

OHNE

Fleisch
Stress
Geld
„Soll“
Auto
Streit
Café

7 Wochen!

„Das kollektive Verhalten unserer Gesellschaft gegenüber dem Klimawandel erinnert an die Phasen einer Krebserkrankung. Zuerst Nicht-Wahrhaben-Wollen, dann Zorn, Resignation und erst danach die Annahme.

Momentan überwiegen in der Gesellschaft noch der Zorn und der Widerstand. Große Teile der Bevölkerung verweigern die Auseinandersetzung („Wird nicht so schlimm sein“, „Klimaänderungen hat es immer gegeben“, „Die Politiker werden wissen, was zu tun ist“ usw.), die anderen applaudieren den politischen Faserschmeichlern, die mit technischen Scheinlösungen – wie Agrostreibstoffen(Biodiesel) – ein Fortschreiben des derzeitigen Lebensstil verheißen. Wir

brauchen also nicht weniger zu fahren, wir müssen nur etwas anderes in den Tank hineinschütten.

Der Zorn richtet sich interessanterweise nicht gegen die Verursacher, sondern gegen jene, die die Ursachen und Folgen beim Namen nennen, die sagen, dass das Autofahren auf derzeitigem Niveau nicht mehr zu halten sei und dass der Wintertourismus mittelfristig massiv gefährdet ist.“

Ernst Sandrieser, Diözese Gurk

Autofasten – warum nicht?

„Alles, was ich besitze, von dem kann ich besessen werden“

„Autofasten gibt den Menschen ein Stück Autonomie zurück und weist dem Auto wie-der seinen Platz zu. Das Auto ist ein Mittel für ein Ziel, und nicht selbst das Ziel.“

„Ich verzichte ganz aufs Auto und bin meinem inneren Schweinehund aber auch meinem inneren Engel näher gekommen!“

Eigentlich ist es klar. Völlig klar. Es kann nicht so weiter gehen wie bisher. Wir konsumieren zu viel, wir leben auf Kosten anderer und auch der zukünftigen Generationen, wir rauben die Erde aus und legen auf nicht wieder gutzumachende Weise die Weichen für die Zukunft. Eigentlich ist es klar.

Das „eigentlich“ sagt aber schon alles. Beziehungsweise, es benennt die Kluft zwischen einer theoretischen Erkenntnis und deren Umsetzung in die Praxis. Und diese Kluft kann erschreckend tief und breit sein.

Am theoretischen Sachverhalt gibt es nichts zu rütteln. Autoverkehr und Fliegen gehören zu den größten Umweltsünden; dennoch haben die meisten mindestens ein Auto zuhause stehen, dennoch genießen viele Komfort und Zeitersparnis des Fliegens – es scheint unmöglich zu sein, etwas daran zu ändern. Ich fahre wirklich nicht exzessiv mit dem Auto, aber praktisch ist es schon, eines zu haben. Ich fliege wirklich nicht viel – aber manchmal geht es doch fast gar nicht anders, oder? Und so schlimm kann das Ganze doch gar nicht sein ...



© Veronika Bauer

Ist es aber doch. Nur – ändern tut sich deswegen noch lange nichts. Wir sind schon ziemlich beratungsresistente Wesen. Und so ist es schon so manchen gelungen, einen Karren mit voller Kraft gegen die Wand zu fahren.

Das Hauptkennzeichen von Leben ist Veränderung. Nur Unbelebtes oder Totes verändert sich gar nicht. Veränderung muss also doch möglich sein ... nur wie? Im Laufe des Lebens sammelt man ziemlich viele Erfahrungen damit, wie es nicht geht: Drohungen helfen weniger als man denkt, und bekanntlich ist der Weg zur Hölle ja mit guten Vorsätzen gepflastert. Aber ein jeder von uns hat auch Erfahrungen mit Veränderungen, die geklappt haben. Es könnte interessant sein, einmal nachzuspüren, was das Geheimnis einer geglückten Veränderung ist. Ist der Leidensdruck oder Angst vor dem bösen Ende zu groß, kann schon mal Bewegung in eine verstaubte Bude kommen. In Bezug auf das Auto ist aber beides sicher noch nicht groß genug. Feinstaubwerte und Spritpreise müssten wohl noch um ein Vielfaches ansteigen, bevor sich

wirklich was tut. Manchmal ist auch Wut eine Energie mit einem ziemlich interessanten Veränderungspotential. Wut über unsere Blind- und Trägheit der Umwelt gegenüber, könnte schon mal jemanden dazu bringen zu sagen: Nein, so nicht mehr. Ich mach' nicht mehr mit.

Die effektivste Veränderungsenergie kommt aber wahrscheinlich doch aus einem positiven Impuls. Eine andere Lebensmöglichkeit ahnen, ihr auf den Geschmack kommen, der Sehnsucht nachgehen, Freiheit atmen. Erste Schritte wagen und spüren, dass es möglich ist und gut tut, anders zu leben. Und diese Erfahrung machen die Autofasterinnen und Autofaster: Ein nicht geringer Prozentsatz der Teilnehmer nennt als Motivation: „etwas für sich selbst tun“ und profitiert von Bewegung, Entschleunigung, Veränderung.

Und der Frühling, der in diesen Tagen so spürbar in der Luft liegt, macht doch wirklich Lust darauf. Warum also nicht?

Nähere Infos zur Aktion Autofasten unter:

<http://blog.bistum-trier.de/autofasten/>
www.autofasten.at/

Meine Mobilität per Auto, Rad, Flieger, Zug oder auch zu Fuß

Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, das eigene Leben kritisch anzuschauen, die persönlichen Gewohnheiten zu prüfen und auch über den eigenen Lebensstil nachzudenken und eventuell manches neue Wege für einen begrenzten Zeitraum zu versuchen. Vielleicht kann so das Leben eine neue Qualität bekommen.

Heute ist das Leben deutlich weiträumiger geworden, weil viele Wege mit dem Auto oder dem Flugzeug nicht mehr so schwierig sind. So sind oft Arbeitsstätten weiter weg oder auch der Einkauf ist in der Nähe schwierig geworden, weil in mancher Siedlung kein Laden mehr seine Waren anbietet.

Viele Möglichkeiten bietet mir heute unser Wohlstandsgesellschaft an. Ich kann Lebensmittel einkaufen, die regional, saisonal, biologisch und fair sind oder auch nur auf den Preis schauen. In der Heiligen Schrift werden wir immer wieder aufgefordert, die Schöpfung zu erhalten und auch auf unsere Mitmenschen zu achten. Dies ist oft schwierig, weil wir aus den Texten nicht sofort für alle Situationen die richtigen Ideen erhalten.

Als Mensch und besonders als Christ trage ich Verantwortung. An mir liegt es zu entscheiden, wie ich mein Leben gestalten mag, welche Auswirkungen mein Leben auf unsere Welt hat.

Einige Zahlen zu Ihrer Information:

- Das Klimaverträgliche CO²-Jahresbudget eines Menschen beträgt 3 Tonnen pro Jahr, die meisten Deutschen brauchen über 10 Tonnen, Amerikaner deutlich mehr. Bewohner in Entwicklungsländern verbrauchen nur eine Tonne, obwohl dort die Technik zum Teil vorsinnflutlich ist und deutlich mehr Schadstoffe produziert.
- 25% der schädlichen Klimagase die die Industrieländer erzeugen entstehen im Verkehrsbereich, davon alleine ca. 50% durch den Flugverkehr.
- Klimavergleich der Verkehrsträger:
Eine Tonne CO² wird verursacht, durch:
Flugzeug 3.000 km
Auto 7.000 km
Bahn 17.000 km
Rad/ zu Fuß so lange die Kraft reicht.
- Nicht berücksichtigt sind Faktoren, wie Rohstoffverbrauch,

Energieverbrauch, Versiegelung der Landschaften, Lärmbelästigung und soziale Faktoren.

Mein persönlicher Verbrauch wird weitgehend durch mich entschieden.

Wir können denn Ausstoß von CO² verringern, wenn wir unser Leben verändern.

Selbstverständlich ist das nicht immer einfach, weil wir manche Gewohnheit verändern müssen, haben aber auch die Chance neuen Reichtum zu finden.

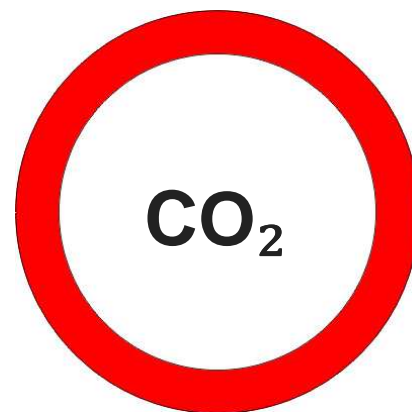
Einige Beispiele rund um die Mobilität:

Beim Sonntagsausflug mit dem Rad beginnt die Freude an der Haustüre und nicht erst nach einer längeren Anreise, die oft auch noch durch einen Stau zusätzlich gebremst wird.

Bei Urlaubsreisen sind viele Ziele bei uns oder in der näheren Umgebung auch sehr interessant und ersparen einem häufig Flugzeiten fast mitten in der Nacht.

Beim Autokauf könnte die Frage nach dem Verbrauch ganz zentral sein, weil ich damit zukünftig mir mehr Kilometer leisten kann. Mit weniger schlechtem Gewissen könnte ich dann unterwegs sein.

Langsameres Fahren mit dem Auto senkt den Verbrauch, schont meine Nerven und kostet kaum Zeit.



!!! Tipps zum spritsparendem Fahren erhalten Sie auf einem zusätzlichen Blatt!!!

Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

23 Gemüsesuppe

2 gelbe Rüben, 1 Stück Sellerie, 2 Petersilienwurzeln, 2 Stangen Lauch, Zwiebel, Petersilie, 30 g Butter, 30 g Mehl, etwas Weißkraut, 1 Kartoffel gewürfelt, 1 l Gemüsebrühe
Die gereinigten Wurzelgemüse schneidet man in kleine Stücke, das Weißkraut Nudel artig, Zwiebel und Petersilie werden fein gewiegt. Alles wird in Butter 10 Minuten gedünstet, dann Mehl darüber gestäubt, und nochmals 5 m gedünstet. Man füllt die Suppe ein und kocht alles eine Stunde, fügt die Kartoffelwürfel hinzu und kocht diese nicht zu weich.

24 Pasta con sugo al pomodoro

400 g Nudeln,
6 EL Olivenöl, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 450 g Tomaten, Salz, einige Blätter Basilikum oder Petersilie, alles fein gehackt, Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten, Knoblauch und Tomaten dazu geben, würzen, Kräuter dazu und 30 m köcheln lassen, passieren oder pürieren

Pasta nach Anweisung kochen

Mit Parmesan servieren

25 Pellkartoffeln mit Quark

1000 g Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 4 hartgekochte Eier, 500 g Quark, 2 EL Öl, 100 g saure Sahne, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, Kartoffeln kochen und abziehen. Zwiebel fein hacken, Eier schälen, Eigelb durch Sieb streichen. In einer Schüssel mit Quark verrühren, Öl und Ahne nach und nach einrühren. Mit Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluß das fein gehackte Eiweiß zugeben. Schnittlauch fei schneiden, über den Quark geben und mit den Kartoffeln servieren

26 Pfannkuchen mit Quarkfüllung

250 g Mehl, Salz, ½ l Milch, 3 Eier, Fett zum Backen, 500 g Quark, 40 g Butter, 2 Eier getrennt, Rosinen oder geriebene Zitronenschale, Vanillezucker, ¼ l Milch
Mehl in die Schüssel sieben, Eier und Milch dazu geben und alles glatt rühren, Teig soll dünn vom Löffel fließen, Fett in der Pfanne erhitzen, einen Schopflöffel Teig in Pfanne geben (Boden soll gerade bedeckt sein) und bei mittlerer Hitze fest werden lassen und wenden und erkalten lassen.
Quarkfüllung: aus Fett, Zucker, Eigelb Schaummasse rühren, Quark dazu geben, Rosinen und Gewürze beimengen, Eischnee unterheben, Pfannkuchen füllen und rollen in Form setzen. Im Backrohr 10 m an backen lassen, mit heißer Milch begießen und backen bis die Milch aufgesogen ist.

27 Reisauflauf

1 l Milch, Salz, 1 Stückchen Zitronenschale, 250 g Rundkornreis
Schaummasse: 80 g Butter, 80 g Zucker, 2-4 Eigelb
30-50 g Rosinen oder 500 g Frischobst
2-4 Eiweiß als Eischnee
Fett für Form und Flöckchen
Milchreis kochen, abkühlen lassen, Schaummasse aus Fett, Zucker, Eigelb herstellen, Milchreis Löffel weise unterheben, Obst dazu geben, Eischnee unterheben, in gefettete Form einfüllen und 45 m bei 180 g Backen. Mit Kompott servieren!

28 Risotto

4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 250 g Rundkornreis, ¾ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 25 g Butter, 50 geriebenen Emmentaler und 50 g geriebenen Parmesankäse, 500 g frische Champignons, 50 g Butter
Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig werden lassen, Reis in den Topf geben und glasig werden lassen. Heiße Suppe dazugeben, salzen und pfeffern und zugedeckt 30 m quellen lassen. Champignons in Butter andünsten, Reis lockern, Butter, Champignons Parmesan und Emmentaler untermischen