

Mut zum Wandel – gemeinsames Gebet

Gütiger Gott,
du hast diese Welt so wunderbar geschaffen.
Wir danken dir für all das, was unser Herz erfreut.
In deiner Schöpfung schenkst du uns,
was wir zum Leben brauchen.
Wir erkennen immer mehr,
wie gefährdet und bedroht das Leben sein kann.

Wir bitten dich um den Mut zum Wandel,
um gelingende Schritte,
die uns in eine bessere Zukunft führen.
Hilf uns, wenn jeder und jede versucht,
gut mit dem Geschenk deiner Schöpfung umzugehen.

Gott,
der du uns in der Schöpfung dein gütiges Gesicht zeigst,
dich loben und preisen wir.

Amen.



Broschüre zur Gottesdienst-Reihe

Mut zum Wandel — Umdenken in kleinen Schritten

Gottesdienst-Reihe 2024

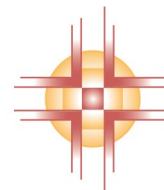
Ein Sonntagsgottesdienst,
der jeweils ein ökologisches
Thema angeht und Mut
macht.

Weil uns die Schöpfung
am Herzen liegt!



Themen:

- Plastik & Aluminium
- Waschen
- Ernährung
- Garten
- Mobilität
- Strom & Internet
- Wasser
- Müll & Abfall
- Konsum & Einkauf
- Kleidung



PFARREIENGEMEINSCHAFT
BAD ABBACH

Pfarreiengemeinschaft Hl. Familie
Römerstr. 9
93077 Bad Abbach
www.pfarrei-bad-abbach.de

Erstellt von
Anton Dinzinger, Pfarrer
Johann Graf, Diakon
Sabrina Lenz, Pastoralreferentin
Tobias Wechler, Pastoralreferent

Mut zum Wandel – Ermutigung für Alle

Die Schöpfung ist uns ein wertvolles Geschenk, dass ist uns mit dieser Gottesdienstreihe wieder deutlicher geworden. Dennoch braucht es den Mut, dass jede und jeder zu diesem guten Wandel beiträgt. Wir wollen mit unseren Tipps aufzeigen, dass es oftmals Kleinigkeiten sind, die leicht geändert werden. Manchmal hilft ein erinnert werden oder ganz einfache praktische Tipps um Alternativen zu entwickeln.

Unser Gebet zeigt unsere christliche Verantwortung dem Schöpfer gegenüber und der Schöpfung. Dankbarkeit für das Geschenk der Vielfalt des Lebens.

Sie sind wichtig. Wir laden sie ein ihre eigenen Schritte des Wandels zu gehen.

Vielleicht haben sie ja auch noch andere Ideen oder Möglichkeiten.

Mut zum Wandel – weil schon kleine Schritte etwas verändern.

- Beim Kauf auf Siegel achten, u.a. GOTS, Grüner Knopf
- Lieber (Bio-)Baumwolle statt Synthetik; recycelte Materialien, z. B. bei outdoor-/Regenbekleidung.
- Kleidung, die nicht mehr gebraucht wird: Flohmarkt Bad Abbach, CarLa-Kleiderladen der Caritas in Kelheim, Manus Kinderladl (Kinderkleidung Second Hand) in Peising oder: www.wohindamit.org
- Und wenn nur der Altkleider-Container in Frage kommt: auf diese Siegel achten



Mut zum Wandel – kleine Schritte – **KONSUM & EINKAUF**

- Beim Erzeuger kaufen (Hofladen oder Markt):
- Auch mal Dinge reparieren (lassen) anstatt gleich neu zu kaufen (Schuster, Schneider).
- Dem Händler vor Ort eine Chance geben.
- Langlebigkeit und Qualität vor Quantität.
- Bio und fair sind immer gut.
- Und vor jedem Kauf immer die Grundfrage:
„Brauche ich das wirklich?“

Mut zum Wandel – kleine Schritte – **KLEIDUNG**

- „slow fashion“ statt „fast fashion“:



Mut zum Wandel – kleine Schritte – **PLASTIK**

Plastik und Aluminium soweit möglich vermeiden hilft unsere Natur enorm!

- Immer eine Tasche oder Korb (im Auto) dabei haben! Damit man nicht auf Plastiktüten angewiesen ist.
- Flüssigkeiten und Getränke in Mehrweggläser oder Glas kaufen! Achtung: Pfand bedeutet nicht immer Mehrweg.
- Trinken aus dem Wasserhahn! Spart Plastik, Geld und schweres Tragen! Trinkflasche im Auto!!!
- Auch im Auto: Thermobecher, Becher, Behälter (z.B.: Brotdose) immer dabei-haben bei Essen „ToGo“.
- Kosmetikbehältnisse (Flüssigseife, Duschgel, Shampoo) ersetzbar durch Seifen.
- Taschentücher besser aus der Pappbox oder Stofftaschentücher.

Mut zum Wandel – kleine Schritte – **WASCHEN**

Waschen verbessern um die Schöpfung zu schützen:

Man kann Geld, Energie und CO2 sparen.

- Ecoprogramme beim Geschirrspüler und Waschmaschine nutzen.
- Tiefere Temperaturen nutzen 50° statt 60°; 30° statt 40° usw.
- Volle Beladung bei Geschirrspüler oder Waschmaschine nutzen.
- Umweltschonende Spüler, Tabs, Reinigungs- und Waschmittel. Nachfüllpackungen und Recycling.
- Seifen statt Plastikbehälter (Haar- od. Duschseife)
- Wiederverwendung von Schwämmen, Lappen etc.
- Mikroplastik in Körperpflegeprodukte vermeiden
- Energiesparende Armaturen einbauen; Duschen statt Baden.
- Waschwasser von Salaten auffangen und weinternutzen.
- Fahrzeuge weniger waschen.

Mut zum Wandel – kleine Schritte - **ERNÄHRUNG**

Geschenk der Schöpfung – dankbar genießen, was uns nährt.

- Regionale Lebensmittel verwenden.
- Lebensmittel ohne Verpackung (in Folien verschweißt)

Mut zum Wandel – kleine Schritte – **ABFALL UND MÜLL**

Abfall vermeiden schont Ressourcen und Rohstoffe, schützt das Klima und hilft der Natur und Schöpfung.

- Beim Bäcker, Metzger, Eisdiele, Gaststätte eigene Behälter mitbringen (Beutel, Brotzeitbox, Kaffeebecher).
- Vor Ort einkaufen – Onlinebestellungen verursachen enorm viel Verpackungsmüll.
- Kleidertauschbörse, Kleiderladen, Tauschpartys, Kleinanzeigen um Kleidung weiter zu geben/erwerben. Gute Kleidung an soziale Einrichtung z.B. Strohalm. Fast Fashion vermeiden!
- Mehrweg statt Einweg. Glas statt Plastik.
- Verschenkbörsen nutzen (Wertstoffhöfe), Gebrauchtes abgeben, stöbern, schönes finden.
- Werkzeug, Geräte, die wenig genutzt werden, ausleihen.
- Kronkorken sammeln (wertvolle Ressource).
- Apps nutzen: "Too Good To Go" (Lebensmittel retten), "vinted" (Kleidung gebraucht kaufen und verkaufen) .
- Papierverbrauch reduzieren (Werbung, Ausdrucke) .
- Lebensmittel gezielt einkaufen (lose, nach Bedarf), organische Abfälle kompostieren.
- "3 Dinge" Einfach 3 kleine Dinge aus der Natur aufheben und in den nächsten Mülleimer werfen.

- Ökostromanbieter zu Hause verwenden.
- Filme, Musik runterladen statt zu streamen.
- Spare an Smileys, Emoticons und Bilder als Reaktionen.
- Überprüfe Cloudspeicher – welche Filme, Bilder brauche ich wirklich.

Mut zum Wandel – kleine Schritte – WASSER

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens.

Es spielt in vielen Bereichen unseres Lebens eine Rolle und es gibt dadurch viele Möglichkeiten, es zu schützen.

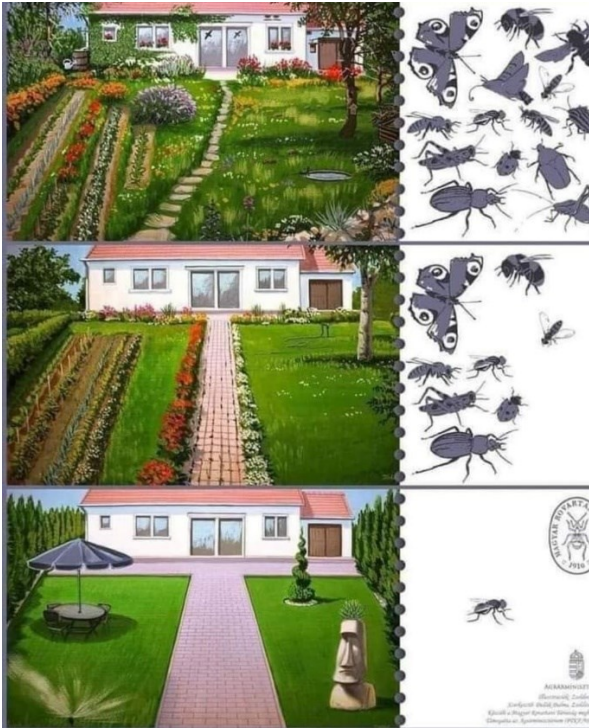
- Wasser sparen:
Kürzer duschen, tropfende Wasserhähne reparieren, Regenwasser zum Gießen nutzen; Geschirrspüler und Waschmaschine nur voll laufen lassen.
- Wasser schützen:
Verschmutzung der Natur vermeiden;
Zigarettenkippen in den Mülleimer nicht in die Natur (40-60 l Wasser werden durch eine Zigarettenkippe verunreinigt); keine Schadstoffe (z. B. Farbstoffe, Medikamente) in den Abfluss; Auto nur in Waschanlagen waschen.
- „Sekundären Wasserfußabdruck“ verringern:
Lebensmittel und Kleidung wählen, die weniger Wasser in der Produktion verbrauchen.
Infos: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/wasser-bewirtschaften/wasserfussabdruck>

- Selber kochen statt Fertiggerichte.
- Einkauf direkt vor Ort – Hofläden, Wochenmärkte.
- Saisonale Produkte verarbeiten.
- Bio- oder Fairtradeprodukte kaufen.
- „Restl“ vom Essen weiterverarbeiten (einfrieren, kochen, backen).
- Wenn Fleisch dann gute Produkte aus nachhaltiger Haltung. Weniger tierische Produkte.
- Gemüse und Obst selber anbauen (Balkongardening).
- Mit Familie oder Freunden gute Essenskultur zelebrieren und genießen.

Mut zum Wandel – kleine Schritte – GARTEN

Naturnah gärtnern – einige Prinzipien:

- Weniger selber tun, mehr der Natur überlassen.
- Lebensräume schaffen, die für möglichst viele Tiere oder Pflanzen gut sind, z.B. Blumenwiese statt Rasen, Nischen schaffen, Nisthilfen für Vögel oder Insekten, Hecken als Lebensraum, Teich, Apfel- oder Birnbäume.
- Verzicht auf Torf, auf Mineraldünger (besser Kompost).
- Obst- und Gartenbauverein als möglicher Ansprechpartner.
- Oberste Maxime: Liebe zur Erde, zur Natur, zum Leben.



Anhand der Bilder zu sehen:

Je naturnäher, desto lebensfreundlicher, je steriler, desto lebensfeindlicher.

Mut zum Wandel – kleine Schritte – **MOBILITÄT**

Umweltschonend mobil zu sein, ist oft auch für Körper, Geist und Seele gut.

- Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad/Roller zurücklegen.
- Einen Auto-freien Tag in der Woche einplanen.
- Tanken und Einkäufe „auf dem Weg“ erledigen/ einplanen.
- Mitfahrgelegenheiten bilden und anbieten.

- Ein eigenes „Tempolimit“ auf langen Strecken einhalten.
- Die RVV App erleichtert die Suche nach Anschlüssen im öffentlichen Nahverkehr und man kommt schneller ans Ziel.
- „KEXI“-Expressbus im Landkreis Kelheim: Über die App oder Telefonnummer 0800-9999800 buchen. www.kexi.de
- Für Abenteuerlustige: Ein CO2—freier/armer Urlaub.

Mut zum Wandel – kleine Schritte – **STROM & INTERNET**

Internet braucht enorm Strom und produziert Unmengen von CO2. Im Web nachhaltig unterwegs sein:

- Grüne Suchmaschinen verwenden z.B. ecasia.org
- Webadresse direkt in den Browser eintragen und nicht über die Suchmaschine.
- Newsletter, social Accounts löschen oder Abos beenden.
- Downloadlinks bei Fotos oder größeren Anhänge verwenden.
- Auf Sprachassistenten verzichten.
- WLAN-Router nachts ausschalten.
- PC und Laptop runterfahren und ausschalten nicht im Stand by ruhen lassen.