



**Liebe Leser:innen,**

heute geht Sie los. Die christliche Fastenzeit. Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf die Geschichte werfen und auf die Möglichkeit des Klimafastens schauen.

### **Überfluss führt auch zum Überdruß – wie wir mit dem Fasten Seele und Körper reinigen und damit auch das Klima schützen können.**

Fasten kennen wir häufig im religiösen Zusammenhang, denn es ist ein fester Bestandteil aller Religionen. Die Gläubigen sollen sich durch das Fasten auf ihren Glauben konzentrieren und Gott näherkommen. In allen großen Weltreligionen gibt es schon seit Langem Fastenzeiten.

Vom 2. März bis zum 16. April 2022 findet dieses Jahr die offizielle christliche Fastenzeit statt. Fasten im christlichen Sinne bedeutet, auf etwas bewusst zu verzichten, weniger zu konsumieren, eine innere Einkehr zu finden. Die festgelegten Fastenzeiten im Abendland sind historisch und religiös bedingt. In der Vergangenheit waren im Winter und Frühjahr die Nahrungsmittel knapp und man musste sparsamer leben, um den nächsten Sommer erleben zu können. Man verzichtete mehr oder weniger freiwillig auf bestimmte Nahrung, da sie nicht mehr oder nur in geringem Maße zur Verfügung stand. Die christlich religiös bedingte Fastenzeit beträgt 40 Tage, sie beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Ostersonntag. Das Fastenbrechen findet dann am Osterfest statt, dem eigentlich höchsten christlichen Feiertag. Im Gegensatz dazu wird im Ramadan, der Fastenzeit der Muslime, tagsüber gefastet und das Fastenbrechen wird nach Sonnenuntergang mit einem allabendlichen gemeinsamen Essen meist im Beisein der Familie und guten Freund:innen begangen. Ramadan hat jedes Jahr einen anderen Termin, 2022 wird vom 2. April bis zum 2. Mai gefastet. Doch man muss nicht einer Religion angehören, um die Erfahrung des Fastens zu machen. Heilfasten beispielsweise wird inzwischen auch als Kur von der Krankenkasse anerkannt.

Als Kooperationsprojekt zwischen verschiedenen kirchlichen Institutionen gilt das Klimafasten. Dabei wird mit einer [Initiative zum Klimafasten](#) aufgerufen. Jedes Jahr gibt es einen unterschiedlichen Schwerpunkt. Letztes Jahr ging es um das Wassersparen, dieses Jahr steht die Ernährung im Mittelpunkt.

Auch die Adventszeit galt in der Vergangenheit als eine Fastenzeit, zum Weihnachtsfest und danach wurde dann Fleisch gegessen, auf das man vorher wochenlang verzichtete, da man erst schlachtete, als es kalt war und es später durch Räuchern konserviert werden konnte. Also gab es eigentlich zweimal eine Fastenzeit und zum Frühjahr hin konnte mit dem Beginn der neuen Vegetationsperiode auch die Ernährungsumstellung beginnen. Wie steht es übr-

gens mit Ihren guten Vorsätzen zum Neuen Jahr? Worauf wollten Sie verzichten, was wollten Sie besser oder anders machen? Das wäre jetzt eine gute Möglichkeit, die guten Vorsätze eine begrenzte Zeit auszuprobieren.

In der heutigen Zeit des weltweiten globalen Handels steht eigentlich zu jeder Jahreszeit – und in manchen Städten zu jeder Tageszeit – alles an Nahrungs- und Konsummitteln zur Verfügung. In der frischen Form, eingefroren, getrocknet oder auch schon vorgekocht oder als Fertiggericht. Erdbeeren zur Weihnachtszeit – wann gab es das schon? Sofern ich über die nötigen Finanzmittel verfüge, kann ich mir auch alles kaufen – Kleidung, technische Geräte, Fortbewegungsmittel, Urlaub, Spaß, ... Doch der Überfluss führt auch zum Überdruß.

Das Fasten ist inzwischen oft schon ein freiwilliger Vorgang, die Fastenzeiten vergangener Jahrhunderte haben eher zum Erfindungsreichtum in den heimischen Küchen geführt, als dass immer eine innere Einkehr erfolgte. Fisch wurde nicht als Fleisch angesehen, da es sich nicht um Warmblüter handelt, Enten als Wasservögel und damit als Wassertiere (=Fisch) bezeichnet und ein im Brunnen ertrunkenes Ferkel konnte auch in der Fastenzeit auf den Teller gebracht werden, weil es sich im weiteren Sinne um ein „Wassertier“ handelte. Fasten bedeutete also nicht immer nur den Verzicht auf bestimmte Speisen und Getränke. Viele traditionelle Fastenspeisen wie Mehlspeisen, Schmalzgebäck, Süßspeisen und Suppen mit deftigen Einlagen gelten heute als zu gehaltvoll und kalorienreich und stehen der modernen Intention des Fastens gegenüber. Fasten durch Verzicht schärft die Sinne, egal ob man nun auf Nahrung oder Materialien verzichtet, und es macht bewusst, wie wertvoll Rohstoffe und menschliche Arbeit sein können. Diese Auszeit kann unsere Haltung dem Leben gegenüber inspirieren und kultivieren.

So können wir die Fastenzeit als eine Zeit der inneren Besinnung und Sammlung nutzen. Auf diese Weise erscheinen die uns sonst umgebenden Alltäglichkeiten auf einmal nicht mehr so wichtig und wir erkennen, worauf es wirklich ankommt. Der Verzicht auf etwas ist nicht unbedingt negativ zu sehen. Wir entwickeln neue Sichtweisen, unser Körper setzt neue Energien frei, wir können uns auf das Wesentliche konzentrieren. Der Verzicht erhöht den Genuss. Aber wie schafft man es, etwas mehr zu genießen? Möglichkeiten gibt es verschiedene: indem man es bewusst rationiert, mit Bedacht konsumiert oder eventuell irgendwann ganz darauf verzichtet und neue Optionen findet.

Es gibt eine Vielzahl anderer Gewohnheiten und Produkte, die man während der Fastenzeit aufgeben kann. Viele Menschen wollen während der sieben Wochen auf Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten oder Süßigkeiten verzichten. Hoch im Kurs steht auch das Entsagen von Fernsehen und Internet, um stattdessen mehr Zeit mit der Familie und den Freunden zu verbringen.

Die unterschiedlichsten Arten des Fastens sind inzwischen bekannt und warten darauf, von Ihnen ausprobiert zu werden:

- Autofasten
- Klimafasten
- Fleischfasten
- Konsumfasten
- Plastikfasten
- Zuckerfasten
- Handyfasten
- Nikotin- / Alkoholfasten

Wer zum ersten Mal fastet, sollte sich nicht gleich das Schwerste vornehmen, sondern mit etwas gut Schaffbarem anfangen. Die Fastenzeit im nächsten Jahr kommt sicher. Haben Sie weitere Ideen oder kennen Sie Initiativen in Ostholstein, die wir bekannt machen könnten im nächsten Jahr? Dann schicken Sie uns diese gerne.

Das Klimaschutz-Netzwerk Schleswig-Holsteins testete in der ersten Woche des Jahres 2018 unterschiedliche Möglichkeiten, Ressourcen zu schonen und stellte die jeweiligen Berichte dazu einen Monat lang im [Klima-Blog-SH](#) online. Wir fragten nach Möglichkeiten der Alltagsintegration und den persönlichen Grenzen. Wenn Sie Ideen suchen zum Fasten, wie plastikfreie Wochen oder Konsum verringern, finden Sie dort gute Anregungen. Die Ergebnisbeschreibungen stehen immer noch online und haben an ihrer Aktualität nichts eingebüßt.

### **Aktionen zum Fasten**

Beispielsweise das Autofasten in Österreich unter dem Motto „[Heilsam in Bewegung kommen](#)“. Demnach wäre in der Fastenzeit möglich:

- das Fahrrad als Fortbewegungsmittel nutzen
- mehr zu Fuß gehen
- eine Fahrgemeinschaft bilden
- häufiger Bus, Bahn und Straßenbahn (wo es sie denn gibt) benutzen
- den Urlaub ohne Auto planen und auch durchführen
- in der Firma autofreie Alternativen anregen
- Auto teilen (Car-Sharing, Mietauto, mit Nachbar:innen Auto teilen)
- gar nicht Auto fahren oder deutlich weniger Auto fahren

Wäre das nicht auch eine gute Idee, im Kreis Ostholstein den Öffentlichen Personennahverkehr mal wieder auszuprobieren? Dazu passend für alle, die in Eutin unterwegs sind: In Eutin wird zum 13. März das Busangebot massiv [ausgeweitet](#), welches Sie für die ersten sechs Wochen kostenlos testen dürfen (Aktion gilt vom 13.03.-30.04.2022). Einfach einsteigen und los geht's.

### **Klimafasten oder die CO2 Challenge**

In der Metropolregion Nürnberg hat eine Initiative der Klimaschutzmanager:innen die [CO<sub>2</sub> Challenge](#) entworfen. 14 Tage lang in der Fastenzeit wird unter dem Menüpunkt "CO<sub>2</sub>-Challenges" eine Challenge zum CO<sub>2</sub>-Fasten veröffentlicht. Jede dieser Challenges beschreibt eine kleine Herausforderung zum CO<sub>2</sub>-Sparen für den aktuellen Tag. Ob Verzicht auf das Auto, ob klimafreundliche Ernährung oder plastikfreies Einkaufen – jeder Tag wird anders, und für jede und jeden ist etwas dabei. Spaß bei der Teilnahme inklusive.

### **Après-Fasten-Zeit**

Die Fastenzeit sollte jedoch nicht nur eine „Pflichtübung“ sein, nach der dann alles wie gewohnt weitergeht. Sie soll eine Möglichkeit bieten, aus den üblichen Gewohnheiten auszuweichen, um sich bewusst mit sich und wichtigen Fragen des Lebens zu beschäftigen. Sich fragen „Muss ich das wirklich jetzt haben oder tun?“ oder „Brauche ich wirklich so viele Dinge (Fahrräder, Autos, Zweitwohnungen, etc.)?“ – ein „wo kann ich helfen“ und „welche Zukunft möchte ich meinen Kindern und Enkelkindern hinterlassen“ sind oftmals förderlicher und können als psychologische Bremse bei übermäßigem Konsum wirken und helfen damit auch, das Klima zu schützen. Und um den Minimalismus Gedanken für die „Après-Fasten-Zeit“ zu etablieren, empfehlen wir ein Sokrates Zitat: „Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht brauche.“

Wir wünschen Ihnen eine genussreiche Fastenzeit und schicken sonnige Grüße

Ihr Klimaschutznewsletter-Team

### **Weiterführende Links**

Mehr Informationen zum [Aschermittwoch](#) und zu [Fastenspeisen](#) im Vivat! Magazin und zum [Fasten Allgemein](#)

Kampagne der BUNDjugend zum [Klimafasten](#)

Auf CareElite gibt es Anregungen zum [Minimalismus](#) und eine inspirierende [Sprüchesammlung](#)

*Dieser Newsletter wurde vom Klimaschutzmanagement des Kreises Ostholstein am 02.03.2022 herausgegeben in Zusammenarbeit mit den Klimaschutz- bzw. Nachhaltigkeitsmanagements der Stadt Neustadt i.H., der Gemeinden Stockelsdorf und Timmendorfer Strand sowie des Zweckverbands Ostholstein. Sie haben Fragen, Anregungen oder Kritik? Melden Sie sich gerne beim Klimaschutzmanagement des Kreises Ostholstein: [klimaschutz@kreis-oh.de](mailto:klimaschutz@kreis-oh.de) oder 04521 788-271.*