was geschieht mit den Resten?

*„Fasten ist traditionell geprägt durch Verzicht beim Essen. Im Mittelalter wurde z. B. in Klöstern auf Fleisch verzichtet. Die Mönche sollten vor allem Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte essen, auch Fisch durfte verzehrt werden. Verzicht das Wort ist in unserer Zeit schwer verdaulich. „Mehr“ ist das Grundphänomen unserer modernen Gesellschaft – Wachstum um jeden Preis. Wie hoch der Preis ist, das zeigen uns die Folgen des Klimawandels. Es gilt ein Mehr einzüben, das sich an den wirklichen Erfordernissen des Lebens orientiert. Mehr Genügsamkeit im Konsum, mehr Zufriedenheit im Leben, mehr Gelassenheit in der Begegnung mit sich selber und mit anderen. Das kann in der Fastenzeit eingeübt werden, damit es reiche Früchte trägt auch für die Zeit danach, in die das Fasten hineinwirken kann.*

*An die Ursprünge des Fastens anknüpfend möchten wir unsere Ernährung in den Mittelpunkt des Klimafastens 2022 stellen. Wir möchten Sie einladen, bewusster Ihren Einkauf und Umgang mit Lebensmitteln sowie Ihre Ernährung in den Blick zu nehmen. Sie können auf etwas verzichten, z. B. auf Fleisch oder Fertigprodukte. Sie können auf Kilometer verzichten und nur regionale Lebensmittel einkaufen. Alleine oder in Gemeinschaft, wie es auch in den Jahrhunderten zuvor üblich war. Sie werden merken, dass Genügsamkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit neue Erfahrungen wecken, die Sie mit sich und möglicherweise anderen machen werden.“*  
aus der Fastenbroschüre „So viel du brauchst...“



Die Fastenbroschüre mit vielen Anregungen für die verschiedenen wöchentlichen Themen rund um das Thema Ernährung ist an unserer Pinwand im Gemeindezentrum erhältlich. Lassen Sie sich inspirieren – vielleicht auch unter <https://klimafasten.de/>

Und wenn das Neue – vielleicht weniger Fleisch zu essen - Widerstand in Ihnen erzeugt, probieren Sie doch mal folgendes aus: Falten Sie Ihre Hände wie zum Beten und wenn in gewohnter Weise der rechte Daumen außen liegt, falten Sie sie nun so, dass es der linke ist. Das fühlt sich am Anfang meist komisch und irgendwie falsch an. Aber je öfter Sie es tun, desto gewohnter wird es und irgendwann ist das ehemals Neue das neue Gewohnte. So kann Veränderung gelingen. Und alles was es dazu braucht, ist der Mut und der Wille, es auszuprobieren.

*Kathrin Görlitz und Gabriele Dirsch für das Umweltteam*