

The background of the cover is a photograph of a church with a tall, pointed steeple, set against a blue sky with light clouds. In the foreground, a brown butterfly with black spots is perched on a bright yellow sunflower. The butterfly's wings are slightly tattered, and it is facing towards the bottom right of the frame.

Elfriede Dörr

GEH AUS, MEIN HERZ, UND SUCHE FREUD

Einfache Schritte
für
spirituelle Übungen
zur
Bewahrung der Schöpfung

HONTERUS

Geh aus, mein Herz, und suche Freud

Elfriede Dörr

**GEH AUS,
MEIN HERZ,
UND SUCHE FREUD**

Einfache Schritte
für
Spirituelle Übungen
zur
Bewahrung der Schöpfung

Impressum

Evangelische Kirche A.B. in Rumänien
Evangelische Kirchengemeinde A.B. Hermannstadt
Piata Huet nr. 1, RO-550182 Sibiu

Telefon/Fax: 0040-269-211203

Email: hermannstadt@evang.ro

www.evang.ro/hermannstadt/

Honterus Verlag, 2019 Hermannstadt

Autorin: Elfriede Dörr

Karikaturen: Siegfried Kolck-Thudt

Layout: Chris Balthes

Gedicht: „Wassermintze duftet“ aus Christl Servatius Schullerus: *Schritte zu Dir*,
Sibiu/Hermannstadt (hora) 1998

Inhalt

Vorwort	7
Sonntag – Im Hier und Jetzt leben	9
Wasser – Spüren und Schmecken	12
Nahrung – Anders essen	16
Energie – Licht werden	19
Freizeit und Mobilität – Achtsam gehen	24
Balkon, Garten, Park – Baum pflanzen und beten	27
Abfall – Wirklichkeit gestalten	31
Geldanlage – Nach der Art der ruminatio meditieren	35
Zivilcourage – Bibelworte einatmen und ausatmen	37
Weinachten – Schweigen lernen	40
Umweltfreundliches Handeln in der Kirche	45
Nachwort von Margot Käßmann	48

Die spirituellen Übungen am Ende der Kapitel führen jeweils in eine spezifische Form der alten christlichen Praxis der Meditation ein. Zum Beispiel ist „Im Hier und Jetzt leben“ - eine klassische Achtsamkeitsübung, „Spüren und Schmecken“ - eine Schriftmeditation, „Anders essen“ - eine Eßmeditation, „Licht werden“ - eine Lichtmeditation, „Achtsam gehen“ - eine Gehmeditation, „Baum pflanzen“ - ein Gebet, „Wirklichkeit gestalten“ - Hoffnung stiftende Bibelhermeneutik, „Nach der Art der ruminatio meditieren“ - eine Wortmeditation, „Bibelworte einatmen und ausatmen“ - Wortmeditation an den Atem gebunden, „Schweigen lernen“ - eine Atemmeditation.

Liebe Freundin, lieber Freund **von Mensch und Minze, Fluß und Fisch, Stein und Stern!**

Du hast diese Handreichung genommen und blätterst sie durch. Vielleicht tust Du das, weil Du Anregungen für eine nachhaltigere Lebensweise suchst.

Schön.

Diese Handreichung ist aus dem gleichen inneren Anliegen heraus entstanden. Ich erinnere mich an das Ergebnis der Berechnungen meines Ökologischen Fußabdrucks: zweieinhalb Planeten würde ich benötigen. Das war ein Schock. Ich wollte meinen Lebensstil verändern und begann zu suchen und zu schreiben.

Meine Tochter Paula hatte eine charmante Art, mich dabei zu begleiten. Als sie sah, woran ich schreibe, legte sie eine kleine Liste mit Stichworten neben meinen Computer und sagte: „Das solltest Du aufnehmen.“ Ich las „Wwoofing“, „Zero Waste“, „Fair Fashion“, „Fair Trade“, „Plogging“, „Simplify your life“, „Minimalismus“. Ich gestehe - bei manchem dieser Stichworte musste ich erst herausfinden, was da gemeint war.

Ich fand Freude an den Veränderungen, die meine Suche mit sich brachte. Ich denke z. B. an das Wortspiel „Save energy and get energy“ - eine reizende Einladung statt Strom zu verbrauchen zu meditieren. Mir gefiel das und ich begann selbst zu meditieren.

Solche Tipps und noch weitere zu verschiedenen Themenbereichen des Alltags, mit denen ich und Du unseren Lebensstil überdenken und verändern können, findest Du in dieser Handreichung. Zu jedem Thema zur Bewahrung der Schöpfung findest Du eine bestimmte Form der Meditation, sei es eine für die Achtsamkeit, eine Visualisierung, eine, die an das Tun geknüpft ist. Du findest auch Meditationen, die Worte der Heiligen Schrift in ihre Mitte rücken. Es sind zusammen genommen Anregungen zu „einfachen Schritten für spirituelle Übungen zur Bewahrung der Schöpfung“.

Es wird hier wie dort wenig theoretisiert. Es bleibt Dir überlassen, Dich in dem einen oder anderen Bereich weiter zu vertiefen. Wenn Du Dich mit dieser Handreichung anregen lässt, selbst zu meditieren und Dich gesellschaftlich zu engagieren, dann stellst Du Dich in eine lange Tradition von Menschen, die es genau so gemacht haben: die Herausforderungen ihrer Zeit in die Stille genommen, aus der Meditation heraus die Klarheit und die Kraft für ihr Tun gewonnen.

Katharina Ludwig ist so jemand. Sie lebte eine innere fromme Gottzugewandtheit. Aus dieser heraus gestaltete sie ihren Alltag. Sie war mir Richtschnur, meine Mutter. Ihr widme ich diese Handreichung.

„Geh aus, meine Herz, und suche Freud“ ist eine Einladung an Dich. Meine Hoffnung ist, dass die Ideen dieser Handreichung Dich anregen und Dir Freude bereiten und Dir helfen, ein tieferes Verständnis für Dein Leben zu gewinnen und das Leben um Dich herum, das von Mensch und Minze, Fluß und Fisch, Stein und Stern!

Elfriede Dörr



SONNTAG

Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte (Gen 2, 3), heißt es im biblischen Schöpfungsbericht. Das ist also die Krönung der Schöpfung: der Ruhetag, der Sabbat, der Sonntag.

Es ist gut den Sonntag zu heiligen. Dabei geht es nicht darum, in völliger Erschöpfung am Ruhetag endlich auszuschlafen um dann neu ins Karussell der Arbeit einzusteigen. Es geht um eine neue Lebensqualität, die am Ruhetag erspürt oder eingeübt wird, und dann den kommenden Alltag durchdringt und verändert. Darum:

Gönne Dir eine Mußzeit, in der Du nichts zu erreichen brauchst. Gucke Dir das von den Kindern ab und ihrem Spiel.

Lasse Dein alltägliches Tagewerk am Sonntag ruhen und erinnere Dich an Gott. Husche nicht in ein grosses Einkaufszentrum um die freie Zeit zum Einkaufen zu nutzen. Gehe stattdessen in die Kirche. Der Gottesdienst ist immer noch eine gute Form etwas gegen die eigene „Gottvergessenheit“ zu tun.

Gehe zu Fuß zur Kirche und grüße freundlich die Leute, die Dir begegnen. Nimm die Kinder oder Nachbarskinder mit und sprich mit diesen über das, was sie da erleben.

Wenn Du in die Kirche eintrittst, dann halte eine Zeit der Stille. Spüre ihre Schönheit und ihre Kraft.

Vergewissere Dich, dass Du irgendwo dazu gehörst, wo Du stolz sagen kannst: „Wir machen das anders!“

Zum Beispiel: Achtsamkeit üben, eine Kultur der Rücksicht pflegen, nicht auf Kosten anderer leben, Labore der Zukunft schaffen, Ideen interessanter finden als Erfahrung, oder was Dir sonst noch einfällt.

Bete. Es bringt Dich in einen grösseren Zusammenhang zurück, beruhigt und entspannt Dich, reduziert Deinen Konsum der Erdressourcen und gibt Dir neue Kraft, Dich für die Probleme anderer Menschen einzusetzen.

Denke an die vergangene Woche und erinnere Dich an drei Erlebnisse, über die Du Dich freust. Danke Gott dafür.

Tue etwas, was Du vorher noch nie getan hast.

Pflege Freundschaften. Nimm es selbst in die Hand einen Grillausflug zu organisieren und achte darauf, den Müll wieder mitzunehmen.

Mache eine Wanderung, beobachte Pflanzen und Tiere, erinnere Dich an deren Namen. Freue Dich an der Schöpfung.

Im Hier und Jetzt leben

Achtsam sein bedeutet gesammelt gegenwärtig sein. Das klingt einfach. Und Du merkst, dass dies in den Zwängen des Alltags verloren geht: In der Gegenwart leben, mit allen Sinnen wahrnehmen, bewußt und geduldig die Uneindeutigkeit menschlichen Lebens aushalten.

Du kannst das ändern, Du kannst Achtsamkeit üben. Beginne am Sonntag damit:

Wenn Du am Morgen aufstehst und das Fenster öffnest, versuche Dich mindestens fünf Sekunden auf etwas einzulassen, was Deinem Blick begegnet, Katze, Baum, Himmel, was auch immer.

Empfange den neuen Tag bewusst als ein Geschenk. Sag: Danke für diesen neuen Tag.

Gehe ins Freie, möglichst an einen ungestörten Ort, stelle Dich hin und nimm nur noch wahr:

- Schauge: Wolke, Wald, Wiese, Wege
- Höre: Autos, Glockenläuten, Amselgezwitscher, ein Krähe
- Rieche: die Kiefern, das Moos an der Eiche, den Stallgeruch von Pferden, Schnee
- Taste: Baumrinde, ein Stein, verwesende Blätter am Waldboden
- Spüre: das Licht, die Wärme der Sonne, die Schneeflocken auf Deinem Gesicht, die Nässe des Regens, Deinen Hunger

Nimm wahr, wie sich Dir die Welt neu erschließt. Genieße es, wie die Stimmen in Dir still werden. Freue Dich an dem, was Du wahrnimmst.

Bedenke, wenn Du magst, ein Wort aus der Bibel. Zum Beispiel die Zusage Gottes an die Menschen, an Dich:

Gott spricht: Und ich will zur selben Zeit für Dich einen Bund schließen mit den Tieren auf dem Felde, mit den Vögeln unter dem Himmel und mit dem Gewürm des Erdbodens und will Bogen, Schwert und Rüstung im Lande zerbrechen und will sie sicher wohnen lassen.(nach Hosea 2, 20)



WASSER

Wasser ist ein kostbares Gut. Wir nehmen es zum Trinken, Waschen, Kochen, Bewässern, als Ressource für Energie. Und Wasser ist so sehr verschmutzt worden durch intensive Landwirtschaft, Bergbau und allerlei Abfälle unseres modernen Lebens, dass sauberes Trinkwasser immer knapper wird. Wegen des hohen Aufwands für die Bereitung von Trinkwasser ist der Umgang damit immer auch eine Energiefrage.

Geh sorgsam mit sauberem Trinkwasser um:

Dusche statt zu baden. Beim Baden benötigt man 4x mehr Wasser als beim Duschen.

Drehe den Wasserhahn zwischendurch ab, wenn Du Zähne putzt oder Dich beim Duschen einseifst.

Installiere einen Durchflussmengen-Begrenzer an den Wasserhähnen und Duschen. Es ist eine kleine Scheibe, die die Wassermenge konstant hält. Damit senkst Du Deinen Wasserverbrauch um bis 40%.

Lasse ohne Aufschub tropfende Wasserhähne reparieren. Ein Wasserhahn, der pro Minute zehn Tropfen verliert, summiert die Menge verschwendeten H₂O_s im Monat auf 100 Liter.

Statte die Toilette mit einem Spülunterbrecher (Wasserspartaste) aus.

Vermeide es unter fließendem Wasser den Abwasch zu erledigen. Wasche schmutziges Geschirr in zwei Behältern ab, in dem einen mit Wasser und Waschmittel zum reinigen, einen zweiten mit klarem Wasser zum Spülen. Giesse Deine Blumen mit dem Spülwasser.

Nimm die Spülmaschine oder die Waschmaschine nur in Betrieb, wenn diese voll sind.

Achte beim Kauf von Haushaltsgeräten, die Wasser benötigen, auf die technischen Daten des Gerätes. Moderne Geschirrspüler und Waschmaschinen reduzieren den Verbrauch auf ein akzeptables Minimum.

Schaffe Regentonnen für Deinen Garten an. Die Pflanzen freuen sich über das ungechlorte, weiche Wasser, und mit der Nutzung des Regenwassers sparst Du kostbares Trinkwasser. Durch Regenwasserfilter und gesonderte Leitungen lassen sich auch Toilettenspülungen und Waschmaschinen damit betreiben.

Hinterfrage Sauberkeitsideale! Sie sind zum grossen Teil durch die Bilder in der Werbung geprägt, die nur einen gesteigerten Absatz an Reinigungsmitteln zum Ziel haben. Lege Sauberkeitsansprüche für

Dich selbst fest. Jedes überflüssige Produkt belastet unnötig Umwelt und Gesundheit!

Nutze im Haushalt milde Allzweckreiniger oder ein Spülwaschmittel der umweltfreundlichen Sorte. Manchmal hilft auch normaler Essig. Chemische Putzmittel tragen zur Wasserverschmutzung bei.

Folgende Stoffe dürfen nicht in das Abwasser gelangen

- Speiseöle und Fette (werden im Kompost abgebaut)
- Motor-, Getriebe- und Schmieröle (bei Tankstellen abgeben)
- Desinfektionsmittel
- Pflanzenschutzmittel
- div. Chemikalien des Heimwerkerbereiches (Entsorgungshinweise auf der Verpackung beachten)
- Medikamente (bei Apotheken oder im Krankenhaus abgeben)
- starke Säuren u. Laugen (z.B. Abflussreiniger)
- Holzschutzmittel
- Lösemittel (z.B. in Fleckputzmittel, Nitroverdünner, Terpentin)
- Farben, Lacke (auch keine so genannten Wasserlacke)

Informiere Dich weiter über das Thema Wasser rund um die Welt: Welche Gegenden leiden an Wassermangel, an Wasserverschmutzung. Wie sieht das mit dem Schmelzen der Gletscher aus, wie mit dem Wachsen des Meeresspiegels. Warum gibt es immer mehr Überschwemmungen in unserem Land? Nimm das Leiden, das Dir dabei bekannt wird, in Deine Fürbitte.

Spüren und Schmecken

Meditiere die Symbolik des Wassers in der christlichen Tradition: bei Taufe (Matthäus 3, 1- 17, oder Matthäus 28, 1-20, Apostelgeschichte 8, 26-40, Römer 6, 1-23), Fusswaschung (Johannes 13, 1-20), Sturmstillung (Markus 4, 35-41), beim Fischen (Lukas 5, 1-11, oder Johannes 21, 1-14), bei Trockenheit (1 Mose 41; Jesaja, 44, 2-4; 58, 11). Lies hierfür den einen oder anderen Text in der Bibel nach. Zum Beispiel diesen:

*Du lässest Wasser in den Tälern quellen,
dass sie zwischen den Bergen dahinfließen,*

*dass alle Tiere des Feldes trinken und das Wild seinen Durst lösche.
Darüber sitzen die Vögel des Himmels und singen unter den Zweigen.
Du feuchtest die Berge von oben her,
du machst das Land voll Früchte, die du schaffst.*
(Psalm 104, 10ff)

Die Meditation von Erzählungen oder längeren Texten der Bibel ermöglicht Dir einen anderen Zugang zu den hier zu findenden Schätzen als die Predigt, die Exegese, oder das Gespräch mit anderen. Das kann so gehen:

Ankommen in Körper und Atem

Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl. Spüre die Füße am Boden, „verteile“ Dein Körpergewicht gleichmäßig auf dem Stuhl; nimm die Aufrichtung über den Scheitel wahr, werde Dir des Atems gewahr. Lasse den Atem etwas gleichmäßiger und tiefer werden. Atme langsam ein und aus, ein und aus, ein und aus. Halte inne und spüre nach.

Den Schrifttext lesen

Lies die Geschichte aus der Bibel. Dann versuche mit der ganzen inneren Vorstellungskraft in das biblische Geschehen hineinzugehen. Was erlebe ich dort? Wo stehe ich, was höre ich, berühre ich? Ich bin mit allen Sinnen da in diesem Raum der Begegnung, der Heilung, der Auseinandersetzung. Dann spüre allmählich, was sich in Dir regt: ich möchte auch so..., es ärgert mich, wie das hier so..., das schmerzt mich, wenn das so..... Alle Regungen helfen den Text von innen zu verstehen und zu verkosten.

Verweilen

Du darfst beim Meditieren möglichst lange bei einem Wort, einem Bild, einer Szene verweilen. Denn nicht das viele Wissen sättigt die Seele, sondern das Spüren und Schmecken der Dinge von innen her.

Abschließen

Im Gebet kannst Du dem nachspüren, was sich in der Meditation ereignet hat, und das alles vor Gott aussprechen, so, wie man das gegenüber einer Freundin gerne macht.



NAHRUNG

So wie Freundschaft und Teilen, Gebet und Meditation zum Wohlbefinden gehören, so auch die Pflege unseres Körpers und ein gutes Essen. Verantwortliche Entscheidungen für unser Wohlbefinden können wir bei unserer Ernährung und unseren Einkäufen treffen. Mit dem Griff ins Regal nehmen wir Einfluss auch auf das Wohlbefinden anderer, auf Produktionsweise, Arbeitsbedingungen, Transportwege, Biodiversität und Klima. Bio-zertifizierte Lebensmittel sind nicht nur gesund – ihre gesamte Produktion schädigt die Umwelt weniger als die aus konventioneller Landwirtschaft und fördert die Biodiversität.

Genieße Kräuter und Gewürze, Obst und Gemüse aus eigener Produktion.

Kaufe auf dem Markt frische Produkte. Achte darauf, dass Obst und Gemüse aus biologisch kontrolliertem Anbau kommt.

Denke an die möglicherweise sehr langen Transportwege für Lebensmittel und kaufe Produkte (auch Blumen) aus der Region. Überprüfe, ob diese Kartoffel im letzten Monat nicht weiter gereist ist als Du selber.

Bei Bananen, Tee, Kaffee (die in Rumänien nicht wachsen) frage im Geschäft nach, ob sie fair gehandelte Produkte vertreiben. Die Fairtrade-Bewegung fördert faire Standards und gerechte Handelsbedingungen weltweit.

Iss weniger Fleisch und tierische Produkte.

Erfahre mehr darüber, wie Viehhaltung betrieben wird und mit welchen Folgen (Verlust der Biosiversität, Waldfragmentation, intensivierte Landnutzung, Verdrängung wilder Arten, globale Erwärmung und weitere).

Gentechnisch veränderte Lebensmittel sind oft nicht nur weniger schmackhaft als „echte“ Naturprodukte, ausserdem sind deren Auswirkungen auf das menschliche Erbgut bislang nicht hinreichend erforscht.

Kaufe regionales Mineralwasser in Glasflaschen, die wieder aufgefüllt werden.

Steuere selbst durch die Auswahl der Lebensmittel Produktionsweise, Transport, Landschafts- und Klimaschutz und gerechte Löhne. Achte beim Einkauf nicht nur auf Saisonalität und Regionalität der Produkte, sondern auch auf gerechten Handel.

Anders essen

Verzichte auf ein Abendbrot pro Woche und spende das Geld einer Armenküche.

Nutze die Fastenzeit um Deine Ernährungsgewohnheiten für 7 Wochen zu verändern. Probiere vegetarische Gerichte aus, vielleicht auch mal ein veganes Rezept. Lade Freunde ein. Erzähle ihnen von Deiner Fastenzeit.

An Festtagen bereite ein besonderes Essen vor. Es kann ruhig vertrautes Gericht, nach einem Familienrezept sein. Genieße es und iss langsam. Nimm den Geschmack wahr und verzichte darauf, während des Essens Zeitung zu lesen oder fern zu gucken. Es ist so erstaunlich einfach und gleichzeitig überraschend bekannte Nahrungsmittel bewusst zu schmecken.

Versuche diese Haltung in Deinen Alltag aufzunehmen, wenn Du auf Deinem Balkon das eine und dann das andere Heilkraut ansiehst, fühlst, riechst, schmeckst. Oder wenn Du im Garten die verschiedenen Sorten Tomaten kostest und vergleichst. Beschreibe, wie sich die eine Sorte von der anderen unterscheidet, wie die eine im Unterschied zur anderen aussieht, wie sie sich in der Hand oder auf der Zunge anfühlt, wie sie riecht und schmeckt, welchen Nachgeschmack sie hat.

Sprich ein Tischgebet.

Zum Beispiel dieses: *Aller Augen warten auf dich, Herre, und du gibst ihnen ihre Speise zu seiner Zeit. Du tust deine milde Hand auf und sättigst alles was lebt mit Wohlgefallen.* (Psalm 145, 15.16)

Oder dieses:

Du erquickest meine Seele.

Du bereitest vor mir einen Tisch.

Du salbest meine Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen ein Leben lang. (nach Psalm 23)

Lobe Gott. Zum Beispiel mit den alten Worten der Bibel:

Mein Gott, du bist sehr groß.

Du lässtest Gras wachsen für das Vieh und Saat zu Nutz den Menschen,

dass du Brot aus der Erde hervorbringst,

dass der Wein erfreue des Menschen Herz

und sein Antlitz schön werde vom Öl

und das Brot des Menschen Herz stärke. (Psalm 104, 1.14.15)



ENERGIE

Der Löwenanteil der heute verfügbaren Energie wird durch das Verbrennen fossiler Rohstoffe wie Kohle, Erdöl und Erdgas erzeugt. Durch das entstehende Kohlendioxid CO₂ ist das Gleichgewicht der Erdatmosphäre in den letzten Jahrzehnten empfindlich gestört worden, und dieser Prozesses geht weiter. Es ist nötig, die CO₂ Emissionen drastisch zu reduzieren und alternative Wege der Energieerzeugung zu finden. Am einfachsten jedoch können wir einen Beitrag zum Klimaschutz leisten, indem wir unseren Energieverbrauch reduzieren. Es ist viel billiger, Energie zu sparen als saubere Energie zu erzeugen.

So kannst Du Deinen Stromverbrauch reduzieren

Lampen

Schalte die Lampen aus, die Du gerade nicht benötigst.

Statte möglichst alle Leuchtkörper mit LED-Lampen aus: sie haben eine viel längere Lebensdauer und verbrauchen etwa 10 mal weniger Strom für die gleiche Leuchtkraft.

Streiche die Wände und Decken mit hellen Farben, das reduziert den Beleuchtungsbedarf.

Waschmaschinen

Der Stromverbrauch der Waschmaschine dient überwiegend zum Aufheizen des Wassers. Deshalb wasche die Wäsche möglichst bei niedriger Temperatur. Denke daran, dass die Wäsche auch schon bei 40 Grad Celsius richtig sauber wird – lasse Kochwäsche oder das Vorwaschprogramm eine seltene Ausnahme sein.

Achte beim Kauf einer Waschmaschine auf das EU-Etikett (Energiesparlabel): Geräte der Energieeffizienzklasse A+ oder A+++ verbrauchen bei gleicher Leistung am wenigsten Energie und Ressourcen.

Miss die verschiedenen Waschvorgänge nacheinander mit einem Strommessgerät – diese kann man mittlerweile günstig auch in hiesigen Supermärkten kaufen. Wenn die Waschmaschine eine Möglichkeit zur Kurz-Wäsche besitzt, vergleiche dieses Sparprogramm mit dem entsprechenden Normalprogramm.

Kühlschränke

Kühlschränke verbrauchen Unmengen an Strom. Überlege bevor Du die Tür öffnest was Du aus dem Kühlschrank nehmen möchtest.

Wenn Du einen Kühlschrank oder ein Gefriergerät kaufst, bedenke mit Deiner Produktwahl den Stromverbrauch für die gesamte Lebensdauer des Gerätes – das können 10 bis 15 Jahre sein.

Informiere Dich gründlich vor dem Kauf und wähle das Modell mit dem niedrigsten Energieanspruch.

Vergleiche den Stromverbrauch in der Produktinformation der Hersteller.

Vorteilhaft für einen niedrigen Stromverbrauch:

- Stelle den Kühlschrank nicht neben Herd oder Heizung.
- Vermeide direkte Sonneneinstrahlung.
- Überprüfe die Gummidichtung des Gerätes.
- Halte das Lüftungsgitter frei.
- Taue den Kühlschrank oder das Gefriergerät regelmässig ab.
- Achte auf richtige Temperatureinstellung: beim Kühlen Plus 7 Grad, beim Gefrieren Minus 18 Grad.
- Stelle nur abgekühlte und abgedeckte Speisen ab.

Andere Haushaltsgeräte

Schalte ein Haushaltsgerät nach der Nutzung komplett ab.

Mehr als die Hälfte des Energiebedarfs von Haushaltsgeräten (wie Fernseher, Satelliten-Receiver, CD-Player, Radios, HiFi-Geräte sowie PCs mit Drucker) wird im ausgeschalteten Zustand verbraucht und nicht beim Betrieb. Diese Geräte verfügen über einen so genannten Stand-by-Modus, der ein heimlicher Stromfresser ist, weil das Netzteil auch im Standby-Betrieb Energie benötigt. Darum: Stecker ziehen oder abschaltbare Steckerleiste benutzen, die mehrere Geräte komplett abschaltet und unnötigen Energieverbrauch verhindert.

So vermeidest Du Wärme- und Energieverluste

Etwa drei Viertel der Energie eines Haushalts werden für die Heizung verwendet. Grund genug, sich auch hier mit Einsparmöglichkeiten zu befassen.

Isoliere die Aussenwände, Fenster und Heizungsleitungen Deiner Wohnung. So verhinderst Du, dass Heizwärme verloren geht.

Verwende zur Isolierung schadstoffarme, nachwachsend angebaute Naturmaterialien, wie Holzfaser, Kokos, Hanf, Zellulose oder Wolle.

Schliesse im Winter frühzeitig die Rollläden. Das isoliert zusätzlich.

Beheize Deine Räume ausreichend. Eine Abkühlung der Wandflächen unter 16°Celsius sollte vermieden werden, da sonst Schäden, z.B. durch Schimmel, entstehen können.

Angenehme Temperaturen für Bad und Wohnbereiche sind etwa 19 bis 22° Celsius, für Schlafzimmer und selten genutzte Räume reichen 16 bis 18° Celsius.

Vermeide das Überheizen. Jeder Grad mehr an Raumtemperatur bedeutet um ca. 6 % höhere Energiekosten. Ziehe lieber Pullover und Wollsocken an, statt die Heizung hoch zu drehen.

Versperre der Wärme nicht den Weg. Vorhänge und Möbel behindern die Wärmeabstrahlung von Heizkörpern um bis zu 20%.

Stoßlüftung: Lüfte drei- bis viermal am Tag für jeweils 5 bis 10 Minuten bei weit geöffneten Fenstern, wenn möglich im Durchzug. Vermeide bei Kälte die Dauerlüftung mit gekipptem Fenster.

Lasse große Wasserdampfmenngen – nach dem Duschen oder Kochen – schnell nach draußen entweichen, damit sich die Feuchtigkeit nicht an kühlen Wänden niederschlägt – Gefahr von Schimmelbildung!

Wenn Du kochst, nutze den Deckel für das Kochgefäß. Bedenke, dass heißes Wasser das Gemüse weiter kochen wird, wenn Du das Feuer abdrehst. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, desto schneller wird es gar.

Senke nachts und bei Abwesenheit, z. B. bei Urlaubsreisen, die Raumtemperatur. Jedoch: Schalte im Winter die Heizung niemals ganz aus.

Stelle das Heizungsventil nie auf »Null« sondern auf Frostschutz *, um Schäden zu vermeiden.

Solaranlage/Sonnenenergie

Einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz könntest Du durch die Investition in eine thermische Solaranlage leisten. Durch eine

Solaranlage wird die natürliche Energie der Sonne für das Erzeugen von Warmwasser und eventuell zur Heizungsunterstützung in Deiner Wohnung genutzt, anstatt Gas zu verbrauchen.

Fotovoltaik: Sobald eine gesetzliche Regelung zur Einspeisung des am eigenen Haus erzeugten Stroms in Anwendung tritt, lohnt die Überlegung der Anschaffung einer fotovoltaischen Anlage.

Halte inne.

Licht werden



Versuche einen Tag ohne Technik, ohne Elektronik auszukommen, verzichte auf Computer, Fernseher und auf das Handy. Denke über Energie als eine geistliche Dimension Deines Lebens nach: die Energie, die Du aus Deinem Glauben schöpfst, die Dir Deine Familie gibt, die Du aus der Gemeinde bekommst.

Die Lichtmeditation ist eine, die Dir Energie und Vitalität bringt. Es ist eine Visualisierungsübung, die Du so angehen kannst:

Stelle Dich aufrecht hin, Schultern entspannt, Arme hängen locker nach unten. Handflächen aneinanderlegen, die Hände langsam den Leib entlang aufwärts heben, über dem Kopf in die Höhe strecken - einatmen.

Hände seitlich in weitem Bogen nach unten gehen lassen - ausatmen.

Stelle Dir vor, dass Du mit Deinen Händen einen glitzernden Lichtkreis um Dich ziehst, der bis unter Deine Füße reicht.

Wiederhole diese Übung mindestens drei Mal. Atme langsam ein, atme langsam aus.

Spüre nach, wie es sich anfühlt in einem Lichtkreis eingehüllt zu sein.

Gehe weiter und nimm die biblische Forderung und den biblischen Zuspruch persönlich:

Mache dich auf, werde licht! Denn dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des Herrn geht auf über dir. (Jesaja 60, 1)



FREIZEIT UND MOBILITÄT

Wir dürfen nur eine begrenzte Menge klimaschädliche Gase produzieren, um die Erwärmung unseres Klimas in erträglichen Grenzen zu halten. Man spricht von einem klimaverträglichen Jahresbudget eines Menschen, das 2.300 kg CO₂ nicht überschreiten sollte (Quelle: atmosfair.de). Der Transport ist ein wichtiger Verursacher von Treibhausgasemissionen.

Beispiele für CO₂-Emissionen

Hin- und Rückflug, durchschnittl. Fluggesellschaft

Hermannstadt-München: 600 kg CO₂

Hermannstadt-Madrid: 1320 kg CO₂

Gehe zu Fuss und genieße den Spaziergang.

Entdecke Reiseziele vor der Haustüre und erforsche Deine eigene Umgebung.

Liebst Du Jogging, probiere es mit Plogging! Plogging kommt von „plocka“ - „aufheben“ im Schwedischen, und „jogging“, und steht für Sport treiben und dabei Müll in der Landschaft einsammeln. Zumeist in Gruppen organisiert und mit Handschuhen und Mülltüten ausgestattet, pflegst Du beim Plogging Beziehung zu anderen Menschen und tust etwas für Deine unmittelbare Umgebung. Und ausserdem bietet Plogging ein abwechslungsreicheres Training als das normale Jogging durch das regelmäßige Bücken, Aufheben, Aufrichten und Weiterlaufen.

Mache Ausflüge mit dem Fahrrad und lade andere zum täglichen Fahrradfahren ein. Du tust etwas für Deine Gesundheit und veränderst gleichzeitig die Transportkultur in Deiner Umgebung.

Nutze öffentliche Verkehrsmittel. Engagiere Dich für umweltfreundliche Verkehrsmittel.

Informiere Dich über Ökotourismus – nachhaltig Reisen. Wähle Deine Reiseziele nach politischen, sozialen und ökologischen Kriterien. Fliege möglichst selten. Freue Dich über eine Reise mit dem Zug und die gewonnene Zeit zum Lesen, Reden und Nachdenken.

Falls Du ein Auto kaufen musst: Elektromobilität wird immer mehr zu einer Option für den Stadtverkehr. Ausserdem: Kleine, treibstoffsparende Autos sind schick. Fahre weniger, langsamer und möglichst nie allein mit dem Auto.

Schalte den Motor ab bei einer Standzeit Deines Wagens von über 30 Sekunden, zum Beispiel an einer Ampel.

Lasse im Winter den Motor nicht im Stand warm laufen. Er verbraucht übermässig viel Kraftstoff, weil der kalte Motor bei Leerlaufdrehzahl deutlich langsamer warm wird als im Fahrbetrieb. Es entstehen korrosionsfördernde Substanzen, die den Verschleiß des Motors fördern.

Erhöhe regelmässig den Reifendruck auf den vom Hersteller zugelassenen Wert. Meist ist er auf dem Reifen selber vermerkt.

Nimm Dir zur Überprüfung der eigenen Mobilität ein „Autofasten“ in der Passionszeit vor.

Achtsam gehen

Eine Gehmeditation kannst Du ganz verschieden gestalten. Am einfachsten ist es, die Gehbewegungen ganz langsam und aufmerksam durchzuführen.

Du kannst auch im Gehen experimentieren und schauen: Was lockt mich? Wohin zieht es mich? Wie fühlt es sich an, rückwärts, vorwärts, seitwärts zu hüpfen? Welche Varianten des Gehens vermögen welches Empfinden auszudrücken? Das innere Erleben wird im Gehen sichtbar und wird davon beeinflusst. Wenn Du bewusst anders gehst, kann sich das auf Dein Inneres auswirken und dieses verändern. Ausprobieren!

Du kannst aber auch einen Liedvers auf Deinen Spaziergang mitnehmen und diesen im Gehen bedenken. Oder ein Bibelwort, zum Beispiel:

Ihr sollt in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden. Berge und Hügel sollen vor euch her frohlocken mit Jauchzen und alle Bäume auf dem Felde in die Hände klatschen. Es sollen Zypressen statt Dornen wachsen und Myrten statt Nesseln. (Jesaja 55, 12-13a)

Oder:

Wohin soll ich gehen vor deinem Geist, und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht? Führe ich den Himmel, so bist du da; bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da. Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äussersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten. Ps 139, 7-10



BALKON, GARTEN, PARK

Die Gärten der Erde und die Erde als Garten - verdichtet im Bild vom Garten Eden. „Eden“ ist des Menschen Standort, „Eden“ prägt die Perspektive seiner Wahrnehmung, „Eden“ ist der Ort seiner Gewahrwerdung und Emanzipation. Hier lebt der Mensch mit Menschen, mit Tieren und Pflanzen und mit Gott auf vertrautem Fuß. Hier ist der Ort des Handelns.

Integriere den Artenschutz in Deinen Alltag.

Informiere Dich über Biodiversität und pflege selbst diese z.B. im kleinsten Garten unserer Zivilisation – am Fensterbrett. Ziehe außen Kräuter und Gewürze und Blumen. Am Fensterbrett innen tragen die Pflanzen zur Raumluftverbesserung bei. Genieße die würzige Luft.

Probiere das Gärtnern auf dem Balkon aus, pflanze auch Gemüse nebst Kräutern und Blumen an. Freue Dich an den Insekten, die Du mit Deiner Pflanzenvielfalt anziehst. Gewinne Freunde für solche Balkonexperimente städtischen Gärtnerns, tausche Dich aus, schenke „Produkte“ deines Balkons weiter.

Verzichte auf exotische Pflanzen, wenn Du diese nicht selber ziehst.

Richte Nisthilfen ein für Tiere und Insekten auf dem Balkon und im Garten. Schaffe in Deinem Garten einen Lebensraum für Tiere. Belasse in einem Teil des Gartens Laub, Steine oder Holz ungeordnet. Lasse in Deinem Garten Flächen oder Streifen mit hohem Gras und Wildblumen stehen. Käfer, Bienen, Schmetterlinge und andere Kleintiere werden das zu schätzen wissen.

Gärtnere ökologisch-biologisch. Fördere lokale, genetische Vielfalt mit traditionellen Obst-, Gemüse- und Getreidesorten. Achte auf „gute Nachbarschaft“ unter den Pflanzen. Nutze selbst hergestellte natürliche Düngemittel. Nutze biologische Schädlingsbekämpfungsmittel. Bilde Dich weiter, lerne auch in und aus Bezügen wie dem Wwoofing (World-Wide Opportunities on Organic Farms), welches ein weltweites Netzwerk aus freiwilligen Helfern und ökologisch bewirtschafteten Höfen ist. In unserem Land warben 2019 bereits 55 Bio-Höfe um Volontäre.

Richte einen eigenen Kompost ein. Du reduzierst nicht nur Deinen Abfall, sondern „produzierst“ zusammen mit Deinen Helfern, den Mikroorganismen, hochwertige Erde. Nutze diese Erde beim Gärtnern.

Überlege Dir Kriterien, nach denen Du anderen eine Garten-Freude machen willst. Verschenke selbstgezogene Blumen. Solltest Du welche kaufen, so versuche Blumen auszuwählen, die nicht weiter gereist sind als Du. Zu Blumen, die importiert wurden, informiere Dich über

Herkunft, Produktionsart und Arbeitsbedingungen. Entscheide dann erst, ob Du solche verschenken möchtest.

Füttere die Vögel im Winter. Wenn Du eine Futterstelle vor Deinem Fenster oder am Balkon einrichtest, dann beobachte die Vögel, prüfe, ob Du diese kennst, nutze Bestimmungsbücher oder -Apps um mehr über diese zu erfahren.

Beachte die Bäume aus Deiner Umgebung und übernimm Verantwortung für einen Baum im öffentlichen Raum, der Deiner Meinung nach zusätzlich Pflege braucht.

Unterstütze in der Gemeinde Initiativen, die der Bewahrung der Schöpfung dienen. Sorge mit anderen zusammen, dass die Grünflächen um die Kirche herum Orte der Schönheit, des Durchatmens, der Inspiration werden. Sprich das mit der Pfarrerin ab und pflanze Blumen oder Kräuter auf freien Flächen. Sorge für den Altarschmuck. Mache mit, wenn in Deiner Gemeinde ein leerstehender Pfarrgarten zu einem Gemeinschaftsgarten umfunktioniert wird. Gewinne andere für ein ähnliches Engagement wie Deines.

Fordere für Parks u.a. öffentliche Grünanlagen Flächen zur Selbstgestaltung an. Lasse Dich inspirieren von Bewegungen wie „Guerilla Gardening“ oder „Urban Gardening“.

Pflanze gelegentlich einen Baum. Oft passen noch welche auf den Friedhof deiner Kirchengemeinde.

Baum pflanzen und beten

Nimm ins Gebet, was Dich beschäftigt. Findest Du keine Worte, so nimm die althergebrachten, das Vaterunser, die Psalmen, die Gebete der Liturgie. Hier ein Gebet aus dem Abschlußgottesdienst der Dritten Europäischen Ökumenischen Versammlung in Hermannstadt (Sibiu) 2007:

Wir pflanzen diesen Baum, Gott, als Zeichen unserer **Reue** für die maßlosen Zerstörungen deiner Schöpfung durch uns Menschen. Stehe uns bei, Gott,

wenn wir begreifen, was wir getan haben und immer noch tun. Vergib uns, Gott, und beunruhige uns. Verändere unseren Sinn und verhilf uns zu einem neuen Lebensstil, der die Bewahrung deiner Schöpfung will.

Dein Licht leuchte uns.

*

Wir pflanzen diesen Baum, Gott, als Zeichen unserer **Hoffnung** für die Zukunft unseres Kontinents und unserer Erde. Mache deine Kirchen zu Orten der Versöhnung und des Friedens. Erfülle sie mit Zuversicht zu deiner Ehre und zum Wohle der Schöpfung.

Dein Licht leuchte uns.

*

Wir pflanzen diesen Baum, Gott, als Zeichen unserer **Zuversicht** und bitten dich um deinen Heiligen Geist, erfülle uns mit Liebe und Einsicht, dass wir zur Einheit und Kommunion gerufen sind. Schenke uns Mut das Gespräch zu suchen in tiefer Achtung für die Vielfalt der Gaben, die du uns geschenkt hast.

Dein Licht leuchte uns

*

Wir pflanzen diesen Baum, Gott, als Zeichen unseres **Vertrauens**: *Gesegnet ist der Mensch, der sich auf Gott verlässt und dessen Zuversicht der Herr ist. Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt und am Bach gewurzelt. Denn obgleich eine Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün, und sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern er bringt ohne Aufhören Früchte.* (Jeremia 17, 7-8)

Dein Licht leuchte uns.



ABFALL

Es gibt keinen Ort zum Wegwerfen, der weg von uns wäre.

Reduziere Deinen Abfall und nutze, was wieder verwertbar ist. Richte neben Deinem Müllkorb jeweils eine Ablage für Plastikflaschen, Papier, Biomüll.

Nimm eigene Taschen zum Einkauf und lehne die Dir beim Einkauf angebotene Plastiktaschen freundlich ab.

Melde Dich freiwillig zum Abwasch bei einem Fest und verhindere damit die Nutzung von Wegwerfplastikgeschirr.

Spende ausrangierte Haushaltsgegenstände, Bücher und Spielsachen in gutem Zustand an Wohltätigkeitsbasare oder tausche sie auf dem Trödelmarkt.

Kleider in gutem Zustand kannst Du in den kirchlichen Kleiderkammern für Bedürftige abgeben.

Mache Dich vertraut mit dem Konzept des „*Upcycling & Redesign*“, und probiere es selbst aus, Abfallprodukte oder nutzlose Stoffe in neue Produkte zu verwandeln. Die Wiederverwertung von bereits vorhandenem Material reduziert nicht nur die Verwendung von Rohstoffen und spart Kosten, sondern fördert auch die Kreativität und eine neue Ästhetik.

Reduziere Deinen Papierverbrauch:

- Kopiere sparsam.
- Kopiere beidseitig.
- Benutze bereits bedrucktes Papier, nimm es beispielsweise für Deine Notizen.

Verwende Recyclingpapier. Es besteht zu 100% aus Altpapier und steht teurem, gebleichtem Papier in nichts nach.

Beachte: Chlorfrei gebleichtes Papier enthält keinerlei Altpapier und ist deshalb weniger umweltfreundlich als Recyclingpapier.

Wenn Du einen Garten hast, richte einen Komposthaufen ein und entsorge dort Deinen Biomüll – das reduziert Deinen Abfall um ein Drittel, falls in Deiner Familie gekocht wird.

Elektro-Altgeräte sind zu wertvoll für den Müll.

Verschenke Deine alten Geräte, sofern sie noch funktionstüchtig sind.

Geräte, die nicht mehr funktionieren, kannst Du bei Sammelstellen abgeben, die oft neben Supermärkten sind oder bei der Stadtverwaltung erkundet werden können. Gelegentlich veranstaltet auch das Müllentsorgungsunternehmen Sammeltage für Elektromüll.

Wirf kaputte Glühbirnen und Energiesparlampen nicht in den Hausmüll. Aufgebrauchte oder defekte Leuchtstoffröhren und Energiesparlampen enthalten giftiges Quecksilber und müssen dementsprechend entsorgt werden!

Eine Liste von rumänischen Herstellern und Handelsketten, die alle Arten von Elektro-Müll kostenlos zurücknehmen, findest Du unter www.recolamp.ro. Die jeweils nächstgelegenen Stellen „colt verde“ in der Stadt oder im Landkreis können so leicht herausgefunden werden.

Wirf verbrauchte Batterien nicht in den normalen Hausmüll, sondern bringe diese zu Sammelstellen oder zum jeweiligen Verkaufsgeschäft zurück. Die Händler sind auch hier in Rumänien dazu verpflichtet, verkaufte Akkus unentgeltlich zu entsorgen. Auch bei einigen Supermärkten finden sich Recycling-Stellen für Batterien.

Verwende Batterien nur dann, wenn absolut kein Netzanschluss in der Nähe ist. Batterien beinhalten hochgiftige und für die Natur schädliche Stoffe wie Cadmium, Zink und Quecksilber. Eine Wegwerfbatterie benötigt zwischen 200 und 50 x mehr Energie bei der Herstellung als sie enthält.

Kaufe keine unnötigen Spielereien mit Batterien: Eine Grußkarte muss nicht singen und Schuhe müssen nicht blinken.

Verwende nur moderne und leistungsstarke NiMH-Akkus zusammen mit dem richtigen Ladegerät. Lass das Ladegerät nur solange in der Steckdose, bis die Akkus geladen sind.

Tipps für ein langes Akkuleben:

- Lade Akkus möglichst erst vor der unmittelbaren Anwendung.
- Lade im gleichen Ladegerät nur Akkus von gleicher Kapazität und gleichem Ladezustand.

- Einem schwachen Akku kann mit mehreren Entlade-/Ladezyklen wieder auf die Beine geholfen werden.

Wirklichkeit gestalten

Der Ausdruck *Zero Waste* hat auf Englisch eine doppelte Bedeutung: „Null Abfall“ aber auch „Null Verschwendung“. Dieses Konzept steht für das, was Du, Deine Familie und Dein Haushalt, Deine Kirchengemeinde, Deine Firma, Deine Stadt, Dein Land alles tun kann um den Abfallberg zu reduzieren. Fang bei Dir an: lerne so zu essen und zu trinken, Dich zu kleiden und zu reinigen, zu spielen und zu arbeiten, dass Du keinen (oder nur sehr wenig) Abfall produzierst. Schau z.B. genauer auf die unnötige Verpackungen, die mehr Energie und Ressourcen verbrauchen als die Erde erneuerbar produzieren kann. Du wirst merken: Dein Konsumverhalten zu überdenken, sich am Sein zu orientieren statt am Haben, Dir zu überlegen was Du wirklich brauchst, macht Dein Leben reich.

Lass Dich von anderen ermutigen:

Der Himmel der ist, ist nicht der Himmel der kommt, wenn einst Himmel und Erde vergehen. (...)

Der Himmel der kommt, grüßt schon der Erde, die ist, wenn die Liebe das Leben verändert.

(Liedworte von Kurt Marti nach Offenbarung 21, 1a *Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde.*)



GELDANLAGEN

Geld bedeutet Möglichkeiten. Geld ist mehr als nur ein Zahlungsmittel und bestimmt nicht nur unser wirtschaftliches Leben. Setze mehr auf das Verhältnis zu anderen Menschen als auf nackte Zahlen. Beginne ganz einfache Fragen zu stellen.

Zum Beispiel:

Was geschieht mit Deinem Geld? Wird es für Waffenproduktion genutzt, schießt Dein Geld auf Menschen? Ist es an der Errichtung von Atomkraftwerken beteiligt? Oder an Intensivlandwirtschaft? An Gentech-Landwirtschaft?

Frage nach bei Deiner Bank und mache Deinen Anspruch auf ethische Geldanlagen deutlich.

Entscheide Dich für ethische Banken. Diese handeln nach ökologischen, sozialen und humanitären Kriterien. www.ethische-geld-anlage.de

Nach der Art der ruminatio zu meditieren

bedeutet einen Vers, der Dich anspricht, zu lesen, Dir diesen selbst aufsagen, ihn regelrecht wiederkäuen. („ruminatio“ bedeutet auf Deutsch „Wiederkäuen“). Für die Praxis der Meditation wird der Vorgang des Wiederkäuens herangezogen für das wiederholte Meditieren eines Textes. Lausche nach innen, welches Bild berührt Dein Herz? Bleibe in diesem Bild, schmecke es, höre, was es Dir jetzt in Dein Leben hinein zu sagen hat.

Wer der Gerechtigkeit und Güte nachjagt, der findet Leben, Gerechtigkeit und Ehre. (Sprüche 21, 21)

Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut! Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird deinen Zug beschließen. (Jesaja 58, 7f)

So vertrage dich nun mit Gott und mache Frieden; daraus wird dir viel Gutes kommen. (Hiob 22, 21)



ZMILCOURAGE

Zukunftsfähig werden!

Lass Dich nicht von den großen globalen Problemen erdrücken und resigniere nicht. Es reicht, wenn Du mit Deinem Leben, Deinen Lieben, Deiner Nachbarschaft verantwortungsvoll umgehst, und dann mit Deiner Stadt, Deinem Land.

Zukunftsfähig zu sein bedeutet das Gegenteil vom *business as usual*: fehlerfreundlich, lernend, reversibel zu handeln.

Gib jenen eine Stimme, die niemand hört.

Lasse Dich ansprechen, wenn Menschen Dich um Deine Unterschrift für eine intakte Welt, Menschen- und Tierrechte o.Ä. bitten.

Beteilige Dich bei Bürgerinitiativen, wenn es um Natur- und Lebensschutz geht. Du trägst so auch bei zur Stärkung der Zivilgesellschaft.

Ergreife selbst Initiative. Frage Deine Politiker beispielsweise nach dem, was sie für die Klima-Gerechtigkeit tun.

Setze Dich für Klima-Gerechtigkeit ein, mache mit bei Umweltorganisationen, bringe Dein Engagement in die Gemeinde ein.

Mache mit bei Wiederaufforstungsprojekten. Wiederaufforstungen wollen ersetzen, was wir verbrauchen mit Kaffee Trinken, Schokolade oder Südfrüchte, wie Bananen oder Ananas Essen, oder Fleisch Essen.

Frage Dich: Weiß ich genug, kann man mich täuschen oder gar verführen? Informiere Dich im Fachbuchhandel, bei Umweltorganisationen, bei Fachleuten und Aktivisten.

Berechne Deinen „ökologischen Fußabdruck“. Dafür findest Du im Internet Möglichkeiten. Finde heraus, wieviel Ressourcen Du bzw. Euer Haushalt verbraucht und entscheide Dich einfache Schritte zur Bewahrung der Schöpfung aus dieser Umweltfibel umzusetzen. Z.B. **www.klimaohngrenzen.de**, **www.mein-fussabdruck.at**.

Probiere es aus, Deinen Lebensstil und Deine Bedürfnisse zu vereinfachen, im Sinne von *weniger, kleiner, seltener, bewußter*. Spüre, wie Deine freiwillige Einschränkung Dein Glücksgefühl stärkt.

Mache Dich frei von den Zwängen des Habenmüssens und des Konsums. Stelle dem gegenüber den Luxus der Einfachheit und der Genügsamkeit.

Freue Dich Deines Lebens auf diesem wunderbaren Planeten!

Bibelworte einatmen – ausatmen

Du kannst einzelne Verse, Sätze, Worte mit an Deinen Atem binden. Zum Beispiel wiederholst Du den Psalm 31, 9 und betest so:

Du stellst meine Füße (– einatmend)

auf weiten Raum. (– ausatmend)

Spüre Deine gesammelte Wachsamkeit. Spüre auch, wie die Verheißung Wirklichkeit wird und Raum gewinnt.



ZU WEIHNACHTEN DIE WELT RETTEN

Weihnachten feiern wir die Geburt Jesu, dem Retter der Welt. Darüber freuen sich die Menschen, und sie bereiten sich ganz besonders auf dieses Fest vor.

In der allgemeinen Hektik der Vorbereitungszeit denkst Du vielleicht daran, wie Du Menschen eine Freude bereiten könntest, wie Du Deinen Alltag organisierst und wie Du das Fest gerne feiern würdest. Vielleicht ist diese besondere Zeit im Kirchenjahr für Dich eine Gelegenheit inne zu halten und über Dich und Dein Leben nachzudenken. Vielleicht denkst Du jetzt besonders darüber nach, wie Du Weihnachten menschen- und umweltfreundlich gestalten kannst. Hier einige Ideen:

Oh Tannenbaum!

Bist Du dran, den Christbaum in diesem Jahr auswählen? So nimm eine Fichte, Kiefer oder Tanne aus der Umgebung. Erzähle Deinen Freunden, dass Du gegen die langen Transportwege für den Christbaum bist, wenn dieser zum Beispiel aus Finnland importiert werden muss. Wenn Du das nicht mehr haben willst, dass für ein paar Festtage im Jahr ein Baum für Dich gefällt wird, dann überlege, ob Du einen stilisierten Christbaum aufstellen möchtest. Vielleicht bastelt Ihr als Familie einen. Oder überlege, ob Du vielleicht einen Baum mit Wurzeln haben möchtest. Der erfreut Dich und Deine Familie auch nach der Weihnachtszeit.

Umweltfreundliches Einkaufs - ABC

Nimm eigene Taschen zum Einkaufen mit und lehne die Plastiktaschen, die man Dir beim Einkauf anbietet, freundlich ab. Achte darauf, unnötigen Verpackungsmüll zu vermeiden. Wenn Du zum Beispiel frisches Obst kaufst statt solches aus der Dose, hast Du weniger zu tragen und entlastest auch die Umwelt. Gehe lieber zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf Geschenkejagd. Ist eine Autofahrt nicht vermeidbar, frage in Deinem Freundeskreis, ob noch jemanden mitkommen mag und bildet eine Fahrgemeinschaft. Das muss man zwar besser planen, es macht aber auch mehr Freude. Für die traditionellen Weihnachtsgerichte kann man problemlos lokale Zutaten einkaufen und vermeidet so lange Transportwege. Ein Bratapfel schmeckt zu Weihnachten sowieso viel besser als Erdbeeren.

Geschenke anders verpackt

Nichts kannst Du besser als Geschenkpapier verwenden als die Zeitung von gestern. Du kannst Dir überlegen, das Papier kunstvoll zu falten. Das sieht hübsch aus und ist originell, schont die Umwelt und kostet nichts. Auch das Ersetzen von Klebestreifen durch Schleifen hilft der Umwelt. Willst Du Deine Geschenke nicht in stundenlanger Kleinarbeit einzeln verpacken, kannst Du wieder verwendbare Boxen oder Kartons nehmen. Du kannst die Geschenke auch mit einem schönen Stoff aus Mamas Kiste verhüllen.

Verschenkte Zeit und Co.

Schenke dieses Jahr mal etwas Besonderes. Nimm Dir Zeit und bastle selber die Geschenke. Ein selbstgemachtes Buch mit einer von Dir

erfundenen Geschichte für Deine Freundin erfreut viel mehr als eine gekaufte Schachtel Pralinen oder ein Paar Socken. Überlege Dir mal, welche Dir lieb gewordenen Gegenstände, die noch in gutem Zustand sind, Du verschenken würdest und tue es auch.

Wintersport macht Freude

Wenn frischer Schnee gefallen ist, nimm statt Streumittel, deren Salz die Wurzeln der Pflanzen schädigt, einen Schneeschieber oder einen Besen. Lade Deine Nachbarn zum Schneeschippen ein, sie werden sich freuen, überflüssige Weihnachtspfunde loszuwerden und dabei die Umwelt zu schonen.

Leuchtende Weihnachten

Das Licht ist ein zentrales Symbol für Weihnachten. Das wird durch die vielen Kerzen am Christbaum ausgedrückt. Wer allerdings statt der herkömmlichen Kerzen lieber elektrische verwendet, kann folgendes bedenken: Der Stromverbrauch richtet sich nach der Länge der Kette und der Dauer der Beleuchtung und da gilt: weniger ist mehr. Besonders energieeffizient sind Lichterketten mit Leuchtdioden – so genannte LEDs.

Kuschelige Weihnachten

Wenn Du es gerne kuschelig warm hast, dann ziehe einen warmen Pullover an. Mit einer Decke kannst Du es Dir auf dem Sofa gemütlich machen. Drehe dabei die Heizung etwas herunter. Mit 1 Grad Celsius weniger kannst Du den Energieverbrauch um 5 bis 10 % reduzieren und so die Umwelt etwas schonen.

Weihnachtsduft und frische Luft

Wenn der Bratenduft und die Kerzenluft schwer im Wohnzimmer hängen, dann lüfte mal richtig: 5 bis 10 Minuten Stoßlüften sind besser als lange Zeit das Fenster gekippt zu halten. Während des Lüftens dreh das Thermostatventil runter. Richte Dir selber einen weihnachtlichen Raumbedufter her: Nimm eine frische Orange, bespice sie mit Nelken, fertig.

Klingende Weihnachten

Wie wäre es mal mit Hausmusik statt mit Musik aus der Anlage? Wie wäre es, sich gegenseitig Geschichten vorzulesen, statt zusammen

die Weihnachtsserie im Fernsehen anzusehen? Das spart Energie und erfreut das Herz.

Pate werden

Suche Dir jemanden, vielleicht ein armes Kind, dem Du zu Weihnachten eine Freude machen kannst. Deine Familie oder Menschen aus Deiner Gemeinde oder der Pfarrer helfen Dir gerne dabei.

Manche Vögel sind noch da

Bei einer dauerhaft geschlossenen Schneedecke und starkem Frost kannst Du die Vögel füttern. Achte auf Sauberkeit am Futterplatz und trockenes Futter, damit sich keine Krankheiten verbreiten.

Sehübungen

Notiere, was Dir auffällt am Himmel, am Baum vor Deinem Fenster, bei den Turmfalken am Kirchturm und nimm diese Beobachtungen in Dein Tagebuch auf. Du wirst gewahr, wie wunderschön Gott alles geschaffen hat.

Schweigen lernen

Es ist plötzlich still, wenn die Worte ausbleiben und Geräusche auch. Es ist außen ruhig, und die inneren Stimmen werden vielleicht laut: Eigene Halbwahrheiten, Widersprüche melden sich zu Wort, taktische Absicherungen, Traurigkeiten, Resignation, Bitterkeiten, Unglauben, Versagen unter Umständen auch. Von diesem inneren Stimmengewirr zur inneren Stille, zum inneren Friede zu gelangen ist durchaus möglich. Es bedarf der Übung.

Die einfachste Übung zum Schweigen ist diese:

Ziehe Dich mitten im Alltagstrubel kurz zurück. Du brauchst nicht mehr als dreißig Sekunden, um alle Unruhe, Streit und Anfechtung abzulegen und in die Stille zu kommen.

Stelle Dich bewusst hin. Beobachte Deinen Atem und mache Dir bei jedem Atemzug bewusst:

Ich atme ein, ich atme aus. Ich atme ein, ich atme aus.

Achte allmählich auf die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmen. Es entsteht immer eine kleine Atempause: Einatmen – Atempause – Ausatmen – Atempause.

Du kannst Deine Achtsamkeit für den Atem ausweiten mit einigen Fragen: Ist mein Atem flach oder tief? Atme ich schnell oder langsam? Was empfinde ich als angenehmer, das Ein- oder Ausatmen? Usw.

Richte dann Deine Aufmerksamkeit wieder und gelassen auf Deine Umgebung. Freue Dich am Frieden in Deinem Herzen.

Das ist eine kleine Atemmeditation, mit der Du die innere Stille, den inneren Frieden im eigenen Herzen pflegen kannst.

Bedenke: das innere Schweigen kann als eine „Sprache Gottes“ verstanden werden. Es bedarf der inneren Stille, um die „Stimme verschwebenden Schweigens“ (wie Martin Buber 1 Könige 19, 12 übersetzt und die Gegenwart Gottes so bezeichnet) hören zu lernen.

UMWELTFREUNDLICHES HANDELN IN DER KIRCHE

Was kann ich tun um etwas zur Bewahrung der Schöpfung beizutragen? Die Folgen unseres Lebensstils sind nicht mehr zu verbergen und die Frage nach Alternativen ist unumgänglich.

Wie gehe ich verantwortlich mit Wasser und Energie um? Was mache ich mit dem Abfall? Wie kommen wir zu einer anderen Transportkultur? Wo finde ich in der christlichen Tradition Anregungen, die mich in meinen Bemühungen stärken und stützen?

Von Anfang an, seit Jesus uns die Vögel unter dem Himmel und die Lilien auf dem Feld vor Augen führte und Franz von Assisi von Bruder Wind und Schwester Quelle sang, ist die Bewahrung der Schöpfung ein christliches Grundanliegen gewesen. Die Evangelische Kirche A.B. in Rumänien sieht sich in dieser Tradition.

Die Evangelische Kirchengemeinde in Hermannstadt hat sich als erste Gemeinde in Rumänien daran gesetzt, mit der Zertifizierung ihres Umweltmanagements nach der europäischen EMAS-Norm die eigene Daseinsweise kritisch zu überprüfen und konkrete Schritte zum Schutz der Umwelt und zur Bewahrung der Schöpfung zu unternehmen.

Gefragt sind heute Anregungen für eine „Umweltfreundliche Kirchengemeinde“. Europäische Kirchen sind in diesem Bereich vielfach aktiv. Es ist ihnen ein Anliegen konkret zu werden in der Bewahrung der Schöpfung. So sie es geschafft haben die Arbeit in der Kirchengemeinde umweltfreundlich zu gestalten, so können sie sich hierfür auch zertifizieren lassen. Am Ende eines solchen Prozesses wird eine Kirchengemeinde zertifiziert als *Green Church*, *Eglise Verte*, oder *Eco-Congergations*, *Der Grüne Gockel*. In Siebenbürgen vielleicht als „Grüne Kirchenburg“.

Die Bewahrung der Schöpfung ist bei der 3. Europäischen Ökumenischen Versammlung 2007 in Hermannstadt ein wichtiges Anliegen gewesen. In der Abschlussbotschaft der Kirchenvertreter bzw. Erklärung junger Delegierter heisst es:

„Gott ist der Schöpfer der Welt, in der wir leben und deren Teil wir sind. Doch statt verantwortungsbewusst zu leben, tragen wir – durch einen nicht-nachhaltigen Lebensstil – zu katastrophalen Entwicklungen in der Umwelt wie z.B. dem Klimawandel bei.“

Wir verpflichten uns unseren Lebensstil gemäß dem biblischen Zeugnis zu überdenken. Dies muss durch konkrete Schritte geschehen wie z.B. den Kauf von Produkten aus gerechtem Handel, den Gebrauch erneuerbarer Energien, Reduzierung unserer Kohlenstoffabgase und Veränderung unseres Verbraucherverhaltens auf ein umweltverträgliches Ausmaß.“

Wenn evangelische Gemeinden solche anderer konfessioneller Zugehörigkeit für die Zertifizierung „Umweltfreundliche Kirchengemeinde“ begeistern wollen, dann stellen sie sich zusammen der ökumenischen Verpflichtung von Hermannstadt.

Eine „Spielwiese“ umweltfreundlichen Handelns sind die Pfarrgärten. *Communitygardens* in den Pfarrgärten sind in Europa längst ein Trend, und viel von dem, was sich in unserer Kirche tut, wie beispielsweise in den Bio-Gärten von Hammersdorf und Schellenberg, liegt genau in diesem Trend. Ganz gleich, ob es um die Verständigung verschiedener ethnischer Gruppen in einem Ort dient, oder um die Umwandlung eines Rasen in eine bienenfreundliche Blumenwiese, oder um ökosoziale Bewusstseinsbildung mit den Wildkräutern aus dem Pfarrgarten, oder um die Pflanzung einheimischen Obstsorten in den Pfarrgärten.

Ich hoffe, dass diese Handreichung einige neue „Spielwiesen“ eröffnet. Ich würde mich freuen, wenn wir uns auf der einen oder anderen begegnen.

Elfriede

Pfarrerin Dr. Elfriede Dörr ist Leiterin Ökumene und Fortbildung der Evangelischen Kirche A.B. in Rumänien. Sie liebt die kleinen Dinge des Lebens. Seit sie meditiert, schärfen sich ihre Sinne, zum Beispiel für den Geschmack der Kapuzinerkresse, natürlich aus dem Hammersdorfer Pfarrgarten.

Siegfried Kolck-Thudt, gebürtiger Heltauer, derzeit Pfarrer, Religionslehrer, Sektenbeauftragter und Hobbyzeichner in Niederösterreich: „Warum ich ein notorischer Befürworter achtsamer und nachhaltiger Lebensweise bin, diskutiere ich am liebsten bei einer Tasse fair gehandeltem Kaffee.“

Nachwort

Der Klimawandel wird von allen ernstzunehmenden Experten bestätigt, auch wenn einige Politiker ihn gern leugnen, weil sie sich Lösungen verweigern. Die Bewegung „Fridays for Future“ zeigt inzwischen auf der ganzen Welt, dass die junge Generation etwas verändern will. Es hat eine hohe Symbolkraft, wie hier die Jungen die Alten drängen, endlich zu handeln.

Natürlich ist es unbequem, das eigene Verhalten zu verändern. Und Menschen mögen meist keine moralischen Appelle, die sie ermahnen, dies oder jenes zu tun. Was den Umgang mit der Natur betrifft, haben Christinnen und Christen allerdings eine andere Motivation. Für sie ist die Umwelt nicht Mittel zum guten Leben, sondern Gottes Schöpfung, die es zu bebauen und zu bewahren gilt. Christliche Spiritualität ist daher eng mit dem Schöpfungsglauben verwoben.

Elfriede Dörr ist gut gelungen, das zu zeigen. Zum einen zeigt sie kleine Schritte im Alltag, die jeder Mensch gehen kann. Es ist klar, dass niemand von uns allein die Welt verändern kann. Aber wie es in einem afrikanischen Sprichwort heißt: „Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Schritte gehen, können das Gesicht der Erde verändern.“ Sage also niemand, er oder sie könne nichts tun. Gewiß braucht es politische Maßnahmen zu Klima- und Umweltschutz. Aber die müssen verankert sein im Willen der Menschen, diese Maßnahmen positiv aufzugreifen, die neuen Wege mitzugehen, auch wenn sie unbequem sein sollten.

Dass diese Alltagsschritte mit meditativen Übungen und dem Nachlesen biblischer Zusammenhänge verbunden werden, finde ich sehr hilfreich. So wird klar, dass Glaube und Alltagshandeln nicht voneinander getrennt werden können. Christliche Spiritualität wird mitten in der Welt gelebt. Das war schon dem großen Reformator Martin Luther wichtig. Er sah keinen Sinn im Klosterleben, weil Gott doch diese Welt geschaffen hat und wir mitten in der Welt unseren Glauben leben.

So wünsche ich dieser Anleitung zur Spiritualität der Schöpfung von Herzen weite Verbreitung.

Dr. Margot Käßmann
Theologin

Wassermintze duftet,
Silberfischlein springt,
weißes Schloß der Wolken
tief im See versinkt.

Sonne will schon scheiden,
schenkt ihr Gold dem Feld.
Berge stehn als Wächter
über dieser Welt.

Zünden an die Sterne
über ihrem Haupt.
Was ist nah, was ferne,
der dem Lichte glaubt?

Fluß zieht durch die Weiden,
trägt die trübe Last
dieser Städt' und Dörfer
ruhig ohne Hast.

Weiß er von dem Ziel dort,
und daß seine Zeit
und sein Weg begrenzt sind
von Unendlichkeit?

Enten schwimmen eilig
durch die helle Flut –
drüben, dort im Dunkeln,
fühlen sie sich gut.

Mensch hier auf der Brücke
zwischen Tag und Nacht,
zwischen Heim- und Fernweh,
was hast du bedacht?

Christl Servatius Schullerus

Honerus Verlag
ISBN 978-606-008-026-8



9 786060 080268