



## Momentmal-Skript

<b>Thema:</b>	Klimafasten
<b>Sendedatum:</b>	16.02.2016
<b>AutorIn:</b>	Gunnar Bach
<b>Konfession + Ort:</b>	Römisch-katholisch; Nentershausen

Beim Fasten gibt es inzwischen ganz viele neue Trends. Einer nennt sich „Klimafasten.“ Ich selbst habe vor ein paar Jahren mit einer Gruppe dabei mitgemacht. Es geht darum, in der Zeit vor Ostern einmal besonders Dinge zu tun, bei denen weniger CO<sub>2</sub> ausgestoßen wird. Das kann verhindern, dass sich die Erdatmosphäre weiter aufheizt. Klimafasten ist eigentlich ganz einfach: ich bin mehr zu Fuß gegangen, habe beim Autofahren nicht so oft voll aufs Gaspedal getreten, habe weniger Fleisch gegessen und habe mehr Produkte aus der Region eingekauft. Das hat die Erdatmosphäre ein wenig entlastet.

Das Wort Klima hat aber noch einen übertragenen Sinn: Was kann ich dazu beitragen, dass mir zuhause oder am Arbeitsplatz ein besseres Klima zwischen den Menschen entsteht? Ich glaube, am besten ist es, wenn ich Dinge mache, die auch mir selbst gut tun. Ich möchte jetzt in der Fastenzeit öfter Pausen machen und diese dann nicht dafür nutzen, immer wieder mich mit meinem Handy zu beschäftigen. Meine Kinder sagen öfter zu mir: „Papa, spiel doch mit mir! Schau nicht immer auf dein Handy!“ Ich möchte achtsamer sein für das, was in mir und um mich herum geschieht. Auf Zeichen meines Körpers und auf meine Gedanken achten.

Das klingt nach einem anstrengenden Programm. Muss es aber gar nicht sein. Weniger ist oft mehr. Darin waren sich alle einig, die damals beim Klimafasten mitgemacht haben. Ich glaube, ich probiere einiges davon dieses Jahr wieder aus. Für ein besseres Klima!

Zum Nachhören als Podcast

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr3/index.jsp?rubrik=12658>