

# So viel du brauchst

---

Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit  
von Aschermittwoch bis Ostersonntag  
– 18.2. bis 5.4.2026 –



# 1 Wieviel ist genug?

Genug ist genug! Beim Fasten, so könnten wir meinen, und besonders beim Klimafasten, geht es um Begrenzung und Beschränkung. Soviel du brauchst – aber eben nicht mehr.

Genug ist genug? Im Johannesevangelium sagt Jesus: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge“ (Johannes 10,10). So hat zumindest Martin Luther übersetzt. Das klingt recht genügsam. Wörtlich übersetzt aber steht da: Das Leben in Fülle. Oder sogar: im Überfluss. Genug ist also bei Jesus nicht genug. Im Gegenteil: Soviel du brauchst – und noch viel mehr!

Das Klimafasten in diesem Jahr lädt dazu ein, gemeinsam zu entdecken, wie beides zusammenpasst. Wie ein Leben gelingen kann, das unsere natürlichen Ressourcen nicht überstrapaziert und die Erderhitzung nicht weiter beschleunigt. Und das gleichzeitig nicht eng und kleinlich ist, sondern die Fülle feiert.

In den sieben Wochen der Fastenzeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, wovon wir genug haben, ja, was sogar im Überfluss vorhanden ist: der Reichtum und die Schönheit der Natur, die unzähligen Sinneseindrücke, die wir jeden Tag sehen, fühlen, hören, riechen und schmecken, alle Menschen, mit denen wir zur Gemeinschaft eingeladen sind, und nicht zuletzt die 86.400 Sekunden jedes neuen Tages, die wir geschenkt bekommen.





Natürlich fragen wir auch: Was brauche ich, um Nähe zu erfahren, um meine Zeit gut zu nutzen, meine Sinne zu schärfen? Und was brauchen andere, um gut zu leben – und wie schaffen wir es, dass niemand zu kurz kommt?

Den sieben Wochenthemen ist jeweils ein biblischer Text vorangestellt, der zur Auseinandersetzung mit der Fülle des Wochenthemas einlädt. Es folgen einige Gedanken dazu, Fragen für das eigene Leben und schließlich Impulse für Gruppen sowie Anregungen zur persönlichen Umsetzung.

Das Klimafasten ist eine Einladung, einem weit verbreiteten Gefühl der gesellschaftlichen Ohnmacht, aber auch der individuellen Überforderung etwas entgegenzusetzen. Gott schenkt uns genug Lebensfülle, achtsam mit Gottes Schöpfung und unseren Mitmenschen umzugehen. Zugleich ist diese gelebte Nächstenliebe auch eine Anregung für die ganze Gesellschaft, den Reichtum ihrer gefährdeten Lebensgrundlagen zu erhalten.

Kirchengemeinden, kirchliche Einrichtungen und Gruppen sind herzlich eingeladen, dieses Angebot in ökumenischer Verbundenheit und mit Kooperationspartner\*innen aufzutreiben.



## VORWORT

**Wir sind überzeugt:** Wo wir den Überfluss wahrnehmen, die Fülle des Lebens, die uns von Gott geschenkt ist, da fangen wir an, weniger auf Kosten anderer zu brauchen.

Der ökologische Handabdruck wird größer – und unser Leben wird reicher.

Probieren wir es aus ...

**Euer Klimafasten-Team**

### Schirmherrschaft



**Landesbischofin Kristina  
Kühnbaum-Schmidt**  
Landesbischofin 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  
Bischöfskonferenz



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

## MEHR ZUM THEMA

Auf unserer Webseite:  
[www.klimafasten.de](http://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](http://www.klimafasten.de/woche1)



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

Anmeldung zum Newsletter auf **klimafasten.de**

TIPP: hier hinter geben Sie jeweils die gewünschte Wochenzahl im Browser ein





# Genug. Beschenkt.

Wovon habe ich genug? Was macht mich heute reich?

PSALM  
104

Gott wird gelobt für seine wunderbare Schöpfung. Er sorgt für die Erde, die Meere, die Tiere und die Menschen. Alles hat seinen Platz, alles erhält Leben und Nahrung. Wir dürfen erkennen, wie reich wir beschenkt sind, und in Dankbarkeit leben für das, was immer in Fülle da ist. „Ich will dem HERRN singen mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.“

Ich brauche nur mich und meine Sinne, um die Schönheit und den Reichtum von Gottes Schöpfung wahrzunehmen. Das ist genug. Diese Achtsamkeit öffnet uns für Dankbarkeit. Wie leicht nehmen wir das Vorhandene als selbstverständlich hin – dabei ist es ein Geschenk. Wenn ich dankbar bin für das, was uns täglich begegnet, eröffnet sich mir die Grundlage für alle Fülle.

Was in meinem Leben ist eigentlich wunderbar –  
auch wenn ich es oft übersehe?

Welche „kleinen Dinge“ des Alltags bereichern mein Leben?  
Wo wird das „Genug“ überschritten?

Genug – das klingt nach Stillstand, nach Begrenzung. Doch in Wahrheit lädt es uns ein, tiefer zu tauchen. Es schafft neue Perspektiven, im Vorhandenen die Fülle zu entdecken. So vieles ist uns täglich geschenkt – die Schöpfung, Gemeinschaft, ein neuer Tag. Dankbarkeit

öffnet die Augen für die Schönheit im Heute. Sie macht frei von der ständigen Suche und schenkt Zufriedenheit. „Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind, sondern die Dankbaren, die glücklich sind.“

(Francis Bacon, Philosoph, 17. Jh.)

## IN DIESER WOCHE

- ... übe ich mich darin, immer wieder innezuhalten und wahrzunehmen – die Dinge, die ich liebe, für die ich dankbar bin.



- ... nehme ich mir Zeit, kleine Details in der Natur wahrzunehmen – wie reich wir in der Schöpfung beschenkt sind.



- ... gehe ich achtsam mit meinen Lebensmitteln um und genieße jeden Bissen. Welch ein Reichtum!



# Gerecht. Lebenswert.

Wie sieht Gerechtigkeit aus? Ich habe genug – und andere?

Matthäus  
20, 1-16

Ein Hausherr stellt den Tag über Arbeiter für seinen Weinberg ein. Am Abend bezahlt der Verwalter jedem Arbeiter einen Denar, beginnend mit den zuletzt gekommenen. Da murren die zuerst eingestellten Arbeiter, hatten sie doch länger gearbeitet. Der Hausherr weist sie zurecht, da sie seine Güte nicht erkennen.

Jesus stellt unseren Gerechtigkeitssinn auf den Kopf, indem jeder, unabhängig von seiner Leistung, den gleichen Lohn erhält. Dies kann das Gefühl wecken, ungerecht behandelt worden zu sein. Doch Neid und Missgunst entfernen uns von Gott und einem gelingenden Leben und sind der Nährboden für die Spaltung zwischen Menschen und in der Gesellschaft. Die Würde, die Gott den Menschen verleiht, ist unabhängig von Leistung und Verdienst.



Habe ich manchmal das Gefühl, zu kurz zu kommen?

Wenn ja – warum?



Warum habe ich mehr als genug zum Leben, während Milliarden Menschen nicht einmal das Nötigste haben – und was macht das mit mir?



Hand aufs Herz: fühle ich mich nicht auch manchmal ungerecht behandelt? All das Gute in unserem Leben ist jedoch ein Geschenk Gottes, das ich mir nicht verdienen kann. Dankbarkeit und Demut öffnen uns für eine Bescheidenheit, die essenziell ist im Kampf gegen

die Verschwendug von Ressourcen und deren ungleiche Verteilung. Wenn wir bedingungslos füreinander da sind und nicht auf den eigenen Vorteil schauen, haben wir den ersten Schritt in eine gerechtere und lebenswerte Welt getan.

## IN DIESER WOCHE

- ... überlege ich, wo ich genug bin – unabhängig von meiner Leistung.



- ... setze ich mich mit meinem Lebensstil und dessen Auswirkungen auf andere Menschen vor allem in Ländern des Globalen Südens auseinander.

- ... überlege ich mir, wie ich mich gemeinsam mit anderen für gerechtere Lebensbedingungen engagieren kann.

# Gut. Versorgt.

erfahre mehr



## Vom Gesund-Sein und Sich-Versorgt-Wissen

Psalm  
147

Der Psalmbeter lobt Gott für sein Handeln in der Welt. Wie gut Mensch und Natur versorgt sind. Gott heilt unsere Wunden. Er schenkt Regen und lässt Gras und Futter für das Vieh wachsen und sättigt die Menschen mit dem besten Weizen. Gott versorgt und heilt.

Die Vision aus dem Psalm: Frieden und Gerechtigkeit auf Erden. Leben in Fülle. Gott hat alles in seiner Hand. Seine Geschöpfe sind gut versorgt mit allem, was diese zum Leben brauchen. Nahrung, Kleidung, sichere Wohnung dazu Sinn und Halt im Leben. Er selbst heilt zerbrochene Beziehungen. Mit dieser Vision könnten wir in umfassendem Sinne gesund sein. Gesund an Körper und Geist.

- Was bedeutet für mich Gesund-Sein?
- Wann fühle ich mich wohl und gut versorgt?
- Was ist zu viel für meine Gesundheit und die Gesundheit des Planeten?



Wir können uns der Vision nähern. Dabei kommt unserem eigenen Körper eine besondere Bedeutung zu. Das hatte auch schon Paulus erkannt, wenn er an die Korinther schreibt „wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist...“ (1. Korinther 6,19). Er ruft weiter dazu auf Gott mit unserem Leibe zu loben. Das ist mehr

als ein antikes Gesundheitsprogramm. Wie wir mit unserem Körper umgehen, hat Einfluss auf die Welt. Wie viel und was nehmen wir zu uns, woher kommen die Lebensmittel? Nicht mehr als genug, bio, regional, pflanzlich? Das hält uns gesund und die Erde auch. Und eine gesunde Erde tut wiederum uns gut.

## IN DIESER WOCHE

- ... frage ich mich: Wo ich in meinem Alltag erlebe, dass ich gut versorgt bin?

- Wie kann mich der Psalm leiten, meinen Körper und meine Seele gesund zu erhalten?

- Wo erlebe ich Brüche zu der Vision aus dem Psalm?



# Gemeinsam. Leben.

erfahre mehr



## Wie leben wir Gemeinschaft mit allem Lebendigen?

RöM  
12,4-5

„Es ist wie bei unserem Körper: Er bildet eine Einheit und besteht doch aus vielen Körperteilen. Nicht alle haben dieselbe Aufgabe. Genauso sind wir alle ein Leib in Christus. Und jeder Einzelne ist auf die anderen angewiesen.“

Gemeinschaft lebt vom Miteinander: Wir brauchen einander, lernen von- einander und teilen. Auch Tiere, Pflanzen und Natur gehören zur Schöpfungsgemeinschaft. Nur im Gleichgewicht gelingt gutes Leben. Jede und jeder zählt – ob mit Zeit, Ideen oder Fürsorge. So wächst Gemeinschaft und wir bewahren die Schöpfung für kommende Generationen.

→ Wo erlebe ich Leben in Gemeinschaft – mit Menschen, Tieren und Pflanzen?

→ Nehme ich die Bedürftigen in meinem Umfeld wahr – mit Blick auf Raum, Zuwendung, Zeit, Geld?

→ Sehe ich auch Mitgeschöpfe und das Klima als Teil dieser Verantwortung?

Dort, wo wir reparieren statt wegwerfen, teilen statt horten, gemeinsam gärtnern statt alleine konsumieren, entsteht lebendige Gemeinschaft – und zugleich schützen wir Klima und Mitgeschöpfe. Ob Repaircafé, Nachbarschaftsfest, Carsharing, Gemeinschafts-

garten oder Carearbeit: Wenn wir Dinge gemeinsam nutzen, achtsam leben, füreinander sorgen und Lebensräume schützen, wächst Gemeinsinn. So verbinden sich gelebter Klimaschutz und solidarisches Miteinander.

## IN DIESER WOCHE

- ... erkundige ich mich: Welche nachhaltigen Gemeinschaftsformen gibt es bei mir vor Ort? Was passt zu mir?



- ... suche ich Netzwerke, die Ökumene, Nachbarschaft und Umweltschutz verbinden. Wo kann ich meinen Handabdruck hinterlassen?

- ... überlege ich: Welchen ersten Schritt gehe ich, um „Hand in Hand für die ganze Schöpfung“ Gemeinschaft zu gestalten?



# Geschenkt. Zeit.

Zeit erfüllend nutzen,  
für mich – für andere(s)



Joh  
4, 13-17

Wer seine Zeit nur nutzt um Wachstum, Wohlstand und Anerkennung zu erreichen, handelt nicht nachhaltig. Und wer die Gelegenheit hat, Gutes zu tun und es trotzdem nicht tut, der wird vor Gott schuldig. Gott schenkt die Zeit und ich will sie füllen.

Bedeutet mehr arbeiten und dadurch mehr verdienen auch mehr Glück? Das „mehr Glück“ wird u.a. erkauft mit Dienstleistungen und Gütern, die in der Freizeit dafür konsumiert werden müssen. Die Zeit reicht oft gar nicht, all die Güter, all die Freizeitangebote zu nutzen, die wir uns leisten können. Zeit für Gemeinschaft, fürs Ehrenamt, fürs gute Leben wird knapp, an Gütern jedoch haben wir zu viel. Wecken wir doch lieber die Fähigkeiten, die in uns stecken und Lebensfreude schaffen – für uns und andere.

- Was kann ich gut und macht mir Freude?
- Was davon könnte ich mit anderen teilen?
- Was löst bei mir Freizeitstress aus?

Mir die Freiheit für das zu nehmen, was mir wirklich guttut, was niemandem schadet, was ich mit anderen teilen kann – das verlangt Selbst-erkenntnis, den Mut Ballast abzu-

werfen, Ungewohntes zu wagen und auf andere zuzugehen. Das Gute: Das macht uns glücklich und kostet so gut wie kein Geld.

## IN DIESER WOCHE



- ... komme ich mit anderen darüber ins Gespräch, wie wir unsere Lebenszeit nutzen. Macht uns das glücklich, schadet oder nützt das anderen, der Umwelt?
- 
- 
- 

- ... notiere ich drei meiner Begabungen/Interessen, denen ich dem Gemeinwohl dienend nachgehen möchte.
- 
- 
- 

- ... finde ich eine Alternative für eine meiner bisherigen Freizeitaktivitäten, die mir oder dem Gemeinwohl nicht guttut. Meine Entscheidung teile ich engen Vertrauten mit.
- 
- 
- 



# Glückselig. Liebevoll.

erfahre mehr



Mit allen Sinnen wahrnehmen.  
Offen, sinnlich, empfänglich.

Hohelied  
4,10-11

Mit eindrucksvollen Bildern wird die Schöpfung als Braut beschrieben.  
„Wie schön ist deine Liebe, meine Braut! Wie viel köstlicher ist deine Liebe  
als Wein und der Duft deiner Salben als alle Balsamöle! Honig träufeln  
deine Lippen, meine Braut. Honig und Milch ist unter deiner Zunge, und  
der Duft deiner Gewänder gleicht dem Duft des Libanon.“

Sinnlichkeit, Genuss und Verbundenheit sind der Bibel nicht fremd. Im Gegenteil. In Momenten sinnlicher Erfüllung werden Menschen offen und achtsam und entwickeln einen liebevollen Blick auf ihre Umwelt. Wer liebt, sieht die Welt und das eigene Umfeld mit anderen Augen, entdeckt Sinn, Möglichkeiten, Schönheit und jede Menge buntes, schützenswertes Leben.

- Was brauche ich, um im Genuss zu baden?
- Was brauche ich nicht, um genießen zu können?

In einer zunehmend digitalisierten Welt kommen uns konkrete sinnliche Erfahrungen abhanden. Die Berührung eines Touchscreens ist nicht zu vergleichen mit der Berührung von Tierfell, Baumblättern, einem Brotlaib oder menschlicher Haut. Wir Menschen brauchen sinnliche Erfahrungen wie

Essen und Trinken. Sie sind lebensnotwendig und öffnen gleichzeitig ein Tor zur Spiritualität. Das Hohelied spricht von einer Sinnlichkeit, in der die Liebe zum Gegenüber in eine liebevolle Zuwendungtheit zur Umwelt überfließt. Der liebevolle Blick verändert die Weltsicht nachhaltig.

## IN DIESER WOCHE



- ... schwelge ich in sinnlicher Erfahrung, esse ich ein Stück Obst ganz langsam, lausche dem Wind in den Bäumen, rieche an einer Baumrinde, genieße eine liebevolle Umarmung im Einvernehmen.
- 
- 

- ... versuche ich, mein Umfeld liebevoll anzuschauen, von Herzen ohne Wertung.
- 
- 

- ... möchte ich eine Mahlzeit achtsam und genussvoll einnehmen und dazu noch jemand einladen, denn geteilter Genuss ist doppelte Freude.
- 
- 





# Gesegnet. Bereichert.

## Vom Segen und von der Verantwortung

Gen  
12,28

„Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“ So segnet Gott Abraham ganz am Anfang seiner Reise im 1. Buch Mose. Gesegnet bricht er auf in sein neues Leben. Gesegnet, bereichert. Gott gibt ihm damit auch die Verantwortung: Du sollst ein Segen sein.

Gesegnet zu sein ist ein Geschenk, ein Segen zu sein eine große Verantwortung. So wie Abraham sind auch wir gesegnet und sollen ein Segen sein. Wenn wir den Segen als Auftrag verstehen, folgen daraus Mitgefühl, Fairness und der Einsatz für das Gemeinwohl, besonders für die Schwachen und Hilfsbedürftigen. So wird Gottes Gnade konkret sichtbar in Taten der Nächstenliebe, der Friedensförderung und der Bewahrung der Schöpfung. Segen geht Hand in Hand mit der Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen.



**Womit bin ich gesegnet?**

**Wo fühle ich mich bereichert?**

**Wie kann ich diesen Segen weitergeben?**



Die Aktion „Klimafasten“ hat in den vergangenen Wochen dazu angeregt, Veränderungen zu erleben und selbst zu gestalten. Wir möchten dazu einladen, diesen Wandel in den Segen Gottes zu stellen und die Verantwortung, die damit einhergeht, als Segnung zu spüren. Das Osterfest liegt vor uns, das Fest

der Auferstehung und die Hoffnung auf den Neuanfang. Der Ostersegen spannt den Segen über mich und mein Leben, hinaus in die Welt, in unser gemeinsames Haus. So können wir die Impulse der Veränderung mitnehmen in die Zeit nach Ostern, in unseren Alltag, in unsere Gemeinschaft, in unsere Gesellschaft.

## IN DIESER WOCHE

- ... will ich den Ostersegen bewusst wahrnehmen.
- 
- 
- 



- ... überlege ich, wie ich ein Segen für andere sein möchte.
- 
- 
- 

- ... schreibe ich eine Liste oder gestalte ein Bild, was ich aus der Fastenzeit mit in meinen Alltag nehme, um ein Segen zu sein.
- 
- 
-

## IMPRESSUM

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

**Redaktion:** Corinna Tyrell, IKG, in Kooperation mit den Projektpartner\*innen

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

**Fotos:** ©Aleksandr Simonov/AdobeStock (S. 1), Sibylle Wiesemann (S. 2, 19), Lajst/iStock (S. 3), Grafiken: freepik.com, thenounproject.com, Theresa Lange, Achim Pohl, Klaus Ulrich Ruof/© EmK-Öffentlichkeitsarbeit (S. 4), ant/AdobeStock (S. 5), jhenning/pixabay (S. 7), Volkan ISIK/iStock (S. 9), congerdesign/pixabay (S. 11), Shane Rounce/Unsplash (S. 13), xaviandrew/pixabay (S. 15), pixabay (S. 17)

**Gestaltung:** A. Rusch / dieprojektoren.de



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

**Druck:** Umweltfreundlich gedruckt bei [www.lokay.de](http://www.lokay.de) auf 100% Recyclingpapier mit Farben auf Pflanzenölbasis.

12. überarbeitete Auflage, Schwerte, November 2025

[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages