«Weniger ist mehr» – die vermeintliche Widersprüchlichkeit in diesem bekannten Sprichwort zeigt wichtige Zusammenhänge auf dieser Erde auf. Unser Handeln hat einen Einfluss aufs grosse Ganze: So wie unser Überkonsum die Klimakrise anfeuert, so können wir deren Konsequenzen mit klimafreundlichen und -schützenden Beiträgen abfedern.

Von Aschermittwoch, 14. Februar, bis Ostersonntag, 31. März 2024, steht erneut die Klimagerechtigkeit im Fokus. Die Menschen im globalen Süden, die am stärksten unter der Klimaerhitzung leiden, haben am wenigsten dazu beigetragen. Gegen diese Ungerechtigkeit engagieren wir uns, indem wir das Klima schützen – und somit Menschen vor einer Zunahme von Naturkatastrophen bewahren.

Die Zeit drängt: Halten wir zusammen, stärken und motivieren wir uns gegenseitig, statt das Fehlende, Negative und Unmögliche zu beklagen. Lasst uns unseren gemeinsamen Handabdruck (siehe Rückseite) vergrössern, indem wir uns mit kollektiven Projekten und Initiativen aktiv am Klimaschutz beteiligen. Nur so können wir das 1,5-Grad-Ziel noch erreichen. Indem wir uns fürs Klima starkmachen, verringern wir Katastrophen wie Dürren oder Überschwemmungen, die Millionen von Menschen Hunger und Not bringen. «Jeder Beitrag zählt» lautet dieses Jahr das Motto der Ökumenischen Kampagne – wir alle können Gutes tun und Hoffnung stiften.

Dass ein «Weniger» an Konsum, Stress und Mobilität ein «Mehr» an Wohlbefinden, Achtsamkeit und Gerechtigkeit bedeutet, wird in der Zeit vor Ostern seit Jahrhunderten gelebt. Bereichern Sie Ihre Fastenzeit 2024 mit inspirierenden Impulsen zum aktuellen Kampagnen-Thema. Diese finden Sie in den Unterlagen zur Ökumenischen Kampagne und auf unserer neu gestalteten Kampagnenseite www.sehen-und-handeln.ch.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung. Jeder Beitrag zählt, und es ist jedes Jahr wieder eine grosse Freude zu sehen, wie vielfältig Sie sich in Ihrer Gemeinschaft engagieren und sich für die Menschen in unseren Projekten einsetzen.

Den Fastenkalender gibt es neu auch im digitalen Kleid

Es mangelt derzeit wahrlich nicht an Herausforderungen; eine der grössten ist die Klimakrise. Doch zum Glück gibt es viele Menschen, die mit guten Beispielen vorangehen. **So bietet der Fastenkalender 2024 Tag für Tag neue Inspirationen, wie wir alle einen Beitrag für eine gerechtere Welt leisten können**. Nutzen Sie den Fastenzeitbegleiter wie bisher in gedruckter Form zum Aufhängen oder Aufstellen.

Oder ganz neu: Abonnieren Sie ihn online. So können Sie die Inhalte bequem auf Ihrem Handy oder Computer nachverfolgen. Sie können den digitalen Kalender zudem auf Ihrer Website einbinden, um möglichst vielen Menschen den Zugang zur täglichen Inspiration zu vereinfachen.

Gemeinsam den Handabdruck vergrössern

Individuelle Taten für den Klimaschutz sind wichtig. Doch es reicht nicht, den persönlichen Lebensstil zu ändern und so den eigenen ökologischen Fussabdruck zu verringern. Es braucht Wege, nachhaltiges Verhalten für alle zu ermöglichen und zur Norm zu machen: Hier kommt das Konzept des gemeinsamen Handabdrucks ins Spiel.

Haben Sie schon mal Ihren eigenen ökologischen Fussabdruck errechnen lassen? Das öffnet die Augen und hilft, das eigene Verhalten wahrzunehmen, zu reflektieren und schliesslich zu ändern: weniger Flugreisen, mehr lokale Nahrungsmittel, weniger Streaming, mehr Recycling... Das Ergebnis bleibt jedoch oft frustrierend: Auch wer in der Schweiz beim Einkauf oder Reisen auf vieles achtet, verbraucht weiterhin die Ressourcen von rund drei Erden – aber wir haben nun mal nur diese eine. Individuelle Bemühungen um einen nachhaltigen Lebensstil stossen an Grenzen: Manchmal sind nachhaltige Optionen kompliziert, teuer oder schlicht noch nicht verfügbar. Hinzu kommt, dass sich bis jetzt nur ein Teil der Gesellschaft aktiv um einen kleineren Fussabdruck bemüht.

Durch gemeinsames Handeln kann nachhaltiges Verhalten für alle leichter zugänglich und naheliegend gemacht werden. Durch kollektives Nachdenken und Aktivwerden können wir beginnen, Rahmenbedingungen umzubauen. Solche Handabdruck-Aktionen zielen darauf ab, nachhaltiges Leben nicht nur für sich selbst, sondern für viele Personen und längerfristig zu verankern. Das Vergrössern des Handabdrucks ist auf vielen Ebenen möglich: im Quartier, am Arbeitsplatz, in der Wohngemeinde oder im Verein.

Auf unserer Webseite finden Sie Ideen und praktische Hilfsmittel für Handabdruck-Aktivitäten. https://sehen-und-handeln.ch/handabdruck

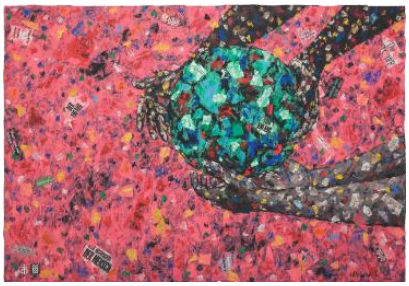
Workshop zum Thema

Lernen Sie den ökologischen Handabdruck lustvoll und interaktiv kennen. Sie erhalten Anregungen und Beispiele dafür, wie dieser gemeinsam vergrössert werden kann. Der Workshop informiert und motiviert Gruppen und Gemeinschaften, die aufbrechen und aktiv werden wollen. Entdecken Sie Ihren Handlungsspielraum für mehr Klimagerechtigkeit:

Dauer: 90 Minuten oder nach Absprache

Anfragen: Matthias Dörnenburg, doernenburg@fastenaktion.ch

Das neue Meditationsheft zum Hungertuch



Das Hungertuch 2023/2024 „Was ist uns heilig?“ von Emeka Udemba © MISEREOR.

Auszug aus den Meditationen 2024 «nichts ist zu wenig» zur Fastenzeit

im grossen und ganzen
wir hängen im grossen und ganzen zusammen;
doch lass uns das grosse näher sehen;
das ganze in unsere mitte stellen;
so tief hinein in unsere herzen, dass wir tränen von fremden aufsteigen spüren in unseren augen;
stell dir das vor;
tränen von menschen, die irgendwo und immer unsere nächsten sind

Die Autorin Ruth Näf Bernhard lebt in Winterthur. Sie war als Heilpädagogin und Paar- und Familientherapeutin tätig, bevor sie Theologie studierte. Bis zu ihrer Pensionierung arbeitete sie als Pfarrerin. Seither engagiert sie sich in der Freiwilligenarbeit. Von ihr sind unter anderem mehrere Gedichtbände erschienen.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Weitere Zahlungsvarianten:
Postkonto 60-19191-7 oder IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

Fastenaktion
Action de Carême
Azione Quaresimale