



Weniger ist mehr – jeder Beitrag zählt
sehen-und-handeln.ch

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Weniger ist mehr – jeder Beitrag zählt!

Die Zeit drängt, deshalb müssen wir handeln

- die Erderhitzung ist auf 1.5°C zu begrenzen
- die Schweiz muss ihren CO2 Ausstoss sofort stark absenken und bis 2040 klimaneutral sein.
- wir vergrössern unseren Handabdruck und zeigen, wie wir mehr Klimaschutz erreichen können.



Zentrale Aussage Kampagne 2024

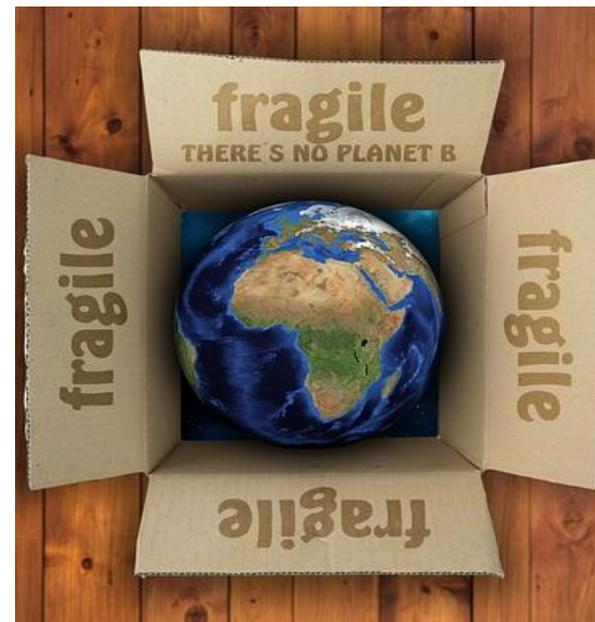


- **Weniger ist mehr - jeder Beitrag zählt!**
- 1.5 Grad darf nicht überschritten werden, denn jedes Zehntelgrad mehr bedeutet:
 - mehr Schäden und Verluste
 - einen höheren Meeresspiegel
 - mehr extreme Wetterlagen
 - mehr Hunger und Not

Weniger ist mehr - jeder Beitrag zählt!

HEKS/Fastenaktion fordern:

- Dass alle Akteure dafür Verantwortung übernehmen, die Klimaerhitzung so gering wie möglich zu halten und ihren Beitrag dazu leisten.
- Wichtig ist es, nicht nur individuell verantwortlich zu Handeln sondern auch kollektiv, sei es in Quartieren, Gemeinden, Kirchen, Wirtschaft, Staat...



Kampagnen-Plakat

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



Überkonsum verschärft den Klimawandel.
Das bedroht die Lebensbedingungen im Süden. **Jeder Beitrag zählt.**

sehen-und-handeln.ch

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Weniger ist mehr – jeder Beitrag zählt!

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Wir regen an zu

... weniger Konsum

... weniger Hektik, Stress

... weniger unnötige Mobilität

... weniger Umweltbelastung

... weniger CO₂-Ausstoss

und gewinnen dadurch

... mehr Konzentration auf Qualität

... mehr Gelassenheit und Achtsamkeit

... mehr Zeit für Wichtiges

... mehr Umweltschutz

... mehr Klimagerechtigkeit

... einem zentralen Anliegen der Fastenzeit: **Besinnung, Verzicht, Solidarität**

Fastenkalender

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



Fastenkalender 2024

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

- neu wieder mit Inspirationen für jeden Tag
- neu sowohl online als auch offline
- bestellbar per Push-Nachricht
- Banner für Websites von Kirchgemeinden und Pfarreien

Aktionstag für das Recht auf Nahrung



Samstag,
16. März
2024

Wir bieten wieder an:

- Max-Havelaar-Rosen (Coop)
- **neu:** Zusammenarbeit mit Bäckereien Solidaritätsbrot
- jede KG/Pfarrei entscheidet ob sie Brot und Rosen, nur Rosen, nur Brot oder etwas eigenes verkauft.

Aktionen

Und weiterhin: Die Brotaktion

die bewährte Zusammenarbeit
mit Bäckereien in der ganzen
Schweiz

über 500 Verkaufsstellen

Bewerbung via Swiss
Baker/Panissimo ab Januar

ganze
Fasten-
zeit





nichts ist zu wenig

Meditationen 2024 zum Hungertuch

Mit Texten von Ruth Näf Bernhard

- lebt in Winterthur
- als Heilpädagogin und Paar- und Familientherapeutin tätig
- studierte Theologie
- bis zu ihrer Pensionierung arbeitete sie als Pfarrerin
- seither engagiert sie sich in der Freiwilligenarbeit
- von ihr sind mehrere Gedichtbände erschienen



- **Ökumenischer Familiengottesdienst**
Jeder Beitrag zählt
- **Ökumenischer Gottesdienst**
Ihr seid das Salz der Erde
- **Impulse zum Hungertuch**
Meditative Feier zum Hungertuch

Predigtanregungen

- **Weniger ist mehr**
Predigtanregung zum Kampagnenplakat
- **Jesus und die Klimakleberin**
Predigtanregung zu Johannes 8,3-11
- **Eine gute Nachricht für öko- und gebets-
müde Menschen**
Predigtanregung zu Mt 6,30-34



Workshops

Gemeinsam den Handabdruck vergrössern

Geeignet für Gruppen welche etwas verändern wollen und eine neue Aktionsidee suchen.

Orientiert sich an positiven Aktionen und möglichem Potenzial einen Schneeballeffekt zu bewirken.



KlimaGespräche Workshops für Jugendliche

Mit vielfältigen Methoden und Interaktionsformen fördern wir die Selbstreflexion, den Austausch und die Lösungssuche.

Zielgruppen: Jugendliche, junge Erwachsene (Zyklus 3, Sekundarstufe II, Jugendarbeit, Firmvorbereitung)

Module: Mobilität, Konsum, Ernährung, über die Klimakrise sprechen, auf Anfrage individuelle Anpassungen, 90 Minuten pro Modul



Handabdruck

- Fussabdruck verkleinern versus Handabdruck vergrössern
- Handabdruck-Aktionen bauen auf bestehende Aktionen und nutzen das Multiplikations-Potenzial.
- Wichtig ist der Schritt vom individuellen zum kollektiven Handeln
- motivierend, Mut machend
- <https://www.handabdruck.eu/>
(Brot für die Welt und Germanwatch)



Gemeinsam den Handabdruck vergrössern

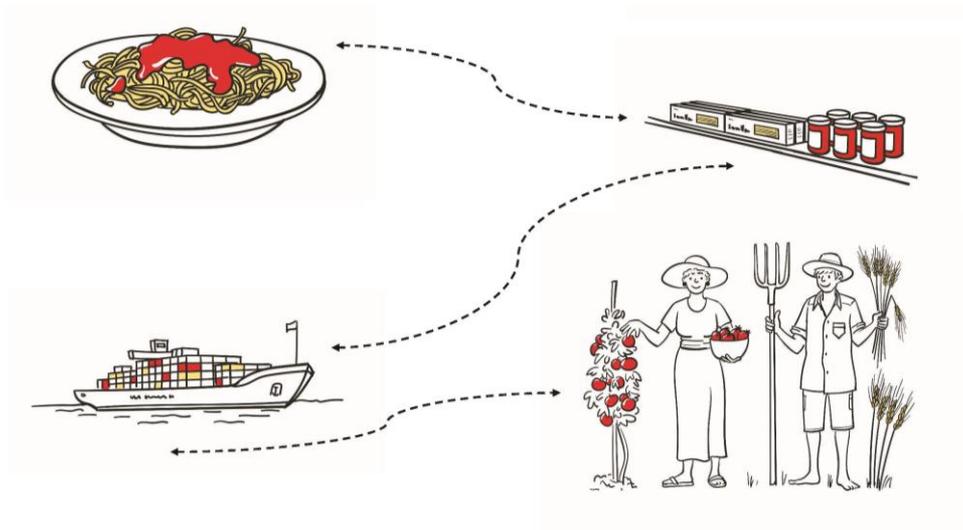
Lernen Sie den ökologischen Handabdruck lustvoll und interaktiv kennen. Sie erhalten Anregungen und Beispiele dafür, wie dieser gemeinsam vergrössert werden kann. Der Workshop informiert und motiviert Gruppen und Gemeinschaften, die aufbrechen und aktiv werden wollen.

Zielgruppen: Personen aus Kirchgemeinden und Pfarreien, Quartiervereinen, Firm- oder Konfirmationsgruppen usw.

Dauer: 90 Minuten oder nach Absprache.



Energie- und Nahrungspfad



Energie- und Nahrungspfad

So kann ich handeln



Ich gehe durchs

- Ich nehme selten ein Bad und Dusche häufiger.
- Ich dusche kurz und nicht zu heiß (max. 38°).
- Ich verwende ohne Kunststoff eine energiesparende Spülmaschine und elektrische Wassarmischa um meinen Wasserverbrauch um rund 50% zu senken.
- Ich reguliere den Boiler auf maximal 55 Grad Celsius. Oder Wassererhitzer, wenn ich diese Einstellung nicht selbst vornehmen kann.
- Ich habe meine Wärmehülle, statt Wasser auf der Heizung zu kochen, weil ich weiß, dass es 50% weniger Strom frisst.
- Ich halte bei einem Wärmehüter immer bereit, den Wasserhahn zu schließen, wenn ich brauche zum Strom sparen.
- Ich fülle bei Geschirrspüler immer ganz, wenn Köcheln liegt ich einen Deckel drauf, das braucht zum spülen weniger Energie.
- Ich lasse das Wasser nie unnötig laufen.
- Ich spare das Saugrohr nie unter dem laufenden Wasser.
- Ich repariere tropfende Hähne immer sofort.



Ich gehe zur Schule oder zur Arbeit

- Ich passe meine Fortbewegungsmittel an und wechsele, wenn möglich, auf solche Modelle (z. B. Fahrrad, zu Fuss).
- Ich kombiniere meine Fahrten und merke mir Parkstellen und halte mir ihnen über Abfahrten nach. Ich besuche, wenn es möglich ist, meine Schule, meinen Gymi und meine Freizeitaktivitäten für mehrere Stunden am Tag und brauche unterwegs nie, wenn ich zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs bin.
- Ich habe mehr als einen Person für Fahrgemeinschaften, Fahrgemeinschaften.
- Ich nehme einen leichten Koffer an und spare bis zu 20% an jeder Stelle im privaten Umfeld nach einem Netzwerk für Fahrgemeinschaften.
- Ich nehme einen leichten Koffer an und spare bis zu 20% an jeder Stelle im privaten Umfeld nach einem Netzwerk für Fahrgemeinschaften.
- Ich vergleiche das Preis zwischen einem Abonnement für öffentliche Verkehrsmittel und den tatsächlichen Kosten für Kraftstoff.
- Ich stelle mir die Frage, ob diese Fahrt wirklich notwendig ist, meine Autohülle.
- Ich stelle mir die Frage, ob diese Fahrt wirklich notwendig ist, meine Autohülle.
- Ich bleibe über die Schulfahrt keine Optionen für einen oder kurze sein kann.
- Ich bleibe über die Schulfahrt keine Optionen für einen oder kurze sein kann.
- Ich bleibe über die Schulfahrt keine Optionen für einen oder kurze sein kann.
- Ich vergleiche die Kosten mit der Anzahl und der Carsharing-Möglichkeit in meiner Region informiert.
- Ich vergleiche die Kosten mit der Anzahl und der Carsharing-Möglichkeit in meiner Region informiert.



Ich esse zu Mittag

- Ich besuche die Lebensmittel, weil ich weiß, dass eine Frucht, die in einem behaltene Gewächshaus wächst, 5-10 mal mehr Emissionen verursacht als eine lokale Frucht, die in der Saison produziert wird.
- Ich erziele meine Einkäufe, bevor ich einkaufen gehe, und vermeide so unnötige Einkäufe.
- In Kantinenfrage ich, ob ich meine Reste mitnehmen darf.
- Ich weiß, dass Lebensmittel, deren Mindesthaltedatum überschritten ist, in der Regel noch essbar sind.
- Ich nehme meine Lebensmittel aus dem Supermarkt mit, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.
- Ich erziele meine Einkäufe, bevor ich einkaufen gehe, und vermeide so unnötige Einkäufe.
- Ich erziele meine Einkäufe, bevor ich einkaufen gehe, und vermeide so unnötige Einkäufe.



Wie schön ist es, eine Mahlzeit in guter Gesellschaft zu genießen!



In der Familie

- Wir bedenken uns vor oder nach dem Essen bei der Person, die die Speisen zubereitet hat.
- Wir besprechen die Mahlzeiten mit einer kurzen Bitte oder Begrüßung, einem Glas, einem Lied oder einem Gebet.
- Regelmäßig beteiligen wir uns als Familie an der Vorbereitung der Speisen und des Essens, bereiten sie gemeinsam zu, essen sie zusammen, das Essen, bereiten sie kennen.
- Während des Essens geben wir jedem Familienmitglied die Möglichkeit, sich zu einem Erlebnis des Tages zu äussern.

Mit Freunden

- Wir besprechen über die Herkunft der Lebensmittel aus, aus denen die Mahlzeit besteht.
- Wir teilen gute Tipps und Adressen für erwerbsfähige, qualitativ hochwertige und umweltfreundliche Produkte.
- Wir philosophieren über die Zukunft unserer Ernährung, Ernährungssysteme und dessen Zusammenhang mit Klimawandel.



Wie kam es zur heutigen Situation?

- Mir will bewusst, dass die Art und Weise, wie ich mich ernähre, Auswirkungen auf das Klima hat.
- Ich informiere mich und sensibilisiere mein Umfeld für das Thema.
- Ich unterstütze die aktuellen Maßnahmen von NGOs, dem Bereich der Entwicklungszusammenarbeit <https://campus.org/thema>
- Ich schreibe mich dem persönlichen Engagement der praktischen Handeln an.
- Ich engagiere mich ehrenamtlich in gemeinnützigen Organisationen.
- Ich abonniere die Newsletter von HEKS und Fastenaktion.
- Ich informiere mich über Netzwerke wie Agrarökologie, Ernährungssysteme und dessen Zusammenhang mit Klimawandel.
- Ich mache mich mit den Begriffen ökologischer Übergang und Energiewende vertraut.



Dein Handeln macht einen Unterschied.

Gäste der Ökumenischen Kampagne



rechts im Bild

Inés Pérez

- Aus Guatemala
- Koordinatorin des Landesprogramms Guatemala, Theologin, Primarlehrerin
- Aufenthalt in der Schweiz: 23.2. – 11.3.2024
- Fastenaktion



Messele Seyoum Ayanno

- Aus Äthiopien
- Leiter der Hilfsorganisation Gayo Pastoral Development Initiative, Master in Microfinance
- Aufenthalt in der Schweiz: 1.3. – 18.3.2024
- HEKS



Safiatou Baldé Loum

- Aus Senegal
- Geschäftsführerin von NGO Centre d'études de recherche et de formation en langues africaines, Geografin
- Aufenthalt in der Suisse romande 23.2. – 8.3.2024
- HEKS



- Die Unterrichtsvorschläge legen zwei Schwerpunkte:

Sie wollen die Kraft der Hoffnung stärken und die Kinder und Jugendlichen in ihren Handlungsoptionen unterstützen.

Lernen Zyklus 1 und 2



■ Ich bin gottgewollt

Schlüsselbotschaft: "Du bist gottgewollt. Du darfst hier sein, so, wie du bist."

Stilleübung - Legearbeit – Bibelproviant – Bibelvers gestalten – Segen

■ Ein Baum voller Träume

Der lebenerfüllte Baum, wird zum Bild der eigenen Hoffnungen.

Träume von Kindern im Senegal - Träume in der Schweiz - Gleichnis vom Senfkorn - Baum voller Träume

Lernen Zyklus 3 und 4



■ Kippbilder der Hoffnung

Kreative Kommunikation der möglichen Handlungen mit positivem Einfluss auf das Klima

Lernen Zyklus 3 und 4



- Schifra und Pua – ein Handabdruck fürs Leben

Kleinform-Bibliodrama, eine interaktive und lebendige Art, den biblischen Text mit dem eigenen Leben zu verbinden.

Mein Handabdruck: Hinführung zu einem eigenen, konkreten Projekt

Escape-Game und Klimadinner

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



Fastengruppen



Warum soll ich fasten?

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*

Fastenaktion

HEKS
Brot für alle.

Fastengruppenleiterinnen und -leiter begleiten in der ganzen Schweiz jedes Jahr viele Menschen, die während der Ökumenischen Kampagne eine Woche gemeinsam fasten.



Hier finden Sie die Fastengruppe in Ihrer Nähe

sehen-und-
handeln.ch/fasten

Webseite Kampagne

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

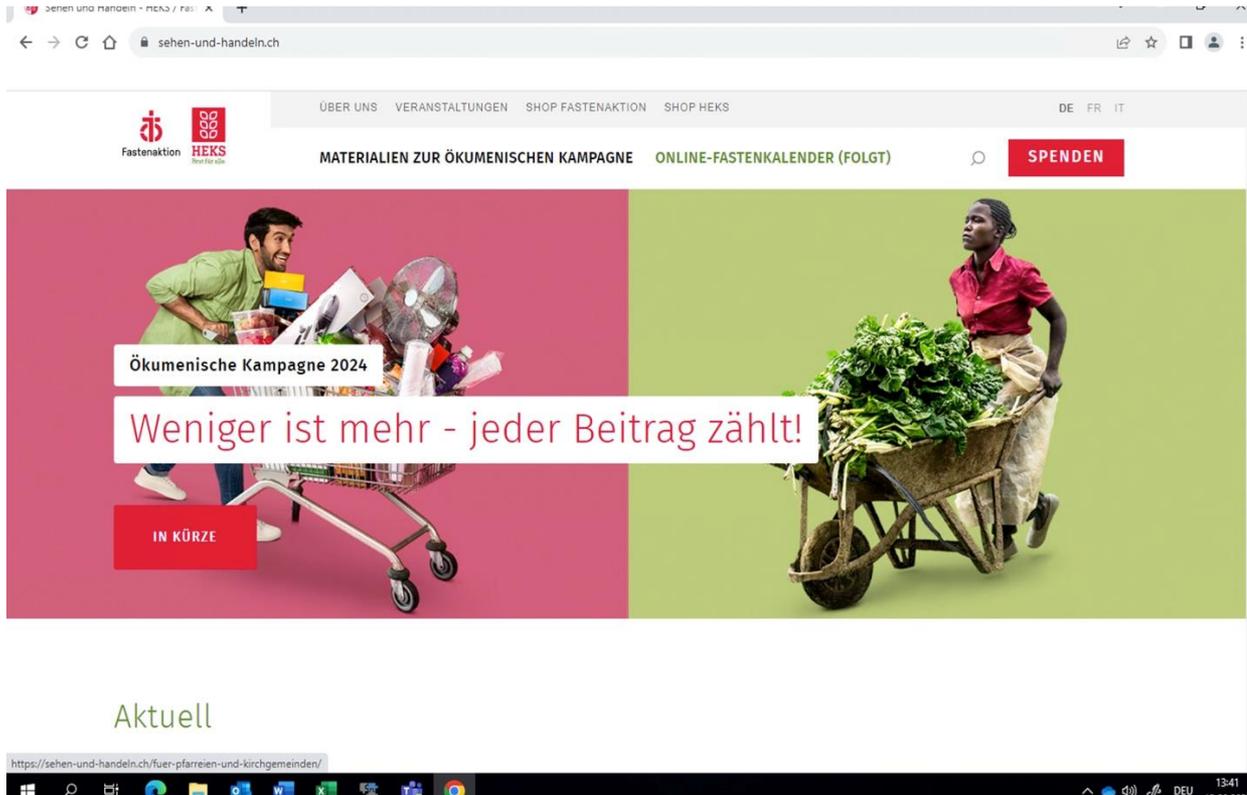
In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



- www.sehen-und-handeln.ch
- Materialien, Unterlagen und Infos
- Ab 2024: Fastenkalender online



Impulsveranstaltungen

Alle Impulsveranstaltungen finden Sie auf www.sehen-und-handeln.ch/impulsveranstaltungen

Ausführliche Informationen finden Sie zudem direkt bei den Veranstalterinnen und Veranstaltern.

Webinar

eine Kurzeinführung in 90 Minuten

Online, Di, 16.1.2024, 17 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten: doernenburg@fastenaktion.ch