

# So kann ich handeln



## Ich gehe duschen

- Ich nehme selten ein Bad und dusche häufiger.
- Ich dusche kurz und nicht zu heiss (max. 36°).
- Ich verwende ohne Komfortverlust eine energieeffiziente Sparbrause und ebensolche Wasserhähne um meinen Wasserverbrauch um rund 50% zu senken.
- Ich reguliere den Boiler auf maximal 55 Grad Celsius. Oder ich frage meinen Vermieter, wenn ich diese Einstellung nicht selber vornehmen kann.
- Ich benutze einen Wasserkocher, statt Wasser auf der Herdplatte zu kochen, weil ich weiss, dass es 50% weniger Strom braucht.
- Ich fülle den Geschirrspüler immer ganz.
- Beim Kochen lege ich einen Deckel drauf, das braucht 30% weniger Energie.
- Ich lasse das Wasser nie unnötig laufen.
- Ich spüle das Geschirr nie unter dem laufenden Wasser.
- Ich repariere tropfende Hähne immer sofort.



## Ich gehe zur Schule oder zur Arbeit

- Ich passe meine Fortbewegungsarten an und wechsle, wenn möglich, auf sanfte Mobilität (z. B. Fahrrad, zu Fuss).
- Ich sensibilisiere meine Familie und meinen Freundeskreis und denke mit ihnen über Alternativen nach. Ich berechne, was es für meinen Körper, meinen Geist und meine Finanzen bedeutet, wenn ich zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs bin.
- Ich biete mein Auto anderen Personen für Fahrgemeinschaften an oder suche in meinem Umfeld nach einem Netzwerk für Fahrgemeinschaften.
- Ich nehme einen sanften Fahrstil an und spare bis zu 30% Kraftstoff.
- Ich vergleiche den Preis zwischen einem Abonnement für öffentliche Verkehrsmittel und den tatsächlichen Kosten für meine Autokilometer.
- Ich stelle mir die Frage, ob diese Fahrt wirklich notwendig ist oder kürzer sein kann.
- Ich bleibe über die Schaffung neuer Optionen für sanfte Mobilität in meiner Region informiert.
- Ich vergleiche die Kosten meines Autos und des Carsharing (Autoteilen), um einen Umstieg in Betracht zu ziehen.



## Ich esse zu Mittag

- Ich beachte die Saisonalität, weil ich weiss, dass eine Frucht, die in einem beheizten Gewächshaus wächst, 6- bis 9-mal mehr Emissionen verursacht als dieselbe Frucht, die in der Saison produziert wird.
- Ich inspiziere meinen Kühlschrank, bevor ich einkaufen gehe, und vermeide so unnötige Einkäufe.
- In Restaurants frage ich, ob ich meine Reste mitnehmen darf
- Ich weiss, dass Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, in der Regel noch essbar sind.
- Ich informiere mich, auf welchem Bauernhof ich einkaufen kann.
- Ich ernähre mich von lokalen Produkten.
- Ich nutze die verschiedenen Körbe mit lokalem Obst und Gemüse, die in meiner Region angeboten werden.
- Ich ermutige meine Gemeinde zur Einrichtung von Gemeinschaftsgärten und städtischen Gemüseärten.
- Ich probiere neue nachhaltige Rezepte aus.



ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.

# So kann ich handeln



## Ich gehe einkaufen

- Die 6R-Regel ist mein Einkaufskompass: rethink, refuse, reduce, repair, reuse, recycle (nochmals überlegen, ablehnen, reduzieren, reparieren, wiederverwenden, recyceln).
- Ich frage mich immer zuerst, warum ich etwas kaufen will.
- Ich kaufe Artikel mit einer langen Lebensdauer.
- Ich informiere mich regelmässig über die Arbeitsbedingungen der Unternehmen, bei denen ich oft einkaufe.
- Ich kenne die Adresse des nächsten Repair-Cafés.
- Geräte, die ich wenig brauche, hole ich in der Leihbar oder über eine Sharing-Plattform (Pumpipumpe, Sharely, Popnfix usw.).



## Ich komme nach Hause

### Für MieterInnen und EigentümerInnen:

- Ich heize nicht alle Räume gleich warm und ich schliesse die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen. 20°C im Wohnzimmer und 17°C im Schlafzimmer.
- Ich stelle weder Möbel noch dicke Vorhänge vor die Heizkörper.
- In kalten Nächten (weniger als 0°C) schliesse ich die Roll- und Fensterläden, damit die Räume weniger auskühlen.
- Wenn ich auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer während der Nacht nicht verzichten möchte, schalte ich die Heizung ab.
- Ich betrachte es als normal, im Winter zu Hause einen Pullover zu tragen.
- Ich achte beim Kauf von Haushaltsgeräten auf die Energieetikette.
- Ich schalte technische Geräte bei Nichtgebrauch komplett aus.
- Ich lasse die Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen.
- Im Winter lüfte ich kräftig durch, anstatt das Fenster gekippt zu lassen.

### Für EigentümerInnen:

- Bei der Wahl eines neuen Heizsystems entscheide ich mich für erneuerbare Energien (Solarthermie, Wärmepumpen, Wärmeverbund, Holzheizung), weil ich weiss, dass zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt fürs Heizen eingesetzt wird.
- Ich informiere mich über die Subventionen und steuerliche Anreize bei einer Gebäudeisolation.
- Ich lasse die Fassade meines Hauses energetisch sanieren, weil ich weiss, dass es den Heizaufwand und die Heizkosten senkt.



## Ich entspanne mich

- Ich reduziere meine digitalen Geräte auf ein Minimum und behalte sie so lange wie möglich. Das ist die effektivste Massnahme, um ihre Auswirkungen zu verringern.
- Ich lade zu einem Spieleabend ein.
- Ich rüste mich mit generalüberholten Geräten aus, die den Energie- und Rohstoffverbrauch sowie die Abfallproduktion senken.
- Ich frage mich, warum ich das neue Gerät kaufen will.
- Ich verwende die niedrigste Auflösung, die es mir ermöglicht, den Inhalt des Videos zu geniessen.
- Ich installiere ein Programm, mit dem ich meinen Energieverbrauch im Zusammenhang mit dem Internet anzeigen lassen kann.
- Ich schalte auf meinem Smartphone alle Benachrichtigungen aus, um den Akkuverbrauch zu senken und um weniger versucht zu sein, sie abzurufen.
- In meiner Freizeit vermeide ich es, mich automatisch in ein Computerspiel zu stürzen.
- Ich halte ab und zu inne und denke darüber nach, was ich davon habe, ein Gerät auszuschalten, und was meine Mitmenschen und die Umwelt davon haben.
- Ich schaue mir die verschiedenen Wege an, die der ökumenische Fastenkalender von Fastenaktion und HEKS bietet, um neue Energiequellen zu finden.



**Grundhaltung** | Ich nehme mir regelmässig ruhige Momente in der Natur, um mich mit dem Lebendigen zu verbinden. | Ich spreche vor dem Essen einen Tischsegen, um Gott zu danken, den Menschen, die für diese Nahrung gearbeitet haben, den Nahrungsmitteln selbst und den Elementen, die ihr Wachstum ermöglicht haben. | Ich übe mich im Alltag darin, mir meiner wechselseitigen Abhängigkeit von allem Lebendigen bewusst zu werden. | Ich nehme an einem Ökospiritualität-Workshop teil. | Ich unterstütze die Anerkennung von Rechtsansprüchen der Natur. | Ich pflanze, säe und kümmere mich um das Lebendige. | Ich unterstütze Menschen, die sich mit der ökologischen Krise auseinandersetzen müssen, durch ein Gebet, eine Spende.

# Auf den Spuren der Energie



Mit unserem Überkonsum verbrauchen wir in der Schweiz zu viel Energie. Damit befeuern wir die Klimaerwärmung. Zunehmende Klimaextreme wie Dürren oder Überschwemmungen bedrohen bereits jetzt Menschen im globalen Süden und zukünftige Generationen.

Wir schlagen Ihnen einen Spaziergang mit sieben Stationen vor, die dem üblichen Ablauf unseres Tages entsprechen. Sie erfahren Hintergrundinformationen über unseren Konsum und seine Auswirkungen. Inspirierende Beispiele aus unseren Partnerländern im Süden zeigen Ihnen, wie die Menschen dort damit umgehen und handeln. Schliesslich wird Ihnen eine Reihe von konkreten Vorschlägen helfen, selbst aktiv zu werden.

Es ist kurz vor 12 für unsere Schöpfung und künftige Generationen, deshalb braucht es [KlimaGerechtigkeit-jetzt.ch](http://KlimaGerechtigkeit-jetzt.ch)

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.

## Generelle Informationen

Seit über 10 000 Jahren leben wir in einer Ära der Klimastabilität, die als Holozän bezeichnet wird. Dies hat die Entstehung der Landwirtschaft und grosser sesshafter Zivilisationen ermöglicht. Seit der Industriellen Revolution verändern wir dieses Gleichgewicht jedoch sehr schnell.

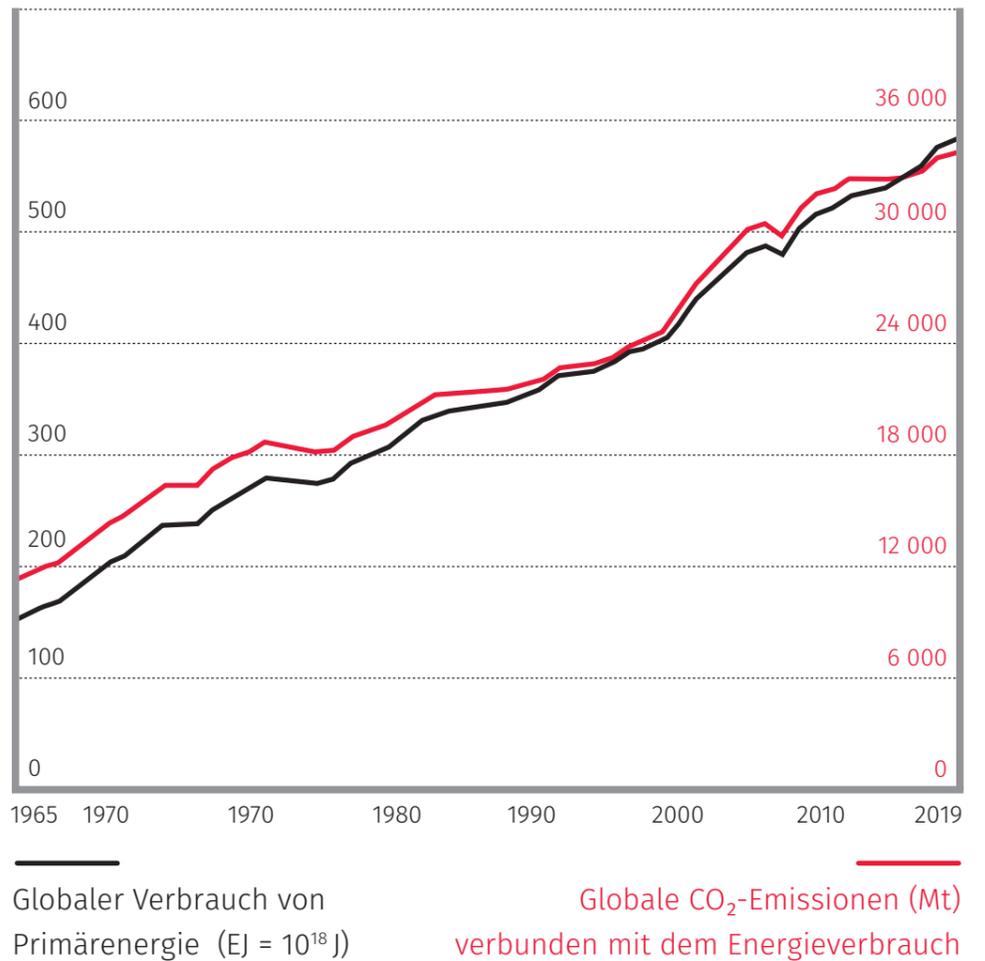
Derzeit sind menschliche Aktivitäten wie Reisen und Heizen stark von fossilen Brennstoffen abhängig (84%).

Bei ihrer Verbrennung entsteht jedoch CO<sub>2</sub>, ein Treibhausgas, das zur Erwärmung unseres Planeten beiträgt.

Treibhausgasemissionen und Energie sind eng miteinander verbunden und steigen stetig an:



## Entwicklung von Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen



Die Auswirkungen dieser Erwärmung stellt die Lebensweise vieler Menschen, auch in Europa, auf den Kopf. Fachpersonen aus aller Welt fordern, dass 1,5°C im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter (ca. 1850) nicht überschritten werden dürfen, doch wir liegen bereits bei +1,1°.

Auswirkungen der globalen Erwärmung sind heute schon deutlich spürbar:

- Häufigere und stärkere Hitzewellen und Dürren.
- Intensivere Regenfälle, die zu häufigeren Überschwemmungen führen.
- Steigende Wasserstände bedrohen Hunderte Millionen Menschen in Küstengebieten.
- Extremere Wetterereignisse (Mega-Feuer, Wirbelstürme).

Laut der Ökophilosophin Joanna Macy gibt es drei Handlungsebenen:

### 1. Widerstand gegen die Zerstörung der Natur

Dazu gehören die politische, gesetzgeberische und juristische Arbeit, die notwendig ist, um die Zerstörung zu verlangsamen, ebenso wie direkte Aktionen (Blockaden, Boykotte und andere Formen des Widerstands).

### 2. Die Ursachen verstehen und Alternativen schaffen

Wir können (lokale oder internationale) Initiativen gründen und/oder unterstützen, um neue landwirtschaftliche und wirtschaftliche Modelle aufzubauen.

### 3. Unsere Wahrnehmung unseres Platzes in der Welt und unserer Werte ändern

Es ist von grösster Bedeutung, unsere Lebensweise grundlegend zu hinterfragen. Deshalb müssen wir auch unsere Kultur und unsere Werte ändern, sowohl auf individueller wie auf kollektiver Ebene.

# Ich gehe duschen



## Generelle Informationen

In der Schweiz verbraucht eine Person im Durchschnitt etwa 50 Liter Warmwasser beim Duschen pro Tag. Dieser Bedarf wird meist durch herkömmliche Energieträger wie Gas, Öl oder Strom bereitgestellt, was knapp 15 Prozent unseres Energieverbrauchs im Haushalt entspricht.

**162 Liter Wasser** pro Tag und Person werden in der Schweiz durchschnittlich im Haushalt verwendet.

Zusätzlich gibt es den **«virtuellen» Wasserverbrauch**, der bei jedem Produktions- und Anbauprozess anfällt. Bezieht man den Wasserverbrauch für die Produktion von Dingen aus dem täglichen Gebrauch wie Lebensmittel, Getränke,

Kleidung und weiterer Konsumgüter mit ein, entsteht ein durchschnittlicher Wasserverbrauch von **4200 Litern pro Kopf und Tag**.

Heute haben über 750 Millionen Menschen keinen zuverlässigen Zugang zu sauberem Trinkwasser für Ernährung oder Hygiene. Der Klimawandel verschärft die Situation noch weiter: Flüsse trocknen aus, Binnenseen schrumpfen und Grundwasserreserven haben sich gesenkt und erholen sich nicht mehr. Die landwirtschaftliche Produktion ist auch durch die Veränderungen in den Niederschlagsmustern bedroht, was Dürren und Überschwemmungen zur Folge hat.



## Station 1: Ich gehe duschen

### Ein Beispiel aus dem Globalen Süden

Maria Claudina Loaiza, eine kolumbianische Bäuerin, berichtet, wie sich mit der Klimaerwärmung das Wasservorkommen in ihrer Region verändert hat und wie sie damit umgeht.

[www.klimagerechtigkeit-jetzt.ch/ubersicht/kolumbien](http://www.klimagerechtigkeit-jetzt.ch/ubersicht/kolumbien)



Scannen und  
Video ansehen



**Kolumbien** ist eine Republik im nördlichen Teil von Südamerika und bevölkerungsmässig der zweitgrösste Staat Südamerikas.

**Hauptstadt:** Bogotá

**Fläche:** 1'138'910 km<sup>2</sup>

**Einwohnerzahl:** ca. 50,9 Millionen



### So kann ich handeln



- Ich nehme selten ein Bad und dusche häufiger.
- Ich dusche kurz und nicht zu heiss (max. 36°).
- Ich verwende ohne Komfortverlust eine energieeffiziente Sparbrause und ebensolche Wasserhähne, um meinen Wasserverbrauch um rund 50% zu senken.
- Ich reguliere den Boiler auf maximal 55°C. Oder ich frage meinen Vermieter, wenn ich diese Einstellung nicht selber vornehmen kann.
- Ich benutze einen Wasserkocher, statt Wasser auf der Herdplatte zu kochen, weil es 50% weniger Strom braucht.
- Ich fülle den Geschirrspüler immer ganz.
- Beim Kochen lege ich einen Deckel drauf, das braucht 30% weniger Energie.
- Ich lasse das Wasser nie unnötig laufen.
- Ich spüle das Geschirr nie unter dem laufenden Wasser.
- Ich repariere tropfende Hähne immer sofort.

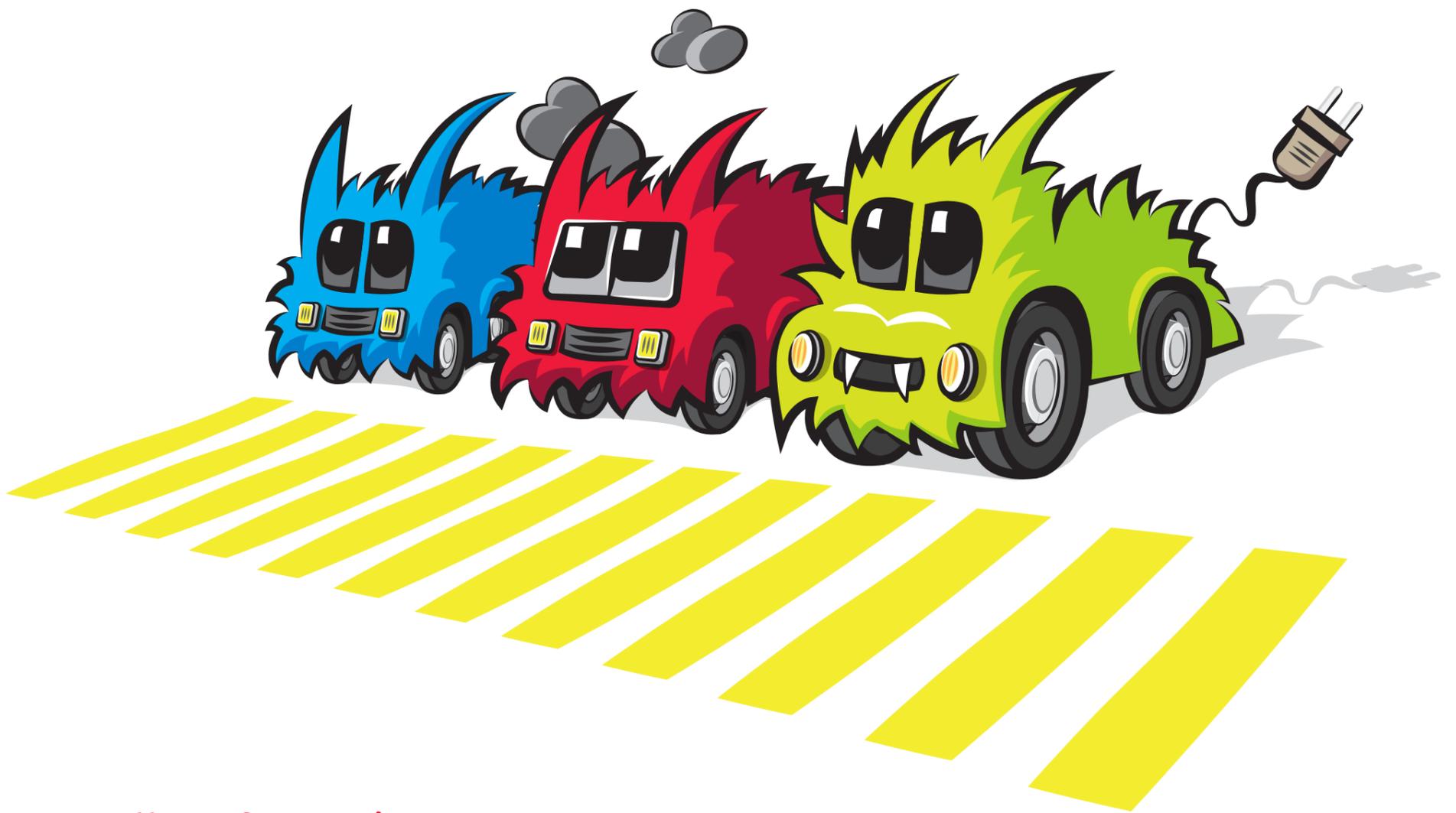
### Und zum Schluss ...



Es ist immer sehr wohltuend, sich unter der Dusche zu entspannen. Versuch es doch mal mit der virtuellen Dusche:

1. Ziehe beide Schultern hoch.
2. Stelle dir vor, dass du unter einer warmen Dusche stehst.
3. Nun lass die Schultern nach unten gleiten. So, wie die warmen Wassertropfen der Dusche dem Körper entlang nach unten rinnen, so kannst du dir vorstellen, wie sich dein ganzer Körper vom Kopf bis zu den Füßen entspannt.
4. Verweile einen Moment in diesem entspannten Gefühl.
5. Du kannst es mehrmals wiederholen, auch zu Hause.

# Ich gehe zur Schule oder zur Arbeit



## Generelle Informationen

Jeden Tag gehe ich zur Schule oder zur Arbeit, aber ich denke nicht mehr viel darüber nach, mit welchem Verkehrsmittel ich dorthin komme. Doch jede Fortbewegung kostet Energie. Egal, ob ich zu Fuss, mit dem Fahrrad, dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bin, es wird Energie benötigt und verbraucht. Das Problem ist, dass der Verkehr der grösste Verursacher von Treibhausgasen in der Schweiz ist: 33% der Emissionen sind auf den Verkehr zurückzuführen, zwei Drittel davon entfallen auf das Privatauto, das in der Tat das ineffizienteste Verkehrsmittel ist.

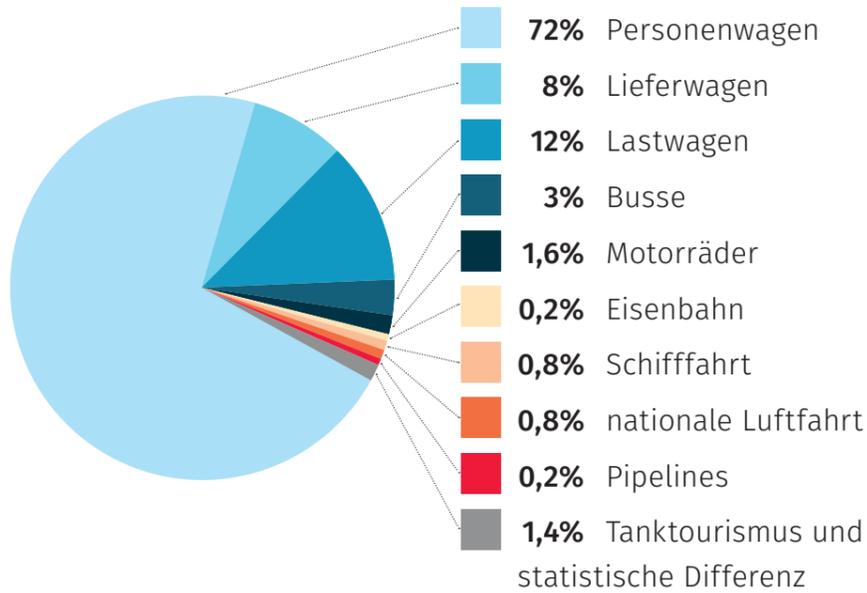
In der Schweiz pendeln 4 Millionen Menschen zur Arbeit und sie tun dies über immer grössere Entfernungen. 52% fahren mit dem Auto, 31% mit öffentlichen Verkehrsmitteln und 15% zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Ganz zu schweigen von denen, die mit dem Flugzeug zur Arbeit fliegen. Das Auto wird oft als schnell, bequem und praktisch bezeichnet und bedeutet für viele Menschen Freiheit, Unabhängigkeit und einen gewissen sozialen Status. Die Kehrseite davon sind jedoch die Auswirkungen auf das Klima, Staus, Unfälle, Lärm und auch Risiken für Radfahrerinnen und Fussgänger in einer Umgebung, die vor allem für Autos vorgesehen ist.



## Station 2: Ich gehe zur Schule oder zur Arbeit

### CO<sub>2</sub>-Emissionen des Verkehrs nach Verkehrsmittel, 2019

(ohne internationale Luftfahrt)



Quelle: BAFU – Treibhausgasinventar ©BAFU 2021

### Ein Beispiel aus dem Globalen Süden

In den Städten und im Tiefland Nepals gibt es keine öffentlichen Verkehrsmittel. Um sich fortzubewegen, passt sich die Bevölkerung an und setzt insbesondere auf E-Rikschas: dreirädrige, batteriebetriebene Fahrzeuge. Eine Organisation ist entstanden und seit 2016 haben sich die unabhängigen Fahrerinnen und Fahrer von E-Rikschas in einer Gewerkschaft organisiert.



**Nepal** liegt zwischen China und Indien. Im Norden des Landes befindet sich ein Grossteil des Himalaya-Gebirges, unter anderem der Mount Everest.

**Hauptstadt:** Kathmandu  
**Fläche:** 147'516 km<sup>2</sup>  
**Einwohnerzahl:** 28,6 Millionen



#### So kann ich handeln



- Ich passe meine Fortbewegungsarten an und wechsele, wenn möglich, auf sanfte Mobilität (z. B. Fahrrad, zu Fuss).
- Ich sensibilisiere meine Familie und meinen Freundeskreis und denke mit ihnen über Alternativen nach. Ich berechne, was es für meinen Körper, meinen Geist und meine Finanzen bedeutet, wenn ich zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs bin.
- Ich biete mein Auto anderen Personen für Fahrgemeinschaften an oder suche in meinem Umfeld nach einem Netzwerk für Fahrgemeinschaften.
- Ich nehme einen sanften Fahrstil an und spare bis zu 30% Kraftstoff.
- Ich vergleiche den Preis zwischen einem Abonnement für öffentliche Verkehrsmittel und den tatsächlichen Kosten für meine Autokilometer.
- Ich stelle mir die Frage, ob diese Fahrt wirklich notwendig ist oder kürzer sein kann.
- Ich bleibe über die Schaffung neuer Optionen für sanfte Mobilität in meiner Region informiert.
- Ich vergleiche die Kosten meines Autos und des Carsharing (Autoteilen), um einen Umstieg in Betracht zu ziehen.

#### Und zum Schluss ...



Wähle eine Route aus, die du regelmässig nutzt oder dein nächstes Urlaubsziel und vergleiche die Umweltverträglichkeit mehrerer Transportmittel.



[www.energie-umwelt.ch/haus/oeffentlicher-verkehr-mobilitaet/mobility-impact](http://www.energie-umwelt.ch/haus/oeffentlicher-verkehr-mobilitaet/mobility-impact)

Dieser Rechner informiert dich über Route, Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Austoss.

**Viel Spass!**

# Ich esse zu Mittag



## Generelle Informationen

Die Auswirkungen der **Ernährung auf das Klima machen 30% der weltweiten Treibhausgasemissionen aus**, davon fast 14,5% durch die Viehzucht.

Darüber hinaus werden **30 bis 50% der weltweiten Lebensmittel verschwendet**. Diese Verluste kosten jedes Jahr die dreifache Menge des Wassers im Genfersee und ein Drittel der landwirtschaftlichen Nutzfläche, ganz zu schweigen von den Auswirkungen auf die Artenvielfalt und die Wasser- und Bodenqualität durch den Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln.

Insgesamt **entsprechen die durch Verschwendung verursachten Treibhausgasemissionen jedes Jahr den Emissionen Chinas in sechs Monaten**.

Darüber hinaus verstärkt der hohe Wasserverbrauch, den Landwirtschaft und Viehzucht mit sich bringen, in vielen Teilen der Welt Wüstenbildungsprozesse und gefährdet damit die Ernährungssicherheit vieler Menschen.

Durch unsere Ernährung können wir also einen grossen Unterschied machen.



## Ein Beispiel aus dem Globalen Süden

In Kolumbien verbessert die Organisation Grupo Semillas die Lebensgrundlage von ländlichen Gemeinden und Familien durch dezentrale, gemeinschaftliche Systeme für erneuerbare Energien. Um den Fischfang haltbar machen zu können, werden solarbetriebene Kühlschränke aufgestellt. Dies ermöglicht den Gemeinschaften ein Einkommen durch den Verkauf der Fische. Parallel dazu werden Fachpersonen in Energietechnik ausgebildet, um die Anlagen zu warten und die Vervielfältigung des Ansatzes auf lokaler Ebene zu ermöglichen. Vor allem Frauen und Jugendliche profitieren von dieser Ausbildung.



**Kolumbien** ist eine Republik im nördlichen Teil von Südamerika und bevölkerungsmässig der zweitgrösste Staat Südamerikas.

**Hauptstadt:** Bogotá

**Fläche:** 1'138'910 km<sup>2</sup>

**Einwohnerzahl:** ca. 50,9 Millionen



### So kann ich handeln



- Ich beachte die Saisonalität, weil ich weiss, dass eine Frucht, die in einem beheizten Gewächshaus wächst, 6- bis 9-mal mehr Emissionen verursacht als dieselbe Frucht, die in der Saison produziert wird.
- Ich inspiziere meinen Kühlschrank, bevor ich einkaufen gehe, und vermeide so unnötige Einkäufe.
- In Restaurants frage ich, ob ich meine Reste mitnehmen darf.
- Ich weiss, dass Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist, in der Regel noch essbar sind.
- Ich informiere mich, auf welchem Bauernhof ich einkaufen kann.
- Ich ernähre mich von lokalen Produkten.
- Ich nutze die verschiedenen Körbe mit lokalem Obst und Gemüse, die in meiner Region angeboten werden.
- Ich ermutige meine Gemeinde zur Einrichtung von Gemeinschaftsgärten und städtischen Gemüsegärten.
- Ich probiere neue nachhaltige Rezepte aus.

### Und zum Schluss ...



- Unter den machbaren individuellen Massnahmen mit grosser Wirkung nimmt die Ernährung eine herausragende Stellung ein. Es ist jedoch ein schwer anzusprechendes Thema, da Essen für alle von uns eine wichtige emotionale Rolle spielt.
- Mahlzeiten sind gesellige Momente und Rituale, Gewohnheiten, Verbindungen zu unserer Kindheit oder zu Erinnerungen.
- Wie wäre es, wenn wir versuchen würden, den Stellenwert des Essens in unserem Leben zu verstehen?
- Was sind die Bremsen und Hebel bei der Änderung von Essgewohnheiten?

# Ich gehe einkaufen



## Generelle Informationen

Jeder Einkauf hat Auswirkungen auf die CO<sub>2</sub>-Emissionen. Irgendwo wurde Energie verbraucht, um natürliche Rohstoffe zu gewinnen, sie zu transportieren, Gegenstände herzustellen und sie zu verkaufen: Lagerhallen, Fahrzeuge, Kleidung, Computer.

Beim Konsum fällt auf, **dass die Hälfte der Emissionen unserer Konsumprodukte nicht im Inland anfallen, sondern im Ausland**, wo sie hergestellt, verarbeitet und verpackt werden. Wichtig zu erwähnen ist, dass die Schweiz diese Emissionen nicht in ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz aufnimmt.

Auch der Transport verursacht einen beachtlichen Anteil an CO<sub>2</sub>-Emissionen. Darüber hinaus hat das Wegwerfen von Kunststoffen und anderen Abfällen wiederum einschneidende Auswirkungen auf die Biodiversität. Für viele Elektro- und Haushaltgeräte bedarf es zudem Rohstoffe und Edelmetalle, die nur sehr langsam wieder nachwachsen oder deren Gewinnung ökologische Schäden verursachen.



## Station 4: Ich gehe einkaufen

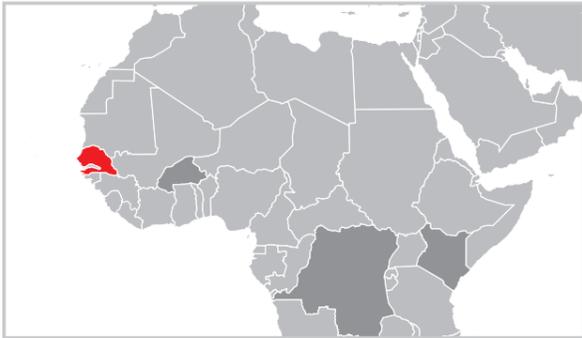
### Ein Beispiel aus dem Globalen Süden

Eindrücklich ist das Zeugnis gemeinschaftlichen Lebens der Frauen einer Spargruppe in Senegal. Sie unterstützen sich gegenseitig, wenn ein Mitglied oder dessen Familie in Not gerät. Dieser Gemeinschaftsgeist macht das Teilen von Gütern zu einem Lebensprinzip.

<https://youtu.be/XprqcFaZzeA>



Scannen und Video ansehen



**Senegal** liegt in Westafrika und erstreckt sich von den Ausläufern der Sahara im Norden bis an den Beginn des tropischen Feuchtwaldes im Süden.

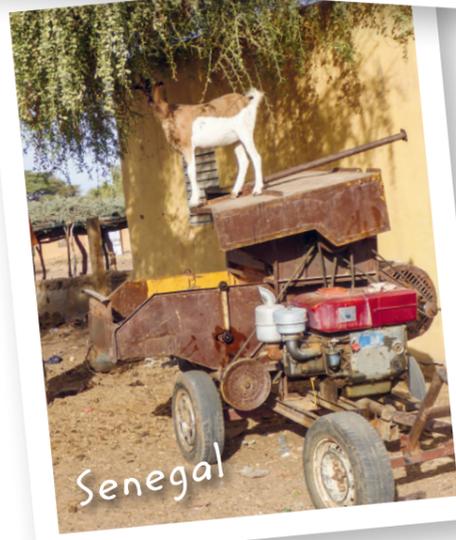
**Hauptstadt:** Dakar

**Fläche:** 196'7220 km<sup>2</sup>

**Einwohnerzahl:** ca. 16,71 Millionen



Eine Spargruppe in Senegal



Senegal

### So kann ich handeln



- Die 6R-Regel ist mein Einkaufskompass: rethink, refuse, reduce, repair, reuse, recycle (nochmals überlegen, ablehnen, reduzieren, reparieren, wiederverwenden, recyceln).
- Ich frage mich immer zuerst, warum ich etwas kaufen will.
- Ich kaufe Artikel mit einer langen Lebensdauer.
- Ich informiere mich regelmässig über die Arbeitsbedingungen der Unternehmen, bei denen ich oft einkaufe.
- Ich kenne die Adresse des nächsten Repair-Cafés.
- Geräte, die ich wenig brauche, hole ich in der Leihbar oder über eine Sharing-Plattform (Pumpipumpe, Sharely, Popnfix usw.).

### Und zum Schluss ...



*Folgende Geschichte des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick zeigt dir, wie einfach es ist, einen Gegenstand auszuleihen:*

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Er besitzt einen Nagel, aber keinen Hammer. Der Nachbar hat einen und der Mann beschliesst, ihn sich auszuleihen. Doch dann kommen ihm Zweifel. Was wäre, wenn der Nachbar mir den Hammer verweigern würde? Gestern Abend hat er nur vage genickt, als ich ihn grüsste. Vielleicht hatte er es eilig? Vielleicht hat er aber auch nur so getan, als hätte er es eilig, weil er was gegen mich hat! Und warum sollte er mich nicht mögen? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand eines meiner Werkzeuge ausleihen möchte, würde ich es ihm gerne leihen. Warum weigert er sich, mir seinen Hammer zu leihen, hm? Wie kann man so einen kleinen Gefallen ablehnen! Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben! Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloss weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er «Guten Tag» sagen kann, schreit ihn unser Mann an: «Behalten Sie Ihren dreckigen Hammer, Sie Schuft!»

# Ich komme nach Hause



## Generelle Informationen

Häuser und Wohnungen sind sehr persönliche Orte, die wir zu unserem eigenen Zuhause machen und die mit vielen Gefühlen verbunden sind. Die wenigsten mögen es, wenn ihnen gesagt wird, was sie dort dürfen und was nicht. Die Idee, das eigene Zuhause im Interesse des Klimas zu verändern oder sich sogar ein neues Zuhause zu suchen, ist nicht immer einfach.

Viele der infolge des Klimawandels in unserer Wohnung geforderte Anpassungen decken sich nicht ohne Weiteres mit unseren Vorstellungen. So können beispielsweise tiefere Raumtemperaturen, eine kleinere Wohnfläche oder der Verzicht auf eine Tiefkühltruhe oder einen Tumbler unangenehme Gefühle auslösen.

**In den letzten Jahren hat die Wohnfläche pro Kopf in der Schweiz stark zugenommen.** Grössere Wohnungen verursachen jedoch auch höhere Kosten für Heizung und Beleuchtung und brauchen insgesamt mehr Ressourcen beim Bau.

**Zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt werden fürs Heizen eingesetzt.** Das Heizregime ist also ein zentraler Punkt, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoss zu reduzieren, sofern das Zuhause mit fossilen Energieträgern gewärmt wird. Weniger Heizen zahlt sich nicht nur fürs Klima aus, sondern auch für das eigene Portemonnaie: Mit jedem Grad weniger Raumtemperatur sparen Sie 6% Heizkosten.



## Ein Beispiel aus dem Globalen Süden

Ibu Delia, eine Bäuerin aus Indonesien, berichtet eindrücklich, welchen Einfluss der durch die Klimaerwärmung erhöhte Meeresspiegel auf die Wohnsituation ihrer Familie hat.

<https://youtu.be/y4lwTkWWQoM>

Scannen und  
Video ansehen



**Indonesien** liegt in Südostasien und besteht aus insgesamt 17'508 Inseln.

**Hauptstadt:** Jakarta  
**Fläche:** 1'904'569 km<sup>2</sup>  
**Einwohnerzahl:** ca. 274 Millionen



### So kann ich handeln



#### Für MieterInnen und EigentümerInnen:

- Ich heize nicht alle Räume gleich warm und schliesse die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen. 20°C im Wohnzimmer und 17°C im Schlafzimmer.
- Ich stelle weder Möbel noch dicke Vorhänge vor die Heizkörper.
- In kalten Nächten (weniger als 0°C) schliesse ich die Roll- und Fensterläden, damit die Räume weniger auskühlen.
- Wenn ich auf das geöffnete Fenster im Schlafzimmer während der Nacht nicht verzichten möchte, schalte ich die Heizung ab.
- Ich betrachte es als normal, im Winter zu Hause einen Pullover zu tragen.
- Ich achte beim Kauf von Haushaltsgeräten auf die Energieetikette.
- Ich schalte technische Geräte bei Nichtgebrauch komplett aus.
- Ich lasse die Wäsche an der Sonne statt im Tumbler trocknen.
- Im Winter lüfte ich kräftig durch, anstatt das Fenster gekippt zu lassen.

#### Für EigentümerInnen:

- Bei der Wahl eines neuen Heizsystems entscheide ich mich für erneuerbare Energien (Solarthermie, Wärmepumpen, Wärmeverbund, Holzheizung), weil ich weiss, dass zwei Drittel des gesamten Energiebedarfs im Haushalt fürs Heizen eingesetzt wird.
- Ich informiere mich über die Subventionen und steuerliche Anreize bei einer Gebäudeisolation.
- Ich lasse die Fassade meines Hauses energetisch sanieren, weil ich weiss, dass es den Heizaufwand und die Heizkosten senkt.

### Und zum Schluss ...



#### Perspektivenwechsel

Ethisch Leben heisst Verantwortung zu übernehmen  
 Nein, die Wahrheit ist  
 Dass es nicht auf meine Entscheidungen ankommt  
 Ich glaube nicht  
 Dass mein Verhalten einen Unterschied machen kann  
 Dass ich meinen Lebensstil ändern kann  
 Es ist doch ganz klar  
 Dass der Klimawandel nicht aufzuhalten ist  
 Ich kann unmöglich glauben  
 Nichts wird sich verändern  
 Es wäre gelogen, würde ich sagen:  
 Jede und jeder hat einen Platz auf dieser Erde!

Und nun lies den Text von unten nach oben!  
 (in Anlehnung an den Text «Perspektivenwechsel»  
 von Iris Macke)

# Ich entspanne mich



## Generelle Informationen

Woher soll ich meine Energie nehmen, um mich zu entspannen? Die Sonnenenergie ist reichlich vorhanden und fühlt sich gut an, wenn man sie an einem schönen Sommertag im Gras liegend erlebt. Aber das Anschauen eines Films, die Internetrecherche nach einem neuen Reiseziel oder die Interaktion in sozialen Netzwerken hat auch etwas mit unserer Freizeit zu tun.

Der Datenverkehr macht weltweit 55% des jährlichen Energieverbrauchs der digitalen Infrastrukturen aus. Er wächst stetig mit einer Rate von 25% pro Jahr. Das Anschauen von Onlinevideos verursachte 2018 mehr als 300 Megatonnen CO<sub>2</sub>.

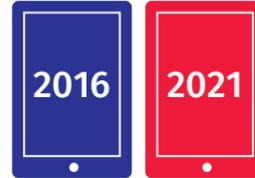
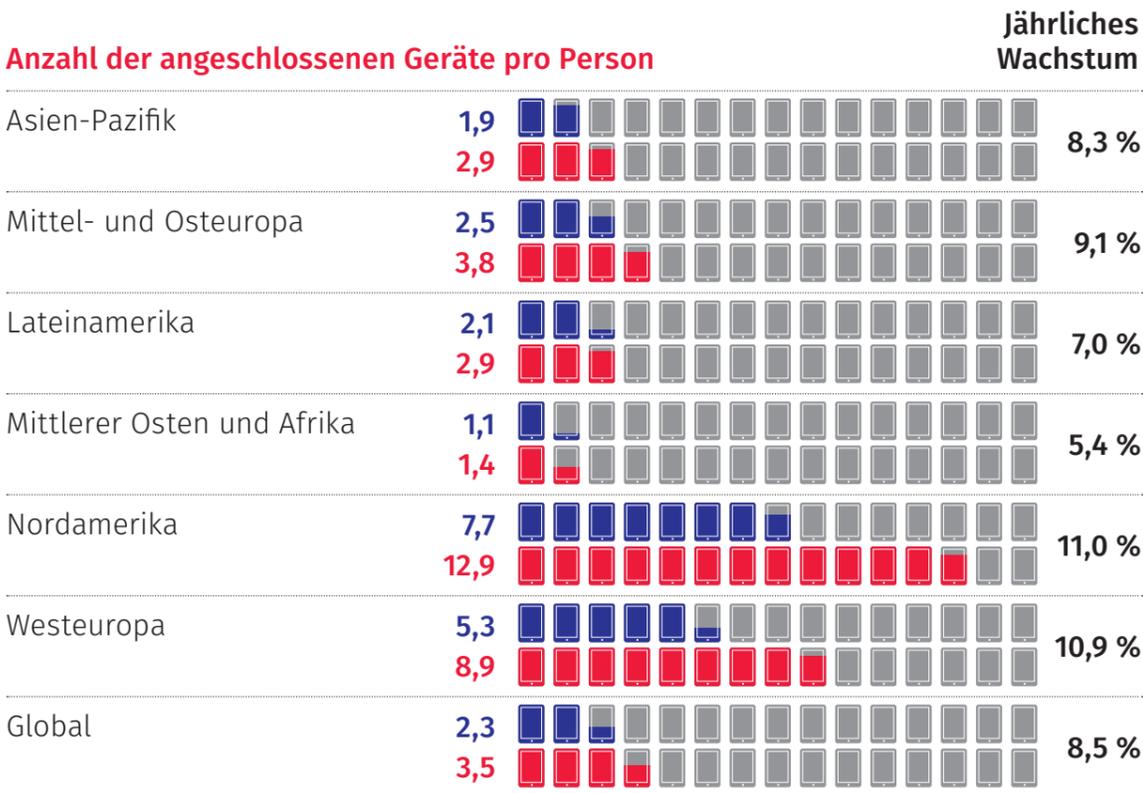
Das sind so viele Treibhausgase, wie Spanien emittiert, oder fast 1% der weltweiten Emissionen. Das Ansehen eines zehnmütigen Onlinevideos erzeugt einen Stromverbrauch, der zehn Tage des Verbrauchs eines Smartphones entspricht. Auf Youtube entfallen fast 20% aller Onlinevideos.

Es ist eine echte Herausforderung, unsere Freizeit so zu gestalten, dass sie nicht mehrheitlich von unseren Smartphones und Computern abhängt. Etwa die Hälfte der ökologischen Auswirkungen der Digitalisierung findet während der Herstellungsphase von Geräten, Netzwerken und Servern statt.



## Digitaler Norden und digitaler Süden

Der heutige digitale Konsum ist stark polarisiert. Die Profile des digitalen Konsums sind ausserordentlich kontrastreich. Im Durchschnitt besitzt eine Person in den USA im Jahr 2018 fast 10 angeschlossene digitale Geräte und verbraucht 140 Gigabyte an Daten pro Monat. Eine Person in Indien besitzt im Durchschnitt ein einziges Gerät und verbraucht 2 Gigabyte.



Vergleich der Anzahl der Geräte pro Kopf in den Jahren 2016 und 2021

Quelle: The Shift Project, Lean ICT – Pour une sobriété numérique, Paris, 2018

### So kann ich handeln



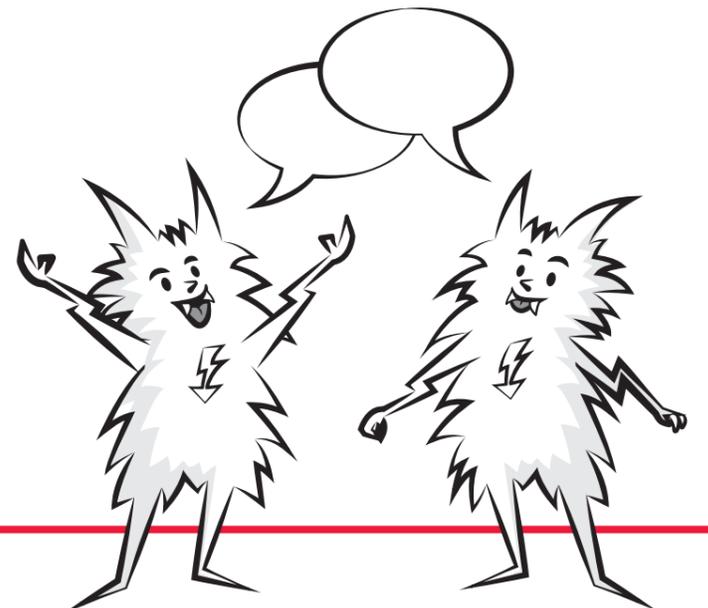
- Ich reduziere meine digitalen Geräte auf ein Minimum und behalte sie so lange wie möglich. Das ist die effektivste Massnahme, um ihre Auswirkungen zu verringern.
- Ich lade zu einem Spieleabend ein.
- Ich rüste mich mit generalüberholten Geräten aus, die den Energie- und Rohstoffverbrauch sowie die Abfallproduktion senken.
- Ich frage mich, warum ich das neue Gerät kaufen will.
- Ich verwende die niedrigste Auflösung, die es mir ermöglicht, den Inhalt des Videos zu geniessen.
- Ich installiere ein Programm, mit dem ich meinen Energieverbrauch im Zusammenhang mit dem Internet anzeigen lassen kann.
- Ich schalte auf meinem Smartphone alle Benachrichtigungen aus, um den Akkuverbrauch zu senken und um weniger versucht zu sein, sie abzurufen.
- In meiner Freizeit vermeide ich es, mich automatisch in ein Computerspiel zu stürzen.
- Ich halte ab und zu inne und denke darüber nach, was ich davon habe, ein Gerät auszuschalten, und was meine Mitmenschen und die Umwelt davon haben.
- Ich schaue mir die verschiedenen Wege an, die der ökumenische Fastenkalender von Fastenaktion und HEKS bietet, um neue Energiequellen zu finden.

### Und zum Schluss ...



Digitale Nüchternheit ist ein Weg, um über unsere Freizeit und unsere täglichen Aktivitäten nachzudenken. Tauscht euch im weiteren Verlauf des Energiepfades zu zweit über folgende Fragen aus:

- Was hilft dir, deine eigenen Batterien zu laden?
- Wann hast du das Gefühl, keine Energie zu verschwenden, wenn du dir etwas gönnst?



# Ich nehme eine Haltung ein



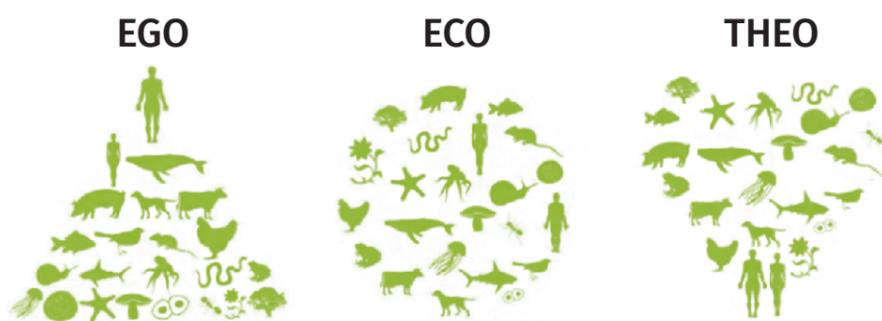
## Generelle Informationen

Alles ist miteinander verbunden. Wir interagieren ständig miteinander, mit anderen Menschen und allem, was lebt. Unsere Lebensweise hat Auswirkungen, die weit über unsere eigene Existenz hinausgehen. Und es sind unsere Werte, unsere Vorstellungen und unsere Weltanschauung, die diesen Verhaltensweisen und Lebensstilen zugrunde liegen. Wenn wir eine gerechtere und nachhaltigere Welt aufbauen wollen, ist auch eine innere Transition, ein innerer Übergang notwendig.

Die Enzyklika Laudato Si' fordert uns auf, unsere Verbindung mit der Schöpfung und allen Lebewesen, die sie bevölkern, mit unseren Mitmenschen und mit Gott wiederzufinden.

Drei Möglichkeiten, uns im Lebendigen darzustellen, führen jeweils zu unterschiedlichen Haltungen und Verhaltensweisen.

- **EGO** ist von Trennung und Hierarchie geprägt. Der Mensch hat den höchsten Wert und dominiert den Rest der Lebewesen.
- **ECO** schlägt eine Vision ohne Hierarchie vor, in der alle Lebewesen den gleichen Wert haben und den gleichen Respekt verdienen. Der Mensch ist eine Spezies unter vielen.
- Die christliche Spiritualität schlägt die Vision **THEO** vor, die die Liebe Gottes als Prinzip zur Vereinigung des Lebendigen betrachtet. Der Mensch wird dazu aufgerufen, jeden Blick und jede Handlung mit dieser Liebe zu durchdringen.



Quelle: Dave Bookless, A Rocha international

Die EGO-Darstellung, die sich seit dem späten 15. Jahrhundert im Westen entwickelte, beruht auf einer dualistischen und reduzierenden Sichtweise: Der Mensch denkt sich ausserhalb der Natur und über ihr. Und die Natur wird auf ihre materielle Dimension reduziert. Die Natur wird als blosser Ressourcenvorrat betrachtet, der vom Menschen beherrscht wird, der ihn unbegrenzt ausbeuten kann.

Die Lebenshaltungen ECO und THEO ermöglichen es, den Blickwinkel zu ändern und sich bewusst zu werden, dass die Erde ein heiliges Mysterium ist, von dem wir ein Teil sind.

Der innere Übergang stärkt und ermöglicht echte Überlegungen zur Veränderung. Unsere Vorstellungen von der Welt wirken sich auf unser Handeln aus.

## Ein Beispiel aus dem Globalen Süden

Wenn Unternehmen den Urwald zerstören, um Ölpalmen zu pflanzen, stossen sie auf den Widerstand von Gemeinschaften, die in Harmonie mit diesem Wald leben. Diese Menschen haben eine ganz andere Vorstellung von der Natur als die Unternehmen. Sie empfinden Dankbarkeit für die Natur, die sie als Geschenk betrachten, und Respekt für jedes Lebewesen. Sie leben im Bewusstsein der gegenseitigen Abhängigkeit aller Lebewesen, einschliesslich des Menschen, die unsere Verantwortung begründet.

<https://youtu.be/eCOlFWX1w08>



### Weiterführende Handlungsmöglichkeiten



- Ich nehme mir regelmässig ruhige Momente in der Natur, um mich mit dem Lebendigen zu verbinden.
- Ich spreche vor dem Essen einen Tischsegen, um Gott zu danken, den Menschen, die für diese Nahrung gearbeitet haben, den Nahrungsmitteln selbst und den Elementen, die ihr Wachstum ermöglicht haben.
- Ich übe mich im Alltag darin, mir meiner wechselseitigen Abhängigkeit von allem Lebendigen bewusst zu werden.
- Ich nehme an einem Ökospiritualität-Workshop teil.
- Ich unterstütze die Anerkennung von Rechtsansprüchen der Natur.
- Ich pflanze, säe und kümmere mich um das Lebendige.
- Ich unterstütze Menschen, die sich mit der ökologischen Krise auseinandersetzen müssen, durch ein Gebet, eine Spende.

### Schlussfolgerung



**Zu zweit im Freien:** Eine Person verbindet der anderen die Augen und führt sie schweigend durch die Natur, indem sie ihr verschiedene Sinneserfahrungen bietet: den Duft einer Blume, die Beschaffenheit des Grases, die Rinde eines Baumes usw. Sie kann kurz die Augenbinde anheben, um ihr eine schöne Momentaufnahme zu zeigen. Nach zehn Minuten werden die Rollen getauscht. Zum Abschluss gibt es eine Nachbesprechung, bei der die gemachten Erfahrungen reflektiert werden.

**In der Gruppe:** Die Personen stehen in einem grossen Raum, drinnen oder draussen. Der/die Moderator/in bittet jede/n, zwei Personen aus der Gruppe gedanklich und still auszuwählen. Dann bewegen sie sich so, dass sie jederzeit den gleichen Abstand zu den beiden Personen halten. Nach fünf Minuten halten sie an und führen eine Nachbesprechung durch. In der Diskussion wird meist deutlich, dass alle Beteiligten voneinander abhängig sind und ständig versuchen, das Gleichgewicht zu finden und zu halten.