



Krikoko

Kritischer Konsum konkret

Anregungen für die Fastenzeit

März | 2019

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe*r Leser*in!

In dieser KriKoKo findest du viele Anregungen für die Fastenzeit – Dinge, die du sofort tun kannst und persönliche Pläne unsererseits, die vielleicht auch bei dir Anklang finden.

Einige Personen, die nicht im KriKoKo-Team sind, haben an dieser Ausgabe mitgearbeitet. Wir möchten uns ganz herzlich bei Elisa Kirchner und Sabrina Faulstich für ihre Gastbeiträge, Anna Lena Salomon für den spirituellen Impuls und Candida Sisto für ihre „KriKodil“-Einsendung bedanken!

Wir finden, dass es in der Fastenzeit nicht immer nur um Verzicht gehen muss, deswegen stellen wir dir verschiedene Möglichkeiten vor, wie du dein Leben in der Fastenzeit etwas nachhaltiger und bewusster gestalten kannst. Vielleicht gewöhnst du dich auch daran und lässt kritische Internetnutzung oder Verzicht auf Fast Fashion in deinen Alltag einziehen.

Wir würden uns freuen, wenn du deine Erfahrungen oder deine ganz eigenen Pläne für die Fastenzeit mit uns teilst und wünsch dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Deine KriKoKo-Redaktion 2019

Isabelle mit Friedrich, Georg, Hannah, Morena, Severin und Birgit

+++ Themenschwerpunkt: Anregungen für die Fastenzeit +++

++ „20-Tage-Minimalismus-Challenge“ ++

verfasst von Sabrina (RV Region West, u. a. ehemaliges Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

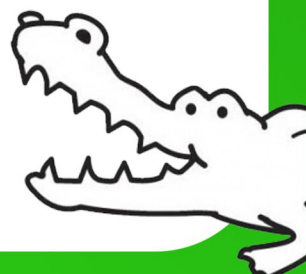
Was ist Minimalismus?

Eine minimalistische Lebensweise bedeutet, mit so wenig materiellem Besitz wie möglich zu leben. Und warum soll das sinnvoll sein? Zum einen schonen wir die Umwelt, wenn wir unser Konsumverhalten überdenken. Wir haben aber auch mehr Zeit, wenn wir diese nicht mehr in Aufräumen oder Shopping investieren. Und diese Zeit lässt sich sinnvoll nutzen: Freund*innen treffen, reisen, Abenteuer erleben! Wir konzentrieren uns durch den Verzicht auf den Überfluss mehr auf das Wesentliche – das wäre doch ein super Projekt für die Fastenzeit! Die Challenge ist so ausgelegt, dass du jeden zweiten Tag eine Aufgabe meistern kannst.

Tag 1: Schau in deinen Kleiderschrank! Sortiere mindestens fünf ungetragene, ungeliebte Kleidungsstücke aus und spende sie.

Tag 2: Mach mal Pause! Bleib` einen Tag lang offline.

Tag 3: Versuche, heute nichts zu kaufen.





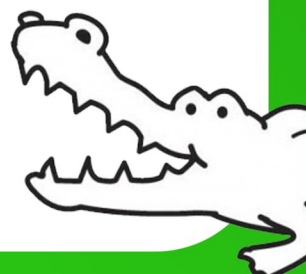
- Tag 4:** Mache einen Spaziergang - egal wie das Wetter ist!
- Tag 5:** Sortiere fünf ausgelesene oder ungeliebte Bücher aus und spende sie oder bringe sie zu einem öffentlichen Bücherschrank.
- Tag 6:** Koche ein Gericht aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln.
- Tag 7:** Analysiere deine letzten fünf Einkäufe.
- Tag 8:** Beginne deinen Morgen mit einem Gebet, einer Meditation oder etwas Yoga.
- Tag 9:** Räume deinen Desktop auf.
- Tag 10:** Überlege dir, wie du aktiv deinen täglichen Müll reduzieren kannst und schreibe mindestens fünf Punkte auf, die du in die Tat umsetzt.
- Tag 11:** Räume deinen Schreibtisch auf.
- Tag 12:** Nimm das Fahrrad für den Weg zur Schule / zur Arbeit / zur Uni.
- Tag 13:** Suche dir eine ältere KriKoKo-Ausgabe raus, lese sie aufmerksam und schreibe drei Dinge heraus, die dich beeindruckt oder neugierig gemacht haben.
- Tag 14:** Lies` ein Buch anstatt fernzusehen, Computer zu spielen oder mit dem Handy zu surfen.
- Tag 15:** Überlege dir, welchen ungenutzten Gegenstand du upcyclen kannst, sodass er für dich wieder nutzbar wird. Und tu es auch!
- Tag 16:** Schreibe zehn Dinge auf, für die du dankbar bist.
- Tag 17:** Melde dich von allen Newslettern ab, die du sowieso nie liest.
- Tag 18:** Koche ein Gericht aus Zutaten, die du noch zu Hause hast!
- Tag 19:** Schminke bzw. style dich heute nicht.
- Tag 20:** Setze dir Ziele für dieses Jahr.

++ Kritische Internetnutzung ++ verfasst von Severin (DV Trier, KriKoKo-Redaktion)

Wer kennt es nicht: gerade mal eben schnell ganz bequem von zu Hause aus was Neues zum Anziehen kaufen. Seien es Schuhe, ein neues Kleid oder einfach eine Mütze für die kalte Jahreszeit. Schnell den Browser angeschmissen, mit einer Suchmaschine eine etwaige Kaufplattform öffnen und dort dann nach dem passenden Modestück suchen. Bequem, schnell, unkompliziert und vor allem so schonend für die Umwelt, oder?

Doch das ist leider zu kurz gedacht. Entsprechen die Produkte, die man kauft, auch vielleicht einem hohen ökologischen Standard, emittiert man doch mehr CO₂, verbraucht mehr Energie, als wenn man mit dem Auto in die nächste Stadt fährt und sich dort dasselbe Modestück zulegt. Klar mögen jetzt einige denken, das Produkt wird ja durch die halbe Bundesrepublik oder weiter chauffiert, bis es dann endlich bei der*dem Kund*in ankommt. Das mag sein, soll aber nicht Gegenstand meines Beitrags werden.

Das Internet ist etwas äußerst Abstraktes, es ist nahezu transzendent, man kann es einfach nicht greifen. Genau deswegen denken viele zu kurz bei der obigen Problemstellung. Denn die Energie, die verbraucht wird, um etwas im Internet zu suchen, etwas auf deine Cloud zu stellen oder etwas über verschiedene Plattformen zu kaufen, beschränkt sich nicht auf den Verbrauch





meines Endgerätes. Auch wenn das Internet etwas nicht Greifbares ist, die Daten jedoch, die es speichert und in Umlauf bringt, die es für mich findet, die sind greifbar und liegen häufig auf irgendwelchen Servern irgendwo in der Welt. Ein Mausklick an meinem Laptop, eine Berührung des Touchscreens meines Mobiltelefons und schon springt ein solcher Server irgendwo in der Welt an, verbraucht Energie und erzeugt Wärme. Energieverbrauch heißt in diesem Fall Stromverbrauch, doch wo kommt dieser her? Sicherlich nicht aus einer Windkraftanlage. Energieverbrauch zieht aber auch immer Wärmeentwicklung im Sinne von Abwärme nach sich. Macht man sich nun noch klar, dass so ein Server häufig in einer riesigen Serverfarm mit sehr vielen anderen Servern steht, die just im Moment durch Millionen anderer Mausklicks aktiviert worden sind, so kann man sich gut vorstellen, wie warm es in dieser Farm wird. Das bedeutet, dass die Server gekühlt werden müssen, was wiederum Energie verbraucht und CO₂ ausstößt. Über die verwendeten Kühlmittel wurde bislang noch nicht mal gesprochen.

Ab sofort kein Internet mehr zu nutzen, das wäre wohl utopisch. Aber wie wäre es, sich dieser Zusammenhänge bewusst zu werden, einmal drüber nachzudenken und dann vielleicht das ersehnte Modestück in der Stadt (evtl. sogar im Secondhandshop) zu kaufen?

Interessant zu schauen:

<https://www.br.de/mediathek/video/quer-10012019-ein-blick-in-die-zukunft-mit-harald-lesch-av:5bf54fc2fa8ed900185c213e>

++ „Einfach mal anders“ ++

verfasst von Birgit (Referentin auf Bundesebene, KriKoKo-Redaktion)

„Einfach mal anders“ – 2016 Jahresthema der GCL-MF, 2019 vielleicht dein persönliches Motto für die Fastenzeit? Statt der Haltung „auf Gewohntes verzichten“ einfach mal „Ungewohntes tun“?

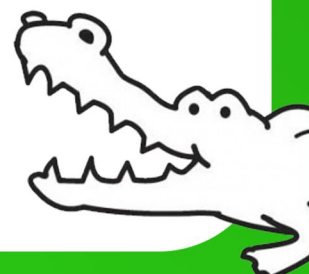
Du kannst dir eine Erinnerungshilfe an dein Vorhaben „Einfach mal anders“ suchen bzw. gestalten, das du möglichst immer oder zumindest täglich bei dir haben oder sehen kannst: ein Armbändchen, einen kleinen Stein in der Hosentasche, ein bestimmtes Foto als Handyhintergrund, einen Notizzettel im Geldbeutel o. Ä.

Wenn du Lust hast, tiefer einzusteigen, dann vielleicht sogar ein Einfach-mal-anders-Notizbuch. Immer mal wieder kannst du dann „einfach mal anders“ experimentieren – mit dir selbst, mit nahestehenden oder fremden Menschen, mit deiner Mitwelt, mit Gott.

Wenn du ein Notizbuch führst, kannst du z. B. morgens aufschreiben, was du an diesem Tag anders machen willst als gewöhnlich. Abends kannst du notieren, wie es dir mit diesem Vorsatz ergangen ist, was du wahrgenommen hast bzw. was dir aufgefallen ist.

Ideen für „Einfach mal anders“:

- ✓ Einfach mal anders den Tag beginnen.
- ✓ Einfach mal anders von A nach B kommen/gehen/fahren.
- ✓ Einfach mal anders essen oder trinken.





- ✓ Einfach mal anders meine freie Zeit verbringen.
- ✓ Einfach mal anders kleiden.
- ✓ Einfach mal anders an das rangehen, was ich tun muss.
- ✓ Einfach mal anders Leute benennen.
- ✓ Einfach mal andere Musik hören.
- ✓ Einfach mal anders beten.
- ✓ Einfach mal anders reagieren.
- ✓ Einfach mal anders meine Fähigkeiten ausleben.
- ✓ Einfach mal anders mir meine Wünsche bewusst machen.
- ✓ Einfach mal anders denken. (z. B. über mich selbst, über fremde Menschen auf der Straße)
- ✓ Einfach mal anders wahrnehmen. (z. B. wenn ich durch mein Wohnviertel gehe, auf etwas achten, auf was ich sonst nicht achte)
- ✓ Einfach mal anders lieben. (Menschen, die mir am Herzen liegen, meine Zuneigung auf andere Weise zeigen als ich das gewöhnlich tue.)
- ✓ Einfach mal anders Medien nutzen. (Andere Medien nutzen als sonst. Beiträge lesen oder anschauen, die ich sonst nicht beachten würde.)
- ✓ Einfach mal anders Fragen stellen.
- ✓ Einfach mal anders meinen Tag beenden.

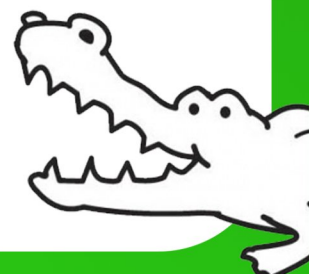
Deiner Experimentierphantasie sind keine Grenzen gesetzt, den Möglichkeiten deiner neuen Erfahrungen auch nicht.

++ „Mode - Heute kauf ich mir nichts.“ ++ verfasst von Isabelle (DV Regensburg, KriKoko-Redaktion)

Eigentlich sind wir uns alle darüber im Klaren, dass ein T-Shirt für 5 € nicht unter fairen Bedingungen hergestellt oder aus Bio-Baumwolle sein kann und trotzdem lassen wir uns von solchen Schnäppchen locken. Wie wäre es, in der Fastenzeit auf den Kauf von Fast Fashion zu verzichten? An fast allen Schaufenstern finden sich „Sale“- oder „Winterschlussverkauf“-Schilder, die uns dazu anregen, wieder ein Shirt, eine Bluse oder eine Hose mehr zu kaufen. Und das, obwohl zuhause in den meisten Fällen ein Kleiderschrank voller Dinge wartet, die selten bis nie getragen werden.

Deine Challenge für die Fastenzeit könnte es sein, auf den Neukauf von Klamotten zu verzichten. Wenn du dennoch etwas Neues möchtest, versuch es doch mal damit:

- Besuche einen Secondhandladen.
- Verbring einen Vormittag auf dem Flohmarkt und stöbere nach schönen Dingen.
- Durchsuche die App Kleiderkreisel.
- Werte eines deiner Kleidungsstücke auf, zum Beispiel durch Färben oder Besticken.
- Kaufe faire Mode.





Auf <https://www.dariadaria.com/fair-fashion> findest du eine ausführliche Liste mit fairen Marken, außerdem unter dem Punkt Podcast einige Ausgaben zum Thema faire Mode, die sehr hörens-wert sind.

Weitere Infos zu fairer Mode kannst du in der KriKoKo-Ausgabe „Fair Fashion“ von letztem Jahr lesen: <https://j-gcl.org/wp-content/uploads/2018/05/KriKoKo-Fair-Fashion-November-2018.pdf>

++ „Gemüse - mal selbst angebaut“ ++ verfasst von Elisa (RV Region West, Vorstand GCL-MF e.V.)

Fastenzeit heißt nicht unbedingt verzichten, sondern kann auch heißen, dass man etwas ändert. Wie wäre es zum Beispiel mal mit selbst angebautem Gemüse? Schon jetzt im März und April kann man mit der Aussaat beginnen. Wie wäre es mit eigenen Karotten, Frühlingszwiebeln, Spinat oder Radieschen? Mein erstes „eigenes“ Radieschen habe ich so sehr genossen wie kein anderes. Es macht richtig Spaß, einen kleinen Garten zu „betreiben“. Und einen Teil der Ernte kann man super zu Geschenken oder Mitbringseln verarbeiten, zum Beispiel zu einem leckeren Möhren-Nuss-Aufstrich.

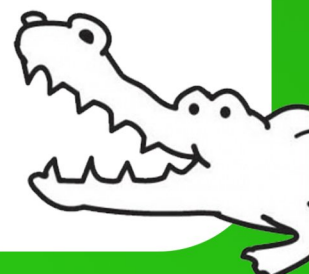
Und für diejenigen unter euch, die keinen Garten haben: Vielleicht habt ihr ja Lust auf ein paar Sprossen oder Kräuter, die man auch super auf der Fensterbank wachsen lassen kann. Also pflanzt, was das Zeug hält und lasst es euch schmecken!

++ Spiritueller Impuls ++ verfasst von Anna Lena Salomon (Kirchliche Assistentin auf Bundesebene)

Fasten – das bedeutet für die meisten Menschen Verzicht: auf Schokolade, Alkohol, Fleisch oder auch auf Autofahren oder Fernsehen. In der Fastenzeit sollen wir aber nicht einfach nur auf etwas verzichten, sondern uns auch Zeit nehmen, uns unserer Verantwortung als Menschen und Christ*innen besser bewusst zu werden. Denn wir haben nicht nur Verantwortung für uns und unser Leben, sondern auch für die Schöpfung und unsere Mitmenschen.

Was kann das bedeuten?

- Verantwortung für mich: Ich mache mir meine eigenen Ziele, Werte und Standpunkte neu bewusst. Ich nehme mir Zeit für mich und die Dinge, die mir wichtig sind.
- Verantwortung für die Schöpfung: Ich setze mich mit meinem Konsumverhalten und meinem Umgang mit der Umwelt auseinander. Ich engagiere mich für den Erhalt der Schöpfung.
- Verantwortung für andere: Ich setze mich für andere ein, bin solidarisch. (vielleicht durch die Teilnahme an der MISEREOR/BDKJ-Jugendaktion „BASTA – Jugend macht was draus“ mit deiner OG? Mehr Infos unter: www.jugendaktion.de)





++ KriKodiL (Kritischer Konsum direkt im Leben) ++

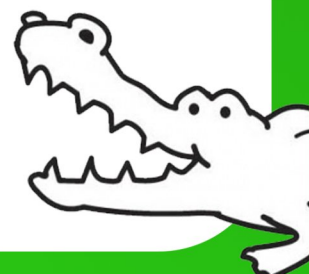
verfasst von Candida (DV Augsburg, u. a. Fördermitglied und ehemaliges Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

Seit Kurzem wasche ich meine Haare mit Roggenmehl – wenn ich mich richtig erinnere, habe ich den Tipp sogar aus der KriKoko. Ich vermische (für meine länger als schulterlangen Haare) etwa zwei Esslöffel Mehl mit Wasser, bis eine cremige Konsistenz entsteht, und verteile das dann im nassen Haar. Es schäumt zwar nicht, aber ansonsten ist die Handhabung wie bei Shampoo – auch das Ergebnis sieht so aus wie nach einer Wäsche mit Shampoo. Wichtig ist, dass man kein Vollkornmehl und keine anderen Getreidesorten verwendet, da sie sich nicht gut ausspülen lassen. Hin und wieder mache ich nach dem Waschen noch eine Essigspülung, sie ist aber nicht unbedingt nötig.

Die Vorteile für mich sind:

- Es riecht nicht nach Shampoo: Der Geruch des Mehls ist beim Waschen angenehm dezent, nach dem Trocknen ist er verschwunden.
- Es ist günstig: Selbst in Bioqualität ist das Mehl günstiger als Shampoo.
- Es ist in einer Papiertüte verpackt, nicht in Plastik.
- Es besteht nicht aus vielen, mir teils unbekanntem oder in Tierversuchen getesteten Inhaltsstoffen.
- Ich laufe nicht mehr Gefahr, dass ein Unternehmen ein mir lieb gewonnenes Produkt aus dem Sortiment nimmt oder abändert.
- Mit etwas Kakaopulver vermischt (wegen meiner dunklen Haarfarbe), kann ich das Mehl auch mal zwischendrin als Trockenshampoo verwenden und damit die Dauer zwischen zwei Haarwäschen verlängern – und so warmes Wasser sparen.
- Der Begriff "Naturkosmetik" ist nicht geschützt – da weiß ich also nicht wirklich, was ich kaufe. Bei Lebensmitteln mit Bio-Siegel ist die Transparenz besser.
- Es steht keine hässliche Shampooflasche mehr im Bad.

Ich habe auch etwa ein Jahr lang Haarseife verwendet. Die fand ich aber vergleichsweise teuer und meine Haare waren damit immer etwas wachsig, was mir nicht gefallen hat. Wenn man im Internet unter dem Stichwort "No poo" sucht, findet man weitere Alternativen zu Shampoo – bis hin zu Erfahrungsberichten von Leuten, die nur noch mit Wasser waschen. Auch in alten KriKos gibt es Tipps zur nachhaltigeren Haar- und Körperpflege.





+++ Termine und Veranstaltungen +++

6. März bis 20. April 2019

Lebensmittelverschwendungs-Fasten

Die Deutsche Umwelthilfe sucht Verschwendungs-Faster*innen für politische Challenges. Vielleicht hast auch du Lust, mitzumachen?! – Jedes Jahr wandern in Deutschland 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Wenn es so weitergeht, wird Deutschland sein Ziel nicht erreichen, Lebensmittelabfälle bis 2030 um die Hälfte zu reduzieren. Ziel der Aktion ist es, Gesellschaft und Politik zu zeigen, dass es auch ohne Lebensmittelverschwendung geht.

Mehr Infos zum Anmelden und Mitmachen: <https://www.duh.de/verschwendungsfasten-2019>

8. März 2019

Fairtrade-Rosenaktion zum Weltfrauentag in Würzburg

Anlässlich des Weltfrauentags werden im Landratsamt Würzburg ab 9 Uhr Fairtrade-Rosen an die Besucherinnen verteilt.

14. März 2019

Abendveranstaltung „aufgedeckt - Essen zwischen Genuss und Verantwortung“ in Würzburg

Die Veranstaltungsreihe "aufgedeckt" beleuchtet aktuelle Fragen und Problemstellungen rund um Essen und Ernährung. Das erste Thema: „Kann man Essen noch genießen?“ mit Prof. Dr. Jana Rückert-John, Lehrstuhl Soziologie des Essens, Hochschule Fulda, Fachbereich Ökotrophologie, Vorstandsvorsitzende des Netzwerks Ernährungskultur (www.esskult.net).

Mehr Infos und Anmeldung: <https://www.domschule-wuerzburg.de/akademie/alle-veranstaltungen/%E2%80%99Eaufgedeckt%E2%80%99C/7856a2f4-e345-47f6-8f15-389689326cb3?mode=detail>

6. April 2019

HOPE THEATRE NAIROBI: JUBILÄUMSTOURNEE „10 YEARS FOR PEACE“ in Mainz

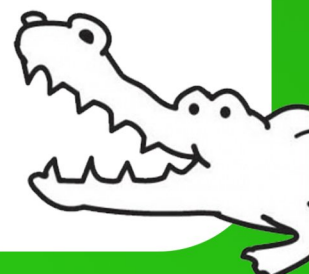
Die Akteur*innen beschäftigen sich mit der Beziehung zwischen Europa und Afrika und verdichten Beobachtungen, Erfahrungen und Dialoge aus fünfzehn Jahren Projektarbeit in süd- und ostafrikanischen Ländern und der zehnjährigen Zusammenarbeit mit dem Hope Theatre Nairobi zu einem intensiven, kritischen und anregenden Erzähltheater.

Mehr Infos: <https://www.fairtrade-deutschland.de/service/kalender/details/hope-theatre-nairobi-2009-2019-jubilaemstournee-10-years-for-peace-3080.html>

6.+7. April 2019

Heldenmarkt München

Auf der Messe für nachhaltigen Konsum präsentieren die Aussteller*innen nachhaltigere Alternativen aus allen Lebensbereichen (Lebensmittel, Mode, Kosmetik, Wohnen, Mobilität usw.). Neben Verkaufsständen erwartet die Besucher*innen ein spannendes Rahmenprogramm mit Koch-





shows, Vorträgen und tollen Aktionen. Unter dem Motto #füralldiewasmerken gibt es verschiedenste Anregungen für ein nachhaltigeres Leben.

Alle wichtigen Infos: <https://www.heldenmarkt.de/heldenmarkt-muenchen/>

11. April 2019

Abendvortrag zum Buch »Das große Insektensterben – Was wir alle gegen das Artensterben tun können« in Berlin

Der Autor und Biologe Andreas Segerer bezeichnet sich selbst als »Sterbebegleiter unserer Artenvielfalt«. – Wie sähe eine Welt ohne Insekten aus? Die Autor*innen halten uns vor Augen, dass dann unsere pflanzliche Ernährung nur noch auf Getreide basieren würde und im Übrigen die Ratten und andere Nager die Oberhand gewännen, da Insekten als Krankheitsüberträger ausfallen. Auch Pilze und Bakterien würden sich immens vermehren, sodass unsere Welt ohne Insekten "voll von Schimmel und Fäulnis" wäre.

Neben den erschreckenden Befunden gibt es auch ermutigende Nachrichten darüber, was nahezu jede*r Einzelne, Kommunen und Landwirt*innen tun können, um das Insektensterben zu stoppen. Die Autor*innen verbinden konkrete Beispielberichte wie den über einen 10-Punkte-Plan für Bürger*innen und Politiker*innen mit praktischen Informationen über unsinnige Insektenhotels aus dem Baumarkt, unnötige Gartenlichter und fatale Rasenmäher-Roboter.

Mehr unter:

<https://www.oekom.de/nc/allgemeine-verlagsinformationen/aktuelles/veranstaltungskalender.html>

+++ Schick uns was für die nächste KriKoKo +++

Die nächste KriKoKo wird sich mit dem Thema „**Flugverkehr**“ beschäftigen. Wir freuen uns über deine Fragen oder Gastbeiträge:

krikoko@j-gcl.org

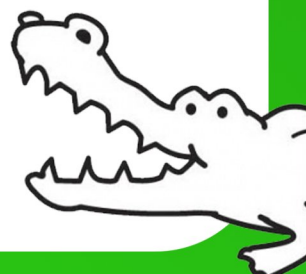
Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast, maile uns einfach:

krikoko@j-gcl.org – Wir freuen uns.

+++ Besuch uns auf Facebook +++

Schau doch mal vorbei: <https://www.facebook.com/jgcl.krikoko/>

Für die Inhalte der Gastbeiträge übernimmt die Kommission „Kritischer Konsum“ keine Verantwortung.



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

Isabelle Paul

(GCL-MF, DV Regensburg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

• Friedrich Hiemenz

(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Morena Merkelbach

(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Georg Mollat

(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Hannah Wiegand

(GCL-MF, DV Trier, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Severin Wingender

(GCL-JM, DV Trier, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

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

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 | www.j-gcl.org