

Trendsetter Weltretter

Einfach anders konsumieren



Die Mitmachaktion für einen nachhaltigen Lebensstil

Zum ersten Mal laden die Evangelische Landeskirche der Pfalz, das Bistum Speyer, die Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen (ACK) der Region Südwest und die Landeszentrale für Umweltaufklärung zu einer Mitmachaktion in der Schöpfungszeit. Einzelpersonen, oder auch Gruppen wie z.B. Pfadfinder, Jugend- oder Frauengruppen, können nach erfolgter Anmeldung auf der Homepage www.trendsetter-weltretter.de mitmachen. Sie erhalten in vier Wochen wahlweise über Whatsapp und/oder E-Mail zu den vier Schwerpunktthemen Elektro, Kleidung, Papier und Plastik Handlungsimpulse um ihr Alltagshandeln hin zu einer größeren Nachhaltigkeit und vertieftem Bewusstsein für die Schöpfung zu verändern. Teilnehmen kann jeder und jede, die sich in dieser besonderen Zeit mit dem Thema „Einfach anders konsumieren“ auseinandersetzen wollen. Unter allen Rückmeldungen werden Mitmachpreise verlost. Die Teilnahme ist kostenlos.

Zu jedem der vier Schwerpunktthemen finden über das Gebiet von Bistum und Landeskirche verteilt zum Wochenthema passende, vertiefende Veranstaltungen statt.

Information für Gruppen

Während der Schöpfungszeit vom 1. – 30. September sind Einzelpersonen oder Gruppen eingeladen, Ideen für einen nachhaltigen Lebensstil auszuprobieren. Verschiedene kirchliche oder nicht-kirchliche Gruppen, z.B. Frauen-, Senioren-, Konfirmanden-, Firm-, Ministranten-, Eine-Welt- oder Pfadfindergruppen können das Thema aufgreifen und auf ihre Weise nach ihren Bedürfnissen bearbeiten. Da Gruppen eine längere Vorlaufzeit und Vorbereitung benötigen, möchten wir mit diesen Infoblättern vor der Freischaltung der Webseite einige Informationen bereitstellen.

Ablauf der Aktion

Jede Woche des Monats ist einem Thema gewidmet, zu dem eine Wochenaufgabe vorgeschlagen wird. Über Email oder WhatsApp bekommen die angemeldeten Teilnehmenden täglich einen Impuls oder eine Handlungsidee.

Es kann eine Bereicherung sein, sich in Gruppen über das Erlebte auszutauschen oder mit einer Gruppe die Aktionsvorschläge aufzugreifen. Die Herangehensweise ist offen; die Materialien zeigen Ideen auf, die je nach Situation verwendet werden können.

Wir bitten um Rückmeldung zu den Erfahrungen, die bei der Umsetzung gemacht worden sind, sei es von Einzelnen oder Gruppen. Bei Einverständnis veröffentlichen wir Auszüge daraus auf der Webseite. Alle, die uns Erfahrungsberichte geschickt haben, nehmen an einer Verlosung teil. Zusätzlich wird für Gruppen ein Gruppenpreis verlost.

Dies sind die Wochenthemen mit den Wochenaufgaben:

01.09. – 08.09.:	Kleidung	„Weniger ist mehr!“
08.09. – 15.09.:	Papier	„Papiertonne halbleer“
15.09. – 22.09.:	Elektro	„Entspannt ausschalten“
22.09. – 29.09.:	Plastik	„Mit ohne Plastik“

Auf den folgenden Seiten finden Sie zu jedem Thema einen Einführungstext, Ideen für Gruppenaktionen und Links zu weiterführenden Informationen. Die täglichen Impulse für die angemeldeten Teilnehmer/innen, welche die individuelle Umsetzung in den Blick nehmen, werden erst während der Projektlaufzeit zur Verfügung gestellt.

Öffentliche Veranstaltungen

Die Projektträger organisieren sieben öffentliche Veranstaltungen, die im Flyer genauer aufgeführt sind.

- Aktionseröffnung vor der Rheingalerie in Ludwigshafen
- Die einfach andere Modenschau
- „The True Cost“ Ein Film über die Hintergründe der Modeindustrie
- Holz-Papier-Schulhefte, Ein Erlebnistag für Grundschulklassen
- Apologeten des Wachstums, Videoinstallation mit Live-Chor
- Reparieren statt wegwerfen
- Plastikozean
- Ökumenischer Abschlussgottesdienst

Wir freuen uns, wenn weitere Veranstaltungen in den Gemeinden lokal organisiert werden. Falls Sie etwas planen, veröffentlichen wir es gerne auf der Homepage. Bitte schicken Sie uns dazu gegebenenfalls die Informationen an die Emailadresse: info@trendsetter-weltretter.de.

Spirituelle Impulse

Die handlungsorientierte Mitmachaktion kann durch spirituelle Impulse die zugrunde liegende Dimension miteinbeziehen. Aus der ökologischen und transformativen Spiritualität können Handlungsimpulse erwachsen oder aus der konkreten Beschäftigung können sich spirituelle Fragen stellen. Die Materialien des ökumenisch-geistlichen Übungsweges „**erd-verbunden**“ bieten sich zur Vertiefung an.

Ein Übungsheft gibt jeweils über einen Zeitraum von vier Wochen Impulse für die tägliche Einzelbetrachtung; ein Begleitheft für Gruppenverantwortliche bietet Anregungen für die Gestaltung fünf wöchentlicher Treffen in der Gruppe. Diese Materialien und ein Hintergrundheft können beim Institut für kirchliche Fortbildung bestellt werden: 06341 556 805 71 oder info@institut-kirchliche-fortbildung.de, Infos unter www.institut-kirchliche-fortbildung.de.

Bei Fragen können Sie sich wenden an:

Steffen Glombitza, Umweltbeauftragter des Bistums Speyer
Tel.: 06842 7060205
Email: umweltbeauftragter@bistum-speyer.de

Bärbel Schäfer, Umweltbeauftragte der Evangelischen Kirche der Pfalz
Tel.: 06232 6715-19
Email: schaefer@frieden-umwelt-pfalz.de

1. Woche: 01. – 08. September 2018

Thema Kleidung

Wochenaufgabe: Weniger ist mehr!

Weniger Klamotten besitzen, dafür genau die richtigen.

In dieser Woche können Sie sich Zeit nehmen, Ihren Kleiderschrank auszumisten. Ziel ist, die Anzihsachen zu behalten, in denen Sie sich wirklich wohlfühlen und die noch tragbaren Stücke verschenken, verkaufen oder zu lokalen Second-Hand-Läden zu bringen.

Inspiration: <http://malmini.de/wie-du-mit-weniger-klamotten-im-schrank-besser-aussiehst-und-dich-besser-fuehlst/>

Einführung ins Thema

„So wird es nach dem Jüngsten Gericht aussehen“, sagt Yusup Kamalow und deutet auf die mit Gestrüpp bedeckte Ödnis. „Sollte das Armageddon irgendwann kommen, werden wir als Einzige übrig bleiben, denn wir haben schon gelernt, mit dem Ende der Welt zu leben.“ Früher bildete der Hügel, auf dem Kamalow steht, die Spitze einer Halbinsel, die in einen See hineinragte – in den Aralsee. Noch vor 40 Jahren war das Wasser an dieser Stelle 30 Meter tief. [...] Sekunden später umhüllt giftiger Staub den Wagen und dringt durch alle Ritzen. Er brennt in den Augen, der starke Salzgeschmack erzeugt Übelkeit. Der Staub enthält nicht nur hochgiftige Konzentrationen von Salz, sondern auch Pestizide wie DDT, Toxaphen und Phosalon, alles krebserregende Substanzen.“ Aus einem Bericht über die Auswirkungen des Baumwollanbaus am Aralsee. <https://www.welt.de/wissenschaft/umwelt/article142448033/Wie-aus-dem-Aralsee-eine-Salzwueste-wurde.html>



Quelle: Wikimedia Commons, Thorsten

Fast Fashion:

- Billig und viel kaufen
- kurz oder nie tragen
- schnell wegwerfen
- ständig ein Gefühl von Mangel

Slow Fashion:

- Gute Produkte und wenig kaufen
- lange tragen und weitergeben
- wertschätzen
- sich ohne das Neueste gut fühlen

Irgendwo dazwischen finden wir uns mit unserem eigenen Bekleidungsverhalten wieder. In dieser Woche können wir ausprobieren, ob wir uns ein Stück weit Richtung „Slow“ bewegen können. Abbremsen, damit es weltweit den Menschen, der Schöpfung und uns besser geht.

Wir haben allen Grund dazu, denn der Preis für Fast Fashion ist hoch: die Gesundheit der Produzent/innen wird geschädigt, der Wasserverbrauch ist immens, Boden und Gewässer werden mit Chemikalien verseucht, die Menschenrechte der Produzent/innen werden verletzt. Obwohl Kleidung einen hohen Anteil an Handarbeit hat, verdienen die Näher/innen gerade einmal 3 % des Preises eines T-Shirts aus dem Discounter für ihre Arbeit. Drei Mal so viel wird für die Markenwerbung ausgegeben.

Menschen in Deutschland kaufen im Durchschnitt 60 Teile pro Jahr. Die meisten haben also viel Spielraum zu handeln: Weniger aber fair kaufen oder das, was schon im Schrank hängt, tragen, neu kombinieren - ausprobieren.

Aktionstipps für Gruppen

1. Eine Kleidertauschparty organisieren. Kleidung tauschen statt neue zu kaufen, schont die Umwelt und bringt Menschen zusammen. Die Aktion kann mit Bildungsbausteinen oder einer Nähcke verbunden werden. Checkliste und Aktionspaket als Hilfe:
<http://www.kleidertausch.de/downloads/Checkliste-Kleidertauschparty-organisieren.pdf> <http://www.poweredbyheaven.de/materialien/aktionskit-tatort-t-shirt/>
2. Den Film „The True Cost“ zeigen. Ein Film über Mode, Marken und Milliarden. Der Regisseur reiste dafür einmal um die Welt und besuchte Arbeiterinnen in Kambodscha, Baumwoll-Farmer in Texas und Modewochen. Eine öffentliche Aufführung des Films ist am 6. September 2018 in St. Ingbert. Mehr Infos: <https://www.ci-romero.de/truencost/>

Weiterführende Links:

https://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/2_Downloads/Jugend_und_Schule/Global_lernen/global_lernen_2014-3.pdf
https://www.wissenschaftsjahr.de/2016-17/fileadmin/meere_ozeane/Downloads/WJ_16_17_Plastikpiraten_Lern_und_Arbeitsmaterial_barrrierefrei.pdf
www.brot-fuer-die-welt.de/themen/faire-kleidung/
www.saubere-kleidung.de/
www.ci-romero.de/fastfashion/
<http://jugendhandeltfair.de/fairer-konsum/kleidung-und-mode/>
<http://www.youthxchange.net/main/packagingyourself.asp>
www.slowfashionblog.de

Wochenaufgabe: Papiertonne halbleer

Ungefähr werden Sie wissen, wie viel Papier sich innerhalb einer Abfuhrperiode sammelt. Versuchen Sie, das Aufkommen zu halbieren, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit. Schicken Sie uns Ihr Ergebnis und Ihre Ideen, wie Sie es geschafft haben. Wir stapeln einen virtuellen Papierstapel mit dem nicht-verbrauchten Papier auf der Webseite.

Einführung ins Thema

Papier, nicht immer leicht? Ein Blatt Papier wiegt nicht viel: nur 4,6 Gramm. Papier ist ein genialer Werkstoff. Für die Herstellung dieses einen Blattes werden jedoch mehr als 275 Gramm Ressourcen benötigt. Selbst ein Blatt ist so gesehen alles andere als leicht. Dabei ist ein Blatt im Vergleich zum täglichen Papierverbrauch quasi nichts. Papier ist aus unserem Alltag kaum wegzudenken: Wir benutzen es als Verpackungsmaterial, wir beschreiben und bedrucken es und reinigen uns damit. Wen wundert es, dass der Papier-, Pappe- und Kartonbedarf im Jahr 2016 in Deutschland bei 253 Kilogramm pro Person lag. Für unseren Grundbedarf an Bildung, Kommunikation und Hygiene wäre nur 1/6 davon nötig.

Auf Sumatra haben Orang-Utans ihren Lebensraum bis auf wenige Restflächen verloren. An der Entwaldung der indonesischen Inseln hat die Papierindustrie einen wesentlichen Anteil. Den Papierverbrauch senken und Recyclingpapier nutzen, das schützt weltweit die Wälder, die Artenvielfalt und unser Klima. Wer beim Kauf von einem Paket Papier mit 500 Blatt zu Recycling-Papier greift, spart 5,5 kg Holz.

Aktionstipps für Gruppen

1. Gruppenspiele nur mit Altpapier und Stift oder ganz ohne Material:
www.familie.de/kind/spiele-mit-papier-und-stift-1131659.html
www.papierfliegerei.de
http://www.spielewiki.org/wiki/Kategorie:Spiel_ohne_Material
2. Gehen Sie auf Spurensuche für Frischfaserpapier. Gemeinsam können Sie in Ihrem lokalen Umfeld versuchen, bei Geschäften oder Copyshops, beim Gemeindebrief oder in der Schule das Nutzen von Recycling-Papier zu verbreiten. So haben manche Copyshops beispielsweise nicht standardmäßig Recyclingpapier in – wenigstens – einem ihrer Drucker. Auch die eine oder andere Kirchengemeinde druckt den Gemeindebrief noch auf Frischfaserpapier. Es ist möglich, gemeinsam einen Brief zu schreiben oder ein Gespräch zu suchen.

Weiterführende Links

www.papierwende.de
www.umweltbundesamt.de
www.pro-regenwald.de/hg_papier
www.papiernetz.de
www.gemeindebriefdruckerei.de

Wochenaufgabe: Entspannt ausschalten

Entscheiden Sie selbst, was Sie diese Woche nur selten oder gar nicht benutzen. Was davon ist machbar, was ist spannend, was wäre eine Zumutung? Eine Woche ohne Radio, Fernseher, Computer, Spülmaschine, Kunstlicht, Handy, Waschmaschine, Kaffeemaschine, warmes Wasser oder Auto. Im Alltag, nicht im Urlaub. Vielleicht entscheiden Sie sich dafür, eine Woche kein Kunstlicht im Haus anzuschalten, das Handy für die private Nutzung nur eine halbe Stunde abends anzuschalten oder keine motorisierten Verkehrsmittel zu nutzen. Je größer die Herausforderung, desto ungewöhnlicher die Erfahrung!

Einführung ins Thema

Neue Medien und die Haushaltselektronik sind Teufel und Engel zugleich. Unbestritten ist, dass beim Herstellen, Nutzen und Entsorgen von Elektronik die Schöpfung stark belastet wird und der Arbeitsschutz oft auf der Strecke bleibt. Wenn Fernseher, Laptop und Handy dann in unseren Händen sind, ist der Zwiespalt groß:

Einerseits ist es ein großer Spaß. Das Internet eröffnet wahnsinnig viele Möglichkeiten für Kreativität und Wissen, erleichtert den Alltag und beschleunigt die Arbeit. Mobilitäts-Apps machen umweltverträglichen Verkehr leicht. Auf der anderen Seite sind wir überfordert. Wir sind ständig vor Entscheidungen gestellt: Anklicken oder nicht? Jetzt antworten oder später? Die Ablenkung behindert reale Begegnungen, wir entfernen uns von der natürlichen Umwelt, der Stresspegel steigt.

Die neuen Medien für Überforderung allein verantwortlich zu machen, ist zu einfach, denn das Problem sitzt tiefer. Ablenken und überfordern können wir uns auch in der analogen Welt, doch ist die Schuldzuschreibung bei der gegenständlichen Welt absurder. Wir würden nie den Schreibtisch dafür verantwortlich machen, wenn dort Chaos herrscht und herumliegende Fotoalben uns von der Arbeit ablenken. Bei den neuen Medien soll dagegen schnell klar sein, dass das Leben ohne sie weniger stressig wäre.

Ob mit oder ohne neue Medien, das Leben selbstbestimmt und selbstbewusst zu gestalten, bleibt eine Herausforderung. Mit dieser Grundeinstellung wenig Geräte sparsam und lange zu nutzen, erscheint momentan als entlastender Weg für uns Menschen und die Schöpfung insgesamt.

Aktionstipps für Gruppen

1. Handys über die Handy-Aktion für einen guten Zweck sammeln: <http://www.handy-aktion.de/>. Alte Mobiltelefone werden gesammelt und einem geordneten Recycling oder einer Wiedernutzung zugeführt. Der Erlös fließt in nachhaltige Bildungs- und Gesundheitsprojekte in Afrika.
2. Ein Repair-Café organisieren. Repair-Cafés sind Treffen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren. Bringen Sie Ihre Geräte wieder auf Trab, ob Fahrrad, Stereoanlage, Kleidung oder Rasenmäher! Liste mit Repair-Cafés in der Region und Hilfen zur Umsetzung hier: <https://repaircafe.org/de>
3. Sich gemeinsam auf lokaler politischer Ebene für die Reduzierung von Lichtsmog einsetzen, damit Menschen, Insekten und Vögel in ihrem Rhythmus leben können. Ein erster Schritt ist, den Fraktionen im Gemeinderat einen Brief zu schreiben.
www.lichtverschmutzung.de

Weiterführende Links: www.fiff.de/themen/fair_it, <http://blog.faire-computer.de/>

Wochenaufgabe: Mit ohne Plastik

Versuchen Sie in dieser Woche, den Plastikverbrauch zu halbieren.

- Wie viele und welche Plastikprodukte konnten Sie weglassen oder ersetzen und wodurch ersetzen?
- Mit wie viel Plastik will, kann und muss ich leben?

Einführung ins Thema

Heute früh im Supermarkt wollte ich Käse kaufen. Ich nehme mir eine Packung in Plastik eingeschweißten Gouda aus dem Kühlregal und schaue auf die Kennzeichnung für das Recycling. Eine „07“ steht dort. Das bedeutet, dass die Käseverpackung aus Polycarbonat besteht, welches mit der hormonell wirksamen Substanz Bisphenol A (BPA) hergestellt wird. Mir wird schlecht. Esse ich mit dem Käse Substanzen aus dem Plastik mit? Wie ist es bei Plastikflaschen, Teppichen, Kosmetika oder Alltagsgegenständen?

Auf eine Person in Deutschland entfallen 37 kg Plastikmüll im Jahr. Sogar Biolebensmittel findet man in vielen Supermärkten nur in Plastikverpackungen. Leicht, vielseitig, billig und beständig. Mit diesen Vorteilen erobern Kunststoffe seit den 1960er Jahren die moderne Welt. Doch wie es so ist: Die Vorteile entpuppen sich teilweise als Nachteile. Kunststoff lässt sich nicht biologisch abbauen, sondern er wird lediglich bis auf Mikroebene zerkleinert. Die Zersetzung kann bis zu 450 Jahre dauern, so dass sich in Meeren und Böden Plastik in allen Formen weiträumig verteilt. In nahezu allen totgestrandeten Eissturmvögeln in Nord- und Ostsee haben Forscher Plastikteile in den Mägen gefunden. (Quelle: Umweltbundesamt). Selbst in unseren Nahrungsmitteln findet sich Mikroplastik.

Es heißt oft, Plastik wäre in Deutschland kein Problem, weil es entweder stofflich oder energetisch verwertet wird. Das ist nur die halbe Wahrheit. Mit jeder Wäsche zum Beispiel gelangen tausende synthetische Mikrofasern in unsere Gewässer. Bisher gibt es keine wirksame Methode Mikroplastik aus Flüssen, Seen oder dem Meer wieder herauszuholen. Oder das Plastik in der Landwirtschaft: Die Gemüseregion in der Vorderpfalz ist geprägt von Anbau unter Plastikfolie. Ein Teil davon bleibt im Boden und wird als Mikro- und Nanoplastik in die Nahrungskette aufgenommen.

Alternativen zu Plastik sind schöner und sprechen unsere Sinne an: Holz, Papier, Glas, Baumwolle oder Metall. Diese sind natürlich auch endlich und bedürfen eines bewussten, sparsamen Umgangs. Schwarz-Weiß-Denken ist auch hier fehl am Platz. Es braucht viel Kreativität, den Plastikkonsum sinnvoll einzuschränken. Kreativität ist spannend, also freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, was Sie in Ihrem Alltag „mit ohne Plastik“ erfahren haben.

Aktionstipps für Gruppen

1. Eine Stofftasche aus Ihrem bestehenden Sortiment mit einem zum Thema passenden Aufdruck beschriften, z.B. „Ich kaufe ohne Plastik“ oder „Plastikmüll vermeiden“. Oder es können Beutel für verschiedene Gelegenheiten aus Stoffresten genäht werden.

2. Besorgen Sie für den Gruppenraum oder den Gemeinderaum Wasserkaraffen. So kann Besuchern des Hauses auf ansprechende Weise Leitungswasser statt Mineralwasser angeboten werden.
3. Zusammen etwas selbst machen. Null Plastik, aber 100% Genuss. Zum Beispiel Peeling-Creme, Brotaufstriche, Pudding oder Sauerkraut. Rezepte: <https://bit.ly/2I3Vonf> , <https://bit.ly/2FUYQyT>, <https://bit.ly/2jVOHJy> <https://bit.ly/2rqbgKO>
4. Auf Plogging-Tour gehen, ein Trend aus Schweden. Plogging setzt sich zusammen aus 'plocka', schwedisch für sammeln, und jogging. Also beim Jogging Müllbeutel mitnehmen, zwischendurch bücken und nachher Abfall entsorgen. Das verhindert die Ausbreitung von Plastik in Gewässer und Boden - und trainiert zusätzliche Muskelgruppen.
5. Geschäfte und Produkthersteller mit unnötig viel Plastikverpackungen anschreiben. Einmischen bringt mehr als oft gedacht.

Weiterführende Links

<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/aktionen-und-projekte/meere-ohne-plastik/19503.html>
<https://www.planet-wissen.de/sendungen/pwseohneplastiklebeneinefamilieprobiertsaus104.html>
<http://www.umweltbundesamt.de>, <http://simplyzero.de/>, <https://wastelandrebel.com/de/>,
<http://www.zerowastelifestyle.de/>
<https://www.greenpeace.de/themen/endlager-umwelt/plastikmuell>, www.besser-leben-ohne-plastik.de
https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/i03731_flyer_kosmetik_web.pdf,
https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/achtung_plastik_broschuere.pdf
<https://www.arte.tv/de/videos/077392-000-A/plastik-ueberall/>