

# CO<sub>2</sub>-Fastenaktion von Aschermittwoch - Ostersonntag

Klima zum Wegwerfen?  
[www.co2fasten.de](http://www.co2fasten.de)



Herausgeber:	Kirchliche Jugendarbeit Diözese Würzburg  Ottostraße 1, 97070 Würzburg Telefon: 0931 - 386 63 112 Telefax: 0931 - 386 63 129 kja@bistum-wuerzburg.de
Inhaltlich verantwortlich:	Vera Bellenhaus, Vanessa Eisert, Alexandra Engel, Dominik Großmann, Andreas Kees
Layout:	Alexandra Engel
V.i.S.d.P.:	kja-Leitung
Auflage:	2. Auflage 1.000 Stück, Download im Internet unter <a href="http://www.co2fasten.de">www.co2fasten.de</a>
Bilder:	Die Bildrechte liegen, soweit nicht anders angegeben, bei der Kirchlichen Jugendarbeit der Diözese Würzburg.



Du willst unsere Aktion auch online mitbekommen?

Dann schau vorbei unter:

[www.co2fasten.de](http://www.co2fasten.de)



[www.facebook.com/co2fasten](https://www.facebook.com/co2fasten)



Impressum	S. 3
Vorwort des Bischofs	S. 6
Du willst CO <sub>2</sub> sparen?	S. 8
1. Fastenwoche: Geplanter Verschleiß	S. 10
2. Fastenwoche: Mikroplastik im Wasser	S. 18
3. Fastenwoche: Müll in den Meeren	S. 24
4. Fastenwoche: Müllvermeidung beim Einkaufen	S. 30
5. Fastenwoche: Recycling	S. 38
6. Fastenwoche: Luftverschmutzung	S. 46

„Etwas aus tiefen Beweggründen wiederzuverwerten, anstatt es schnell wegzuwerten, kann eine Handlung der Liebe sein, die unsere eigene Würde zum Ausdruck bringt.“ (LS 211) schreibt Papst Franziskus in seiner Enzyklika „Laudato si“. Tatsächlich ist die Wegwerfkultur, wie wir sie entwickelt haben, eines der Themen, die sich durch die ganze Enzyklika ziehen. Von Christen erwartet der Papst eine Spiritualität, die alles, was ist, als Teil der Schöpfung Gottes begreift. Mit diesem Bewusstsein wäre manche unserer alltäglichen Umgangsformen mit den Dingen dieser Welt, anderen Lebewesen und unseren Mitmenschen nicht möglich. Auch deshalb war es uns Bischöfen ein besonderes Anliegen, dass Abfallvermeidung in unsere, im vergangenen Herbst verabschiedeten, Handlungsempfehlungen für die Diözesen „Schöpfungsverantwortung als kirchlicher Auftrag“ aufgenommen wird.

Der oben zitierte Satz steht in der Enzyklika im Bildungskapitel unter der schönen Überschrift „Erziehung zum Bündnis zwischen der Menschheit und der Umwelt“. Ich danke den Verantwortlichen der CO<sub>2</sub>-Fastenaktion, dass sie durch ihr Engagement einen Beitrag dazu leisten und wünsche der Aktion und dem Kalender, dass die Impulse vielfach aufgegriffen werden – hoffentlich sogar über die österliche Fastenzeit hinaus!

Herzliche Grüße  
Ihr



Bischof von Würzburg



## Du willst CO<sub>2</sub> sparen? Finden wir gut!

Wir, das sind die Kirchliche Jugendarbeit (kja) in der Diözese Würzburg, der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ), die Katholische junge Gemeinde (KjG) und deren Jugend-Umweltstation KjG-Haus und wir führen seit 2008 in der Fastenzeit die CO<sub>2</sub>-Fastenaktion durch.

Ziel der Aktion ist es, dass junge Menschen, wie du, auf die Themen Umwelt- und Klimaschutz aufmerksam werden. Durch verschiedene Impulse, Methoden und Spiele wollen wir anregen, in den 40 Tagen der Fastenzeit, unser alltägliches Handeln in diesem Zusammenhang bewusst zu überdenken.

Die Schwerpunktthemen wechseln jährlich. Im Jahr 2019 steht das Thema „Müllvermeidung“ im Mittelpunkt. Mit diesem Heft wollen wir in jeder Fastenwoche Ideen vorschlagen, wie du ganz konkret Müll vermeiden und somit CO<sub>2</sub>-schonend, ökologisch und nachhaltig in der Fastenzeit leben kannst.



# Geplanter Verschleiß

1. Fastenwoche

„Es gibt Dinge, die wurden bereits kaputt erfunden“. Der Fachausdruck hierfür ist „geplante Obsoleszenz“. Damit wir weiter fleißig kaufen, z.B. Drucker, Lampen, Mixer oder Waschmaschinen, wird das Verfallsdatum gleich in die Geräte mit eingebaut. In Form von Zahnrädern aus Plastik, die für die ausstehende Belastung nicht ausgelegt sind, zu dünnen Kabeln, die irgendwann durchbrennen oder anhand von eingebauten Zählern, so dass sich die Geräte nach der 1000sten Benutzung einfach weigern weiterzumachen. „Murks“ nennt Stephan Schridde diese Produktionsphilosophie und gründete einen Verein gegen die Müllproduktion. Mehr Infos findet ihr hier: [www.murks-nein-danke.de](http://www.murks-nein-danke.de)



Halleluja! Dankt dem HERRN, denn er ist gut, denn seine Huld währt ewig.

*Ps 106,1*

Alles hat einmal ein Ende.  
Irgendwann ist immer Schluss.

Doch.  
Es gibt etwas, was ewig hält.

Unbrauchbar.  
Ungenießbar.  
Keinen Nutzen mehr.

Nichts zum Kaufen.  
Nichts von Menschenhand gemacht.  
Kein Produkt.

Aus.  
Ende.

Einstellung.  
Grundhaltung.  
Zuwendung.

Die Grenze überschritten.  
Ob geplant oder ungeplant.  
Nichts hält ewig.

Einfach nur göttlich!

Fallen dir Teile oder auch Produkte ein, welche sich kürzer halten als früher?  
Welche Bauteile kennst du, die dazu führen, dass ein Produkt unbrauchbar ist?  
Einige Gedanken und „Soll-Bruchstellen“ findest du in folgendem Video:



<https://www.youtube.com/watch?v=I22NX7V7m7s>

**Fastenaufgabe der Woche:**  
Lass diese Woche einen  
kaputt gegangenen Gegenstand  
reparieren statt ihn  
wegzuwerfen!

z.B. eine Hose flicken lassen oder mit einem kaputten Elektrogerät zu einem Repair-Cafe gehen



# Mikroplastik im Wasser

2. Fastenwoche

Bei Mikroplastik handelt es sich um winzig kleine Plastikteilchen, die mittlerweile wohl in allen Gewässern dieser Erde zu finden sind. Zusammen mit Plankton werden sie von Meeresorganismen gefressen und reichern sich in der Nahrungskette an. Sie enthalten Giftstoffe und schädigen so die Organismen, von denen sie gefressen werden. Mikroplastik wird täglich von jedem von uns produziert: Es entsteht durch den Abrieb von Autoreifen, ist Bestandteil vieler Kosmetika, oder wird beim Waschen aus Fleece- oder Outdoorbekleidung abgelöst und gelangt so in die Flüsse und Meere.

*Quelle: Esther Gonstalla, „Das Ozean Buch“*



„Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Wasser: wie nützlich es ist, einfach, wertvoll und rein.“

*aus dem Sonnengesang des Franz von Assisi (1182 - 1226)*

## Mikroplastik im Wasser

### 2. Fastenwoche

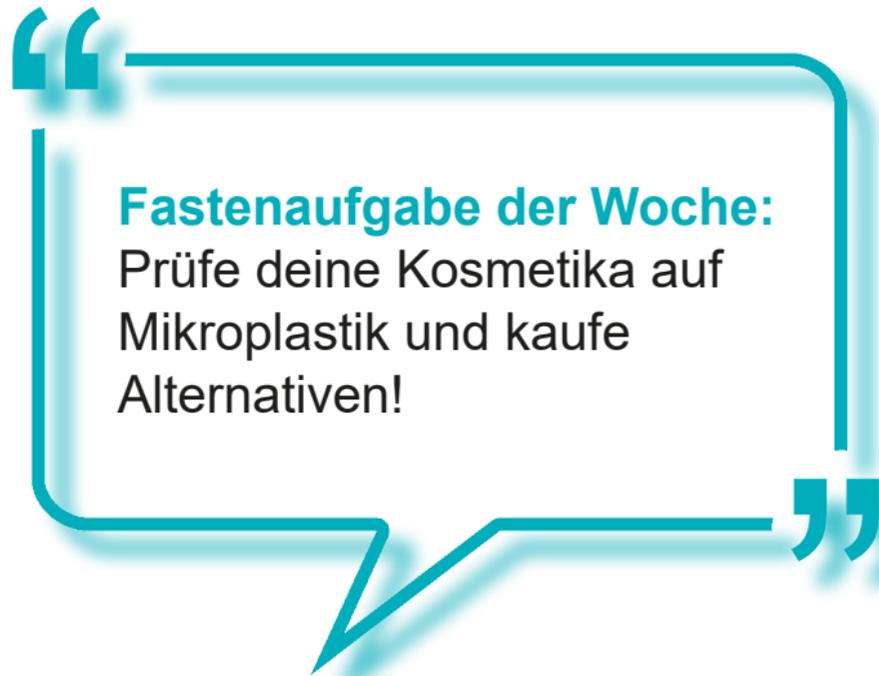
#### Poetry Slam ausschließlich zu Mikroplastik:

Doch wie genau gelangt Mikroplastik, abgesehen von Kosmetika, in unsere Meere?  
Was genau kannst du dagegen tun?

In folgendem Video erhältst du einen tieferen Einblick ins Thema und auch einige Anregungen für dich persönlich:



<https://www.youtube.com/watch?v=VFu0nQbgtpc>



**Fastenaufgabe der Woche:**  
Prüfe deine Kosmetika auf  
Mikroplastik und kaufe  
Alternativen!

Schau dir die Zutatenliste an und suche nach Polyethylen, Nylon, Polyurethan und Polyacrylat oder verwende die App „Codecheck“. Bei der kostenlosen App kann man unter „Mein Profil“ die Einstellungen für Mikroplastik auf „Hoch“ setzen, dann werden Produkte mit Mikroplastik rot markiert.

# Müll in den Meeren

3. Fastenwoche

Jede Minute gelangt ein ganzer Mülltransporter voll Plastikmüll irgendwo auf der Welt in die Meere. Insgesamt sind das 8 Millionen Tonnen Plastik jährlich. Bei gleichbleibender Menge könnte sich bis 2050 die weltweite Menge an Plastik vervierfachen. Fünf große Müllstrudel haben sich aufgrund der Meeresströmungen geformt. Angeschwemmter Plastikmüll wird mittlerweile in allen Teilen der Ozeane gefunden.

*Quelle: Esther Gonstalla, „Das Ozean Buch“*

Wie können wir die Meere wieder von den Mengen Müll befreien, die bereits hineingelangt sind? Ein paar aktuelle Projekte und Impulse, um sich weiter mit diesem Thema zu beschäftigen, findest du hier:



<https://www.youtube.com/watch?v=LJmWfYY3gJE>

**Fastenaufgabe der Woche:**  
Wenn du draußen unterwegs bist, hebe kleine Plastikteile auf, die achtlos weggeworfen wurden, und entsorge sie in einer Mülltonne!



„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“

*Joh 10,10*

Fülle

Wirklich Erfüllung?

Lust oder Last?

Die Folgen im Blick?

Leben

# Müllvermeidung beim Einkaufen

## 4. Fastenwoche

Es ist einfach und es ist es doch nicht. Einige Menschen sind mutig vorangegangen und haben es vorgemacht: das „totale Müllvermeiden (zero waste)“ beim Einkaufen. Was man hierfür braucht, ist Zeit und viel Idealismus, da viele Dinge unverpackt schwer zu bekommen sind. Doch auch im Kleinen kann man Müll vermeiden. Zwei Fragen helfen hierbei: 1. Brauche ich das wirklich? und 2. Gibt es eine müllfreie Alternative? Ein paar Beispiele hierfür, die jede\*r von uns umsetzen kann: Stoffbeutel statt Plastiktüten, Obst und Gemüse lose einkaufen, feste Seife statt Flüssigseife nutzen, Milch und Joghurt im Mehrwegglas kaufen, Akkus statt Batterien verwenden und Brotdosen statt Butterbrotpapier.

Blog einer Familie, die zero waste probiert und etabliert hat:



<https://www.zerowastefamilie.de/>

Eine Änderung der Lebensstile könnte dazu führen, einen heilsamen Druck auf diejenigen auszuüben, die politische, wirtschaftliche und soziale Macht besitzen. Das ist es, was die Verbraucherbewegungen erreichen, die durch den Boykott gewisser Produkte auf das Verhalten der Unternehmen ändernd einwirken und sie zwingen, die Umweltbelastung und die Produktionsmuster zu überdenken. Es ist eine Tatsache, dass die Unternehmen, wenn die Gewohnheiten der Gesellschaft ihre Rendite gefährden, sich genötigt sehen, ihre Produktionsweise zu ändern. Das erinnert uns an die soziale Verantwortung der Verbraucher. „Das Kaufen [ist] nicht nur ein wirtschaftlicher Akt, sondern immer auch eine moralische Handlung.“ Daher ruft heute „das Thema der Umweltverschmutzung das Verhalten eines jeden von uns [...] zur Rechenschaft“.

*Papst Franziskus (Enzyklika Laudato Si, 206)*



**Fastenaufgabe der Woche:**  
Verzichte auf Verpackungen  
und Tragehilfen aus Plastik!

Stoffbeutel nicht zuhause vergessen!



# Recycling

## 5. Fastenwoche

Wird doch alles recycelt. Oder?

Was ist dran am Kunststoffrecycling und Upcycling? Die „Zeit“ hat recherchiert: Ca. 19 % des Kunststoffabfalls wird recycelt. 17 % wird in Länder des globalen Südens exportiert und dort ohne die Einhaltung von Umweltauflagen weiterverarbeitet. Den Großteil, 64 %, verbrennen wir zwecks Energieerzeugung in unseren Müllverbrennungsanlagen. Damit ist der Dreck aber nicht verschwunden. Denn bei der Verbrennung entsteht Giftmüll, der unter Tage eingelagert wird. Wer wirklich etwas gegen das „Müllproblem“ tun will, hat genau eine Option: Vermeiden.

*Quelle: Zeit Nr. 17/2018*



(Plastik-)Müll und auch Recycling kann weitreichenderen Einfluss auf die Umwelt haben, als man dies zuerst vermutet.

Wir haben ein Beispiel herausgegriffen, das man nicht in jedem Buch über die Folgen von Müllproduktion findet:



<https://www.youtube.com/watch?v=jeh3jhYyU9M>

Kreisläufe gibt es viele im Leben. Der Wasserkreislauf, der Blutkreislauf oder der Nahrungskreislauf. Eigentlich alles eine runde Sache. Eines geht über ins Andere. Nichts bleibt zurück. Warum klappt das eigentlich nicht bei unserem Müll? Aus Gewohnheit, Geiz, Egoismus oder Bequemlichkeit?

Fakt ist: Es geht noch viel besser.

Doch dazu muss sich etwas ändern: Gewohntes überdenken. Einstellungen verändern. Das große Ganze im Blick haben. Ein Zeichen setzen. An die Grenzen gehen und darüber hinaus.

Einer hat es uns vorgemacht: Jesus Christus

Wir tragen seinen Namen - Aber warum handeln wir nicht danach?

Fangen wir endlich damit an.

Bei uns.

**Fastenaufgabe der Woche:**  
Verzichte diese Woche auf  
Einweg-Getränkeflaschen und  
-verpackungen!



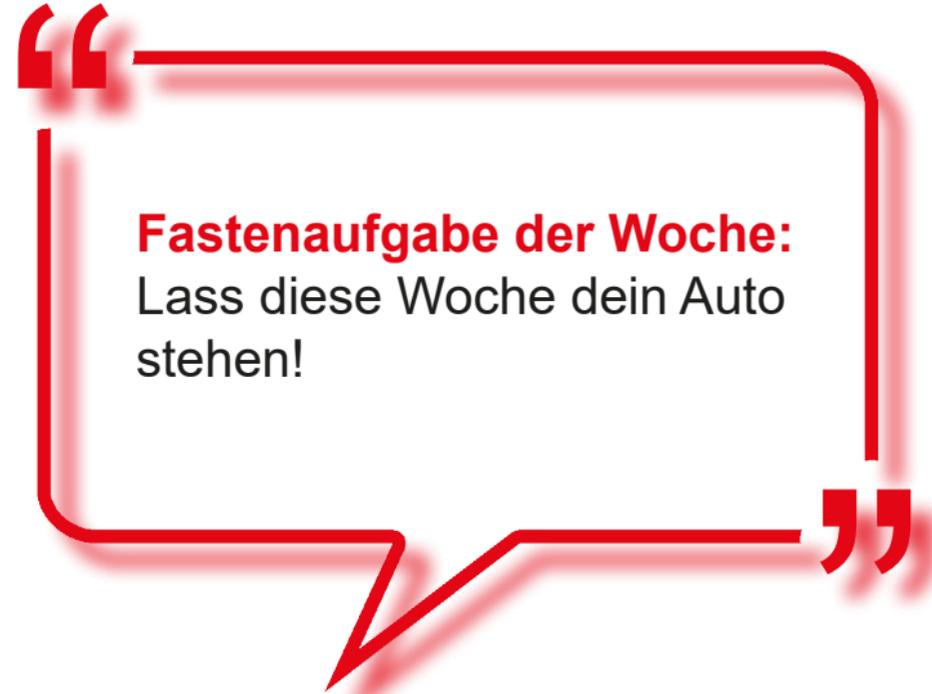
# Luftverschmutzung

6. Fastenwoche

Kohlendioxid, Ozon und Stickstoffdioxid, so heißen Beispiele für Luftschadstoffe, die durch Straßenverkehr erzeugt werden. In Großstädten, wo der Verkehr dicht und der Treibstoffverbrauch durch ein stetiges Stop & Go erhöht ist, ist die Umweltbelastung durch Autoabgase besonders hoch. Schadstoffemissionen können zu Erkrankungen der Atemwege wie Asthma, Herz-Kreislauf Problemen und auch zu Krebs führen: Die Europäische Umweltagentur geht davon aus, dass der NOx-Ausstoß allein in Deutschland für rund 10.000 Todesfälle verantwortlich ist. Auch die Umwelt leidet: Der Klimawandel sowie die Veränderung natürlicher Ökosysteme durch den Stickstoffeintrag sind auch Folgen von zu viel Autoabgasen.

Zwar stoßen moderne Autos weniger Schadstoffe aus als noch vor 30 Jahren; doch gleichzeitig trägt dieser Fortschritt, da sich die Anzahl der Autos, vor allem der LKWs auf den Straßen erhöht hat. Laut Umweltbundesamt sind die absoluten Kohlendioxid-Emissionen im Straßengüterverkehr heute um 20 Prozent höher als 1995.

*Quelle: BUND Berlin, Umweltbundesamt*



**Fastenaufgabe der Woche:**  
Lass diese Woche dein Auto stehen!

Sollte dir das nicht möglich sein, setz dir dein persönliches Tempolimit.

Und jetzt?  
Frohe Ostern?





**CO<sub>2</sub>-Fasten - eine Aktion von:**

Kirchliche Jugendarbeit Diözese Würzburg,  
Bund der Deutschen Katholischen Jugend,  
Katholische junge Gemeinde,  
Jugend-Umweltstation KjG-Haus  
[www.co2fasten.de](http://www.co2fasten.de)