



# KriKoko

*Kritischer Konsum konkret*

## **Lebenswandel**

**Eine KriKoKo anlässlich der Fastenzeit**

Februar | 2016

[www.KRIKOKO.j-gcl.org](http://www.KRIKOKO.j-gcl.org)





## Liebe KriKoKo-Leserin, lieber KriKoKo-Leser!

Die Fastenzeit hat begonnen und damit – besonders für uns Christinnen und Christen – eine Zeit, in der viele von uns ihr Leben bewusster als sonst reflektieren, führen und teilweise neu ausrichten wollen.

Diese KriKoKo will Anregungen bieten, über den eigenen *Lebenswandel* nachzudenken und das *Leben* im kleineren oder größeren Umfang zu *wandeln*.

Wir wünschen euch für die Zeit auf Ostern hin in diesem doppelten Sinn Lust auf einen bewussten Lebenswandel und eine dazu anregende Lektüre!

Eure KriKoKo-Redaktion 2016

Andreas, Candida, David und Kaya mit Anja und Birgit

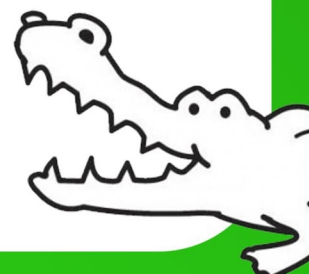
(„Kommission Kritischer Konsum“ auf Bundesebene und „AG Kritischer Konsum“ der BL)

## +++ Themenschwerpunkt: Lebenswandel +++

### ++ Spiritueller Impuls: Wandel ++

**von Stefanie Geisler-Witting, seit 1.2.2016 Kirchliche Assistentin der GCL-MF auf Bundesebene**

„Global denken, lokal handeln“. Dieses Motto prägt unsere Zeit in großem Maße und wird für unsere Gesellschaft zu einem immer bedeutenderen Thema. Durch die modernen Kommunikationsmittel wird die Welt in unsere Wohnungen und Häuser transportiert, so dass uns die Folgen unserer Handlungen bzw. Kaufentscheidungen, auch im globalen Kontext, vor Augen geführt werden. Unser gesamtes Konsum- und Energienutzungsverhalten hat letztendlich großen Einfluss darauf, wie Produkte hergestellt werden und Energie erzeugt wird. Bei vielen Verbrauchern/-innen hat in diesen Punkten in den letzten Jahren ein Wandel eingesetzt: Die Faktoren Regionalität und Fair Trade, insbesondere bei Lebensmitteln, spielen eine große Rolle, denn für eine steigende Zahl von Konsumenten/-innen sind regional und fair gehandelte Produkte Garantien für gerechte Entlohnung, den Schutz kleinbäuerlicher Strukturen, Qualität, Umweltschutz und Tierwohl. Aber nicht nur unser Konsumverhalten hat sich in den letzten Jahren gewandelt, auch der Bereich Energiegewinnung/-nutzung hat sich verändert. Galt früher vielen die Energieerzeugung durch Kohle und Atomkraft als die beste Option, so setzt man heute auf Photovoltaik-, Wind- und Wasserkraftanlagen. Ebenso wird durch den Kauf von





stromsparenden Elektrogeräten, der Dämmung von Häusern und den Einbau moderner Heizanlagen eine energetische Optimierung erzielt und somit ein wichtiger Beitrag für den Umweltschutz geleistet. Gerade wir Christen/-innen sollten einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit Mensch, Tier und Natur pflegen, da wir die Erde von unserem Schöpfer übergeben (siehe Buch Genesis 1) und somit einen Auftrag zur Bewahrung der Schöpfung bekommen haben, was ein gewissenhaftes Konsum- und Energieverhalten mit einschließt. Einen aktiven Beitrag für den Schutz der Schöpfung zu leisten, ist daher Aufgabe jedes Christen und jeder Christin. - Dass sich in den letzten Jahren erfreulicherweise ein Wandel zu mehr Nachhaltigkeit und Bewusstsein für den Wert der Schöpfung ereignet hat, lässt sich in der steigenden Zahl der Menschen erkennen, die bewusst einkaufen, ihren Energieverbrauch reduzieren und dadurch die Umwelt schonen. Sicherlich erfordert Wandel immer auch Anstrengung und Durchhaltevermögen, aber es lohnt sich allemal. Langfristig trägt nämlich ein achtsamer Umgang mit Gottes Schöpfung auch zur Sicherung des Friedens in unserer globalisierten Welt bei. Eine intakte Natur ist bekanntlich entscheidend für eine produktive Landwirtschaft, die unsere Lebensmittel und damit unsere Lebensgrundlage erzeugt. Wird diese ausgebeutet und zerstört (z.B. durch die Abholzung der Regenwälder, Überfischung, usw.), um möglichst billig Produkte herzustellen, wird auch die Lebensgrundlage für viele Menschen vernichtet und diese werden in die Armut getrieben, was ein großes gesellschaftliches Konfliktpotential mit sich bringt. Bewahrung der Schöpfung und Friedensschutz gehen somit Hand in Hand, wie es Papst Benedikt XVI. treffend ausgedrückt hat: *„Willst du den Frieden fördern, so bewahre die Schöpfung.“*

## **++ Gedanken und Aktionsvorschläge zum Themenschwerpunkt ++**

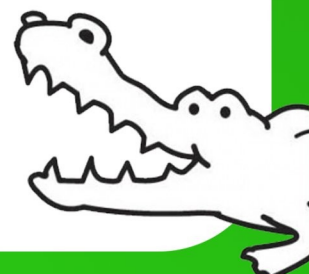
Wie würde ich aktuell meinen Lebenswandel beschreiben? Asketisch, ausschweifend, christlich, unchristlich, bewusst, ernsthaft, leichtsinnig, gesund, ungesund, moralisch, unmoralischen, locker, angespannt, maßvoll, verschwenderisch, verantwortungsbewusst, verantwortungslos, ruhig, umtriebiger? Oder mit ganz anderen Worten?

Wie gestalte ich als Mensch, wie gestalten wir als Gesellschaft unser Leben?

Wie gehe ich mit meinem, wie gehen wir mit unserem Leben um?

Wie sieht mein Lebenswandel aus in Schule/Ausbildung/Studium, Erwerbsarbeit, Familie, Freundeskreis, Freizeit, Engagement, Umgang mit Ressourcen, Konsum usw.?

Ist mein/unser Leben so, wie ich es mir wünsche, oder möchte ich es wandeln? Wie konkret?



## (1) Lebenswandel durch Haltungsänderung

„Alles eine Frage der Haltung.“ Dieser Satz auf dem Etikett einer Leberwurst aus artgerechter Tierhaltung macht einen größeren Horizont auf. Unsere Haltung – mehr oder weniger dauerhaftes Ergebnis komplexer Denk-, Fühl- und Erfahrungsprozesse – entscheidet wiederum über unser Reden, Denken und Verhalten. Z.B. kann ein KONSUM-DENKEN unsere Haltung wandeln oder uns zumindest sensibilisieren.

Papst Franziskus schreibt in seiner Enzyklika „LAUTDATO SI“ (2015):

*„Ich lade dringlich zu einem neuen Dialog ein über die Art und Weise, wie wir die Zukunft unseres Planeten gestalten. Wir brauchen ein Gespräch, das uns alle zusammenführt, denn die Herausforderung der Umweltsituation, die wir erleben, und ihre menschlichen Wurzeln interessieren und betreffen uns alle. [...] Leider pflegen viele Anstrengungen, konkrete Lösungen für die Umweltkrise zu suchen, vergeblich zu sein, nicht allein wegen der Ablehnung der Machthaber, sondern auch wegen der Interessenlosigkeit der anderen. Die Haltungen, welche – selbst unter den Gläubigen – die Lösungswege blockieren, reichen von der Leugnung des Problems bis zur Gleichgültigkeit, zur bequemen Resignation oder zum blinden Vertrauen auf die technischen Lösungen. Wir brauchen eine neue universale Solidarität.“*

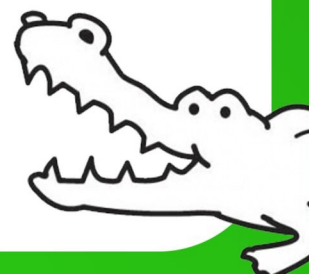
### **Aktionsvorschläge:**

- Stelle dir folgende Fragen: Welche Haltung hast du gegenüber den weltweiten Problemen, die unser Konsum verursacht? Bist du mit deiner Haltung zufrieden? Würdest du dir eine andere Haltung wünschen? Was hindert dich daran, diese einzunehmen? Was bräuchtest du an Information, Hilfe, Unterstützung o.ä., um sie einnehmen zu können? Wo könntest du sie bekommen?
- Natürlich könnt ihr euch auch in einer Gruppenstunde gemeinsam mit diesen Fragen, eurem Konsum und dem, auf was ihr dabei (nicht) achtet, auseinandersetzen und euch darüber austauschen. (Dazu kann auch ein Konsum-Tagebuch hilfreich sein.)

## (2) Lebenswandel durch Handel/n

### **... ganz persönlich**

Du kannst Wandeln durch Handeln im Kleinen und Persönlichen einüben. Pack etwas an, setze etwas um, was du schon lange vorhast, aber bislang immer wieder aufgeschoben hast. Es muss nichts Großes sein.





### **Aktionsvorschlag:**

Nimm dir etwas ganz Konkretes zum Anpacken vor. Beispiele findest du beim Fastentipp 1 der Jugendaktion 2016 von MISEREOR und BDKJ:

<http://www.jugendaktion.de/fasten-tipps/fasten-tipp-1/>

### **... als J-GCL**

Kennst du das J-GCL-Positionspapier „Wir handeln fair!“? Es ist zwar schon etwas älter, aber inhaltlich immer noch aktuell:

[http://j-gcl.org/wp-content/uploads/2011/05/Pospap\\_Wir\\_handeln\\_fair.pdf](http://j-gcl.org/wp-content/uploads/2011/05/Pospap_Wir_handeln_fair.pdf)

Dort haben wir uns zum Fairen Handel als einem Weg bekannt, umfassende Gerechtigkeit zu erreichen. Wir als J-GCL handeln fair als Christinnen und Christen, in Schule und Bildung, für Gerechtigkeit zwischen Mädchen und Jungen, Frauen und Männern.

### **Aktionsvorschlag:**

Lies dir allein oder mit deiner J-GCL-Gruppe das Positionspapier durch. Was hältst du von dem, was dort steht? Welchen Punkt könntet ihr euch in der nächsten Zeit zur konkreten Umsetzung vornehmen?

### **... darüber hinaus**

„Handel für Wandel“ (<http://hawandel.de>) ist ein Verlag und ein faires Kindermode-Label, welche Karin Beese gegründet hat, um Menschen in Kamerun zu unterstützen. Über „Handel für Wandel“ hinaus hilft sie dort auch beim Fundraising für Projekte in den Bereichen Schulbildung, Sanitär, Hygiene und Umweltschutz.

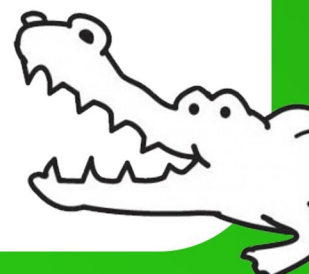
<http://hawandel.de/de/ueber-mich/>

### **Aktionsvorschlag:**

Besuche allein oder mit deiner Gruppe einen Weltladen und befrage dort Mitarbeitende darüber, was Fairer Handel bewirkt und „wandelt“.

### **(3) Lebenswandel durch Einfordern von Rechten**

Die diesjährige Jugendaktion von BDKJ und MISEREOR steht unter dem Motto „Basta – Das ist unser Recht!“ Wie in Brasilien sind auch Jugendliche in Deutschland dazu aufgerufen, der Welt mitzuteilen, was sie, ausgehend von der Realität in ihren Ländern und der Welt einerseits sowie der UN-Kinderrechtskonvention und dem Pakt über die wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte andererseits, verändern möchten.



### Aktionsvorschläge:

- Geht auf <http://www.jugendaktion.de>. Dort findet ihr Fastentipps, Infos zur Jugendaktion und hilfreiche Materialien. Zentrale Elemente der Jugendaktion sind eine Musik- und eine Foto-Aktion (siehe „Kurzbeschreibung“ unter „Materialien“).
- Gemeinsam könnt ihr in verschiedenen Formen aufzeigen, was eurer Meinung nach gerade schief läuft und wie man es verbessern kann. Jugendliche aus Brasilien machen das Gleiche und ihr könnt miteinander in Kontakt kommen. Auf [www.jugendaktion.de](http://www.jugendaktion.de) werden alle Videos und Fotos zu sehen sein. Teilt sie, kommentiert sie und lasst euch inspirieren!

### (4) Lebenswandel für Klimawandel

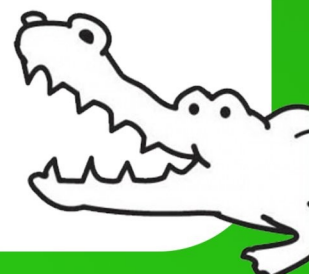
Papst Franziskus fordert in seiner Enzyklika „LAUDATO SI“ (2015) dringend dazu auf, dass wir alle Verantwortung „für unser gemeinsames Haus“, die Schöpfung, übernehmen. (Dabei thematisiert er nicht nur die Gefährdung unserer ökologischen Lebensgrundlagen, die Wegwerfkultur, den Verlust der biologischen Vielfalt und die Wasserfrage, sondern auch die Verschlechterung von Lebensqualität und weltweite soziale Ungerechtigkeit.)

Die Enzyklika beinhaltet Gedanken und Anregungen zu einer Fülle von hochaktuellen Themen. Das Inhaltsverzeichnis und den gesamten Text findet ihr unter:

[http://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/diverse\\_downloads/dossiers\\_2015/VAS\\_202.pdf](http://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/diverse_downloads/dossiers_2015/VAS_202.pdf)

### Aktionsvorschläge:

- „Fasten für das Klima“ – klimafreundlicher Alltag in der Fastenzeit, eine Aktion der BUNDJugend: <http://bundjugend.de/klimafasten/>
- Ideen zum CO<sup>2</sup>-Fasten finden sich auch in den Vorschlägen aus der gleichnamigen Aktion des BDKJ Würzburg von 2015: <http://www.co2fasten.de/fastenaktion-2015/woche-nach-aschermittwoch>
- Am 19. März 2016 findet ab 20:30 Uhr die „Earth Hour“ statt. „Earth Hour“, „Stunde der Erde“ oder auch „Licht aus“ ist der Name einer Umweltschutzaktion, die das Umweltbewusstsein erhöhen sowie Energiesparen und die Reduzierung von Treibhausgasen symbolisch unterstützen soll. Ab 20:30 Uhr für eine Stunde alle Lichter ausschalten!
- Du kannst auch Klimaschutz betreiben, indem du saisonal und regional einkaufst und kochst. (Brauchst du Anregungen, was du aus saisonalem Gemüse kochen könntest? Die DV Bamberg bieten monatlich Informationen und Rezepte zum „Gemüse/Obst des Monats“. Abonnieren kannst du diese ganz einfach, indem du eine E-Mail mit entsprechendem Vermerk an [dl@j-gcl-bamberg.de](mailto:dl@j-gcl-bamberg.de) sendest.)



### **(5) Lebenswandel durch Konfrontation mit Ungewohntem**

Ungewohntes betrachten, lesen, aufsuchen wandelt auch unsere Denkgewohnheiten.

#### **Aktionsvorschlag:**

Begib dich allein oder mit deiner Gruppe auf „Erkundungstour“ in deinem Wohnort, in Gegenden/Ecken, die normalerweise nicht beachtet oder abschätzig beäugt werden. Vielleicht sogar in welche, in denen du normalerweise gar nicht unterwegs bist. Lasse dir Zeit, lasse dich ein und du wirst interessante Entdeckungen machen.

Mehr: <http://www.jugendaktion.de/fasten-tipps/fasten-tipp-5/>

### **(6) Lebenswandel durch (entschleunigtes) Wandeln**

Wandeln als Art der Fortbewegung ist entschleunigt und fördert Bewusstheit.

#### **Aktionsvorschlag:**

Wenn du sonst Auto fährst, fahre ÖPNV oder Fahrrad. Wenn du sonst Fahrrad fährst, laufe zu Fuß. Wenn du sonst schnell und zielstrebig läufst, lasse dir Zeit, gehe langsam, nimm wahr – auch dadurch kannst du interessante Erfahrungen machen und in dir evtl. einen Wandel bemerken, wenn du dieses Experiment mehrmals wiederholst.

### **(7) Lebenswandel durch Sich-wandeln-Lassen**

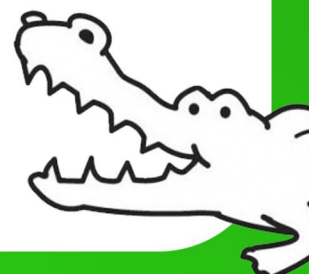
Bei allem „aktiven“ Wandeln und Verändern bleibt (vielleicht nicht nur) für uns Gläubige die Ahnung oder auch Gewissheit, dass wir nicht alles selbst „machen“ und willentlich herbeiführen können. Wir können und sollen uns bemühen, müssen und dürfen uns aber auch wandeln lassen. Ganz im Sinne des heiligen Ignatius:

*„Wir müssen so rückhaltslos auf Gottes Gnade vertrauen, als ob alle menschlichen Mittel nichts vermöchten; gleichzeitig aber alle menschlichen Mittel mit solcher Umsicht und Tatkraft anwenden, als ob aller Erfolg einzig davon abhinge.“*

### **++ Gewinnchance: „wandeln“-Fastenkalender ++**

Wer die KriKoKo bis hierhin gelesen hat und uns bis 26.2. eine Mail an [KriKoKo@j-gcl.org](mailto:KriKoKo@j-gcl.org) schreibt, hat die Chance, ein Exemplar des Fastenkalenders „wandeln. Mein Fasten-Wegweiser 2016“ zu gewinnen:

*„Für die sieben Wochen der Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern hält unser Fasten-Wegweiser ganz unterschiedliche Anstöße bereit. Für jeden der 48 Tage bietet wan-*





„deln eine Anregung, wie Sie im Alltag Tiefe finden oder vor Gott treten können. Aktive und meditative Elemente, bodenständige und spirituelle Übungen, Tipps zum Rückzug und zum Austausch wechseln sich ab.“ Mehr Infos:

<http://anderezeiten.de/unsere-aktionen/wandeln-mein-fasten-wegweiser/>

Wir losen aus den drei ersten Einsendungen die Gewinnerin bzw. den Gewinner aus.

## ++ Das eine, was du sofort tun kannst ++

### - Für dich allein: anders anfangen

Den morgigen Tag anders anfangen als du das gewöhnlich tust.

Hast du eine Idee, wie konkret?

Frag dich nach dem Experiment: Was wandelt sich dadurch?

### - In der Gruppe: Studie studieren

Am 26.1.16 hat das Umweltbundesamt eine Studie zum Umweltverhalten von Jugendlichen veröffentlicht. Demnach fällt es Jugendlichen schwer, der Umwelt zuliebe zu verzichten. Lest Passagen der Studie und tauscht euch darüber aus:

Kurzbericht: <http://www.heute.de/studie-umweltbundesamt-umweltbewusstsein-junger-menschen-nimmt-ab-41965140.html>

Text der Studie: <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/umweltbewusstsein-in-deutschland-2014-0>

## ++ Weitere Impulse zum Lebenswandel in der Fastenzeit ++

>> Die (März-)KriKoKo zur Fastenzeit (Schwerpunkt „Wald und Holz“) von 2015 oder früherer Jahre; downloadbar unter:

<http://j-gcl.org/krikoko/>

>> 3 ½ Minuten App-Fastenprojekt der KJG im Erzbistum Köln

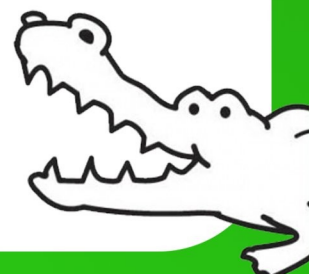
<http://kjg-koeln.de/projekte/fastenprojekt/>

>> Fastenkalender des BDKJ-Kreis Passau-Stadt

<https://www.facebook.com/events/194059490950119/>

>> Fastenkalender, erarbeitet von drei Religionspädagogik-Studierenden der Uni Eichstätt

<http://fisch-und-frei.jimdo.com/>







>> „Blaue Briefe“ (Fastenmail-Abo) des Exerzitenreferats des Bistums Essen

<https://www.heaven-on-line.de/index.php?id=start>

>> „E-Mail-Fastenimpulse für Männer“ der Arbeitsstelle für Männerseelsorge und der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt a.M.

<http://fastenimpulse.kath-maennerarbeit.de/>

>> „Wo bist du?“ – Ökumenischer Jugendkreuzweg 2016

<http://www.jugendkreuzweg-online.de/>

>> „7 Wochen Ohne“ – bundesweite Fastenaktion der Evangelischen Kirche 2016 unter dem Motto „Großes Herz. 7 Wochen ohne Enge“

<http://7wochenohne.evangelisch.de/>

## +++ Veranstaltungen und Termine +++

**04. März - Anmeldeschluss** für das **Wochenende #weltretten der J-GCL-DV Regensburg** zum Thema Nachhaltigkeit (11.-13.03. in Karlstein) – mehr Infos und Anmeldebogen zum Download: <http://www.jgcl-regensburg.de/>

### **08. März - Internationaler Frauentag**

dazu: Fairtrade-Rosenaktion

<http://www.fairtrade-deutschland.de/fairtrade-rosenaktion-2016/>

dazu: Unterschriftenaktion „Frühehen stoppen – Bildung statt Heirat!“ (bis Ende April)

<http://www.frauenrechte.de/online/index.php/themen-und-aktionen/gewalt-im-namen-der-ehre/aktuelles/1896-internationaler-maedchentag-2015-terre-des-femmes-startet-die-unterschriftenaktion-fruehehen-stoppen-bildung-statt-heirat>

### **15. März - Weltverbrauchertag**

dazu: Anregungen durch die Beteiligten und Gewinner/-innen des Jugend- und Schulfachwettbewerbs „fairknüpft“

<http://www.bdkj.de/bdkjde/newsansicht/article/wettbewerb-fairknuepft.html>

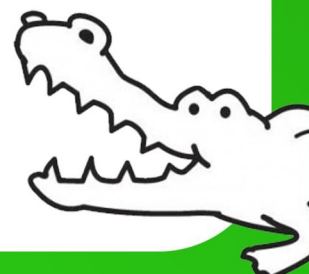
### **19. März - 20:30-21:30 Uhr „Earth Hour“**

Alle Lichter ausschalten und damit ein Zeichen setzen!

### **22.-24. April - INKOTA-Frühjahrstagung zur Kampagne „Change Your Shoes“**

(zu Folgen der Schuhproduktion für Mensch und Umwelt), Bildungsstätte der Sportjugend Berlin, Hanns-Braun-Straße, Haus 27, 14053 Berlin; mehr:

<http://inkota.de/index.php?id=1812>





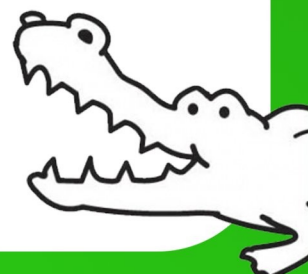
## +++ Schickt uns was für die nächste KriKoKo! +++

In der nächsten KriKoKo geht es um **Werbetextilien**. Falls du Infos, Tipps, Links oder Termine dazu mit uns teilen möchtest oder einen Gastbeitrag verfassen willst, melde dich bei uns: **KriKoKo@j-gcl.org**

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast bzw. mal einen Beitrag für die Rubrik „Das Persönliche“ verfassen willst, maile uns einfach: **KriKoKo@j-gcl.org** - Wir freuen uns.

## +++ Besucht uns auf Facebook +++

<https://www.facebook.com/pages/KRIKOKO/440717906075609?ref=ts&fref=ts>



---

**Chefredaktion dieser „KriKoKo“:**

- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

**unterstützt von:**

- Andreas Holzinger (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Candida Sisto (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- David Böhm (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Kaya Eberth (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliche Verbandsleiterin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter [www.j-gcl.org/foerdern](http://www.j-gcl.org/foerdern)

**KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?**

**Ganz einfach:** <http://j-gcl.org/krikoko/>

**Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.**



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

**J-GCL Bundesstelle**

**Bei St. Ursula 2**

**86150 Augsburg**

[mail@j-gcl.org](mailto:mail@j-gcl.org) | [www.j-gcl.org](http://www.j-gcl.org)