

## Fastenaktion – Woche 5: Einfacheres Leben

<p><b>Impuls</b></p>	<p>Rund 10.000 Gegenstände besitzen erwachsene Westeuropäer*innen im Durchschnitt. Längst ist uns klar, dass es kein unbegrenztes Wachstum gibt und dass wir unsere Erde über die natürlichen Grenzen hinaus ausbeuten. Wir leben auf Kosten der nächsten Generation und der Menschen im Globalen Süden – höchste Zeit, zu überlegen, was wir wirklich brauchen und was uns wichtig ist.</p>
<p><b>Grobe mögliche Gliederung bzw. Aspekte für die GruStu:</b></p>	<p><b>allg. Wissensvermittlung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum überhaupt das Thema einfacheres Leben?</li> <li>• Wo, wie und für was beuten wir die Erde aus?</li> <li>• Was sind planetare Grenzen?</li> <li>• Was sind das für Ungleichheiten und welche Folgen haben diese?</li> <li>• Was für Folgen hat (mein) Lebensstil bzw. Konsum auf die Erde?</li> </ul> <p><b>Persönlicher Bezug:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was habe ich damit zu tun?</li> <li>• Wie häufig konsumiere ich neue Produkte?</li> <li>• Wie viele Dinge schmeiße ich weg, obwohl sie noch gut sind?</li> <li>• Wie kann ich meinen Fußabdruck verringern?</li> <li>• Was brauche ich wirklich?</li> </ul> <p><b>weltweite Auswirkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SDG 3 "Gesundheit und Wohlergehen"</li> <li>• SDG 10 „Weniger Ungleichheiten“</li> <li>• SDG 12 "Nachhaltige/r Konsum und Produktion"</li> <li>• SDG 13 "Maßnahmen zum Klimaschutz"</li> <li>• SDG 14 "Leben unter Wasser"</li> <li>• SDG 15 "Leben an Land"</li> </ul>
<p><b>Einstieg</b></p>	<p>Bevor es mit dem neuen Thema losgeht, denkt doch noch einmal an die letzte Woche:</p> <p><b>Feedbackfragen:</b> „Meine positiven Momente diese Woche“: Was ist mir diese Woche gelungen? Wofür bin ich dankbar? Was habe ich die Woche gelernt?</p> <p>Das Thema in Bezug setzen mit den letzten Wochen. Zusammenhänge aufzeigen und evtl. eine kleine Filmsequenz bzw. kurzes Video zu der Thematik zeigen.</p>
<p><b>Erarbeitungsphase</b></p>	<p><b>nachhaltige Landwirtschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konventionelle vs. ökologische Landwirtschaft/ Tierhaltung</li> <li>• solidarische Landwirtschaft <a href="https://www.solidarische-landwirtschaft.org/das-konzept">https://www.solidarische-landwirtschaft.org/das-konzept</a> (Kundschaft zu einer solidarischen Landwirtschaft in der Nähe mit der Gruppe, Mithelfen und Kennenlernen)</li> <li>• Permakultur (Grundsätze sich anschauen, was ist daran besonders?)</li> </ul>

### Lebensmittelverschwendung

<https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittelverschwendung/verschwendung>

- Beobachtet doch mal eine Woche wie viele Lebensmittel es leider nicht bis in den Mund schaffen, sondern im Müll landen.
- Fotografiert eure Reste, tauscht sie aus und überlegt euch Lösungen, die ihr zuhause umsetzen könnt.
- Wo liegt das Problem? Können wir aus Lebensmittelresten noch andere Gerichte zaubern? Was verschwenden wir?
- Untermafen kann man diesen Austausch mit Input dazu, wie viel insgesamt weggeworfen wird – wie viel beispielsweise schon in der Tonne landet, bevor es überhaupt einen Einkaufsmarkt gesehen hat.
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/lebensmittel-zwischen-wertschaetzung-und-verschwendung-6462>
- <https://www.zdf.de/kinder/logo/lebensmittelverschwendung-104.html>
- <https://www.zdf.de/kinder/logo/10-tipps-gegen-lebensmittelverschwendung-100.html>
- Wirf mich nicht weg - [https://www.youtube.com/channel/UC3lxNTU2vz\\_eRNr-jeF0GRWA](https://www.youtube.com/channel/UC3lxNTU2vz_eRNr-jeF0GRWA) (eher für die jüngeren)
- Eine Lösung, die uns auch mal vor die Haustür bringt, könnte beispielsweise sein, dass die Kids mal gemeinsam mit ihren Eltern auf Äckern, die gar nicht erst geernteten Kartoffeln einsammeln können. Viele Bauern freuen sich darüber, wenn diese noch Verwendung finden – doch sie passen meist in keine Norm, sodass es sich nicht lohnen würde, diese zu ernten.
- [mundraub https://mundraub.org/](https://mundraub.org/)
- [foodsharing https://foodsharing.de/](https://foodsharing.de/)
- App "to good to go"

**Reparieren statt Wegwerfen, Leihen statt Kaufen und wenn Kaufen → Finde ich es vielleicht Secondhand?**

- Hast du schon mal den Reifen deines Fahrrads gewechselt?
- Wann hast du das letzte Mal was Neues gekauft? War das alte kaputt und nicht mehr reparierbar?
- Welche Möglichkeiten haben wir eigentlich bei welchen Gegenständen? Was geht am meisten kaputt? Smartphones, Möbel, Haarspangen? Schon mal was von geplanter Obsoleszenz gehört?
- Wie wiegen wir ab, ob es sich bei einem Elektrogerät denn wirklich lohnt, es zu reparieren? Wie recycelt man Elektrogeräte?
- <https://utopia.de/ratgeber/geplante-obsoleszenz/>
- <https://www.gq-magazin.de/lifestyle/artikel/upcycling-reparieren-statt-wegwerfen>
- Gibt es deiner Stadt oder in der Nähe Angebote von Repair-Cafes oder Werkstätten, die Gegenstände reparieren oder dies unterstützen? Sammelt doch gemeinsam Erfahrungen aus eurer Umgebung
- Umsonstläden: <https://utopia.de/ratgeber/umsonstladen/>
- Liste Umsonstläden in Deutschland: <https://alles-und-umsonst.de/?bereich=umsonstladen>
- Überlegt, mit wie wenig ihr auf einem Lager oder auf einer Fahrt so zufrieden seid. Was davon kann in euren Alltag übernommen werden? Oder warum ist das so?
- Kleidertauschparty (im kleinen Kreis) mit Freund\*innen
- Geld frei(er) Leben [https://srv.deutschlandradio.de/dlf-audiothek-audio-teilen.3265.de.html?mdm:audio\\_id=720430](https://srv.deutschlandradio.de/dlf-audiothek-audio-teilen.3265.de.html?mdm:audio_id=720430); Tobi Rosswog (Aktivist, war einige Jahre Geld frei unterwegs, eigene Homepage) - (Tauschen statt Kaufen, oder Leihen)
- Umsonstläden, Secondhand-Warenhäuser/Läden

	<p><b>Podcasts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leben in der ersten Welt → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X7CE4wh4ZIA">https://www.youtube.com/watch?v=X7CE4wh4ZIA</a></li> <li>• Wohlstandsblüten → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vs1h9WvcHds">https://www.youtube.com/watch?v=Vs1h9WvcHds</a></li> <li>• Kauf 3 zahl 2 → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EXdLMkdZPUY">https://www.youtube.com/watch?v=EXdLMkdZPUY</a></li> </ul> <p><b>Verpackung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpackung ist nicht nur Plastik – auch Papierverpackung (oder Tetrapaks) verursacht einen riesen Müll – das lässt sich zwar meist besser recyceln, doch verursacht viele Emissionen in der Produktion. Deshalb sollte auch auf den Einwegverbrauch von Papier geachtet werden. In der Gemüse-Abteilung beim Einkaufen also auf Papiertüten umsteigen, rettet nur die Schildkröten und Vögel im Meer, allerdings nicht unseren Planeten.</li> <li>• So könnte mal getestet werden, welche Lebensmittel wir tatsächlich Verpackungsarm oder ganz ohne Verpackung bekommen – welche Geschäfte achten mehr drauf?</li> <li>• Kauft euer Brot, Brörcchen ... in Stoffbeuteln</li> <li>• macht eine "Supermarkt Recherche": schaut euch in verschiedenen Supermärkten in eurem Ort um</li> <li>• In immer mehr normalen Supermärkten gibt es Unverpackt-Stände, an denen entweder Pfandgläser oder eigene Behälter mit Müsli, Reis usw. befüllt werden können.</li> <li>• <a href="https://www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/produktverantwortung-in-der-abfallwirtschaft/verpackungen#undefined">https://www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/produktverantwortung-in-der-abfallwirtschaft/verpackungen#undefined</a></li> <li>• <a href="https://de.twosides.info/UK/der-co2-fusabdruck-von-verpackungen-studie-liefert-neue-zahlen/">https://de.twosides.info/UK/der-co2-fusabdruck-von-verpackungen-studie-liefert-neue-zahlen/</a></li> <li>• <a href="https://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/vergleich-umweltfreundliche-verpackungen/">https://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/vergleich-umweltfreundliche-verpackungen/</a></li> </ul> <p><b>Glück, Zufriedenheit, Lebensqualität, ... - was heißt das eigentlich für mich und wann spüre ich das?</b></p> <p><b>Aufgaben für die Woche...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spazieren gehen und den Kontakt zur Natur suchen.</li> <li>• Entschleunigung meines Alltags</li> <li>• sich mich über eine rote Ampel freuen</li> <li>• zu Fuß gehen anstelle mit dem Rad zu fahren</li> <li>• Rad zu fahren anstelle mit dem Auto</li> <li>• die Begriffe mit Freund*innen, Familienmitgliedern oder in der Pfadigruppe besprechen (Lebensqualität, Lebensglück, Erfüllung, Zufriedenheit, ...)</li> <li>• Dinge aussortieren, durchs Zimmer gehen und überlegen, ob ich das noch brauche und eventuell gut erhaltene Dinge spenden bzw. verschenken und damit anderen eine Freude machen</li> </ul>
<p><b>Links für Hintergründinfos</b></p>	<p><b>Das Gute Leben für alle (Buen Vivir)</b> <a href="https://www.degrowth.info/wp-content/uploads/2016/06/DIB_Buen-Vivir_de_.pdf">https://www.degrowth.info/wp-content/uploads/2016/06/DIB_Buen-Vivir_de_.pdf</a></p> <p><b>Das gute Leben für alle. Wege in die solidarische Lebensweise</b> <a href="https://dasgutelebenfueralle.de/">https://dasgutelebenfueralle.de/</a></p> <p><b>12 praktische Minimalismus-Tipps, die dein Leben leichter machen</b> (für weitere Handlungsanregungen) <a href="https://utopia.de/minimalistisch-leben-praktische-minimalismus-tipps-3321/">https://utopia.de/minimalistisch-leben-praktische-minimalismus-tipps-3321/</a></p> <p><b>Achtsamkeit bis Zero Waste: 20 Podcasts zu Nachhaltigkeit und grünem Leben</b> <a href="https://utopia.de/ratgeber/podcasts-rund-um-nachhaltigen-lebensstil/">https://utopia.de/ratgeber/podcasts-rund-um-nachhaltigen-lebensstil/</a></p>

<b>Reflexions- phase</b>	<b>Standortbestimmung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie stehe ich jetzt zu diesem Thema?</li> <li>• Was macht es mit mir?</li> <li>• Hat sich irgendetwas an meinem Standpunkt verändert?</li> <li>• Was nehme ich mit und gebe ich weiter (in Bezug auf die Familie, Freunde,...)?</li> <li>• Welche nächsten Schritte sind im Rahmen meiner Möglichkeiten, wenn ich etwas verändern möchte?</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	Runde machen bzw. definieren und schriftlich festhalten: Was bedeutet für mich ein einfacheres Leben und wie möchte ich ganz persönlich einen Schritt in diese Richtung gehen?

<b>Weitere Ideen/Aufga- ben für die GruStu bzw. die Fastenwo- che</b>	<b>eventuelle Aufgaben für die Woche: Aufgaben für die Woche...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spazieren gehen und den Kontakt zur Natur suchen.</li> <li>• Entschleunigung meines Alltags</li> <li>• sich mich über eine rote Ampel freuen</li> <li>• zu Fuß gehen anstelle mit dem Rad zu fahren</li> <li>• Rad zu fahren anstelle mit dem Auto</li> <li>• die Begriffe mit Freund*innen, Familienmitgliedern oder in der Pfadigruppe besprechen (Lebensqualität, Lebensglück, Erfüllung, Zufriedenheit, ...)</li> <li>• Dinge aussortieren, durchs Zimmer gehen und überlegen, ob ich das noch brauche und eventuell gut erhaltene Dinge spenden bzw. verschenken und damit anderen eine Freude machen</li> </ul>
---	--



Wir wünschen euch viel Spaß und Kreativität bei der Gestaltung eurer Fastenwoche.

Berichtet uns sehr gerne über eure Gruppenstunde(n) oder eure ganz persönliche Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Wir freuen uns über eure Rückmeldungen zu den Materialien und Themen. Meldet uns gerne auch Wünsche, was ihr für die kommenden Wochen benötigt.

**Gut Pfad! Louisa, Henrieke, Flummi und Frederike**