



BISTUM
TRIER

Katholikenrat

Nachhaltiger Lebensstil

Beschluss der Vollversammlung des Katholikenrates vom 16./17. März 2012

Herausgeber:

**Katholikenrat im Bistum Trier
Hinter dem Dom 6
54290 Trier**

Tel.: 0651/ 7105-591
Fax: 0651/ 7105-435

E-Mail: katholikenrat@bistum-trier.de
Internet: www.katholikenrat.bistum-trier.de

Neuaufgabe: 300
Stand: Januar 2015

Inhaltsübersicht

1. Vorwort

2. Nachhaltiger Lebensstil im Zeitalter der Globalisierung

3. Nachhaltiger Lebensstil – die verschiedenen Handlungsfelder

3.1 Ernährung

3.2 Kleidung und Gebrauchsgegenstände

3.3 Wohnen und Haushalt

3.4 Mobilität und Verkehr

3.5 Freizeit, Erholung, Urlaub, Garten

3.6 Erziehung und Bildung

3.7 Geld

3.8 Leben in Pfarrgemeinden

4. Auswahl der bekanntesten Labels

Mitglieder der Sachausschüsse

Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

dieser Broschüre liegt ein Beschluss der Vollversammlung des Katholikenrates vom 16./17. März 2012 zugrunde.

Die darin zusammengestellten Handlungsempfehlungen verstehen sich auch als Fortschreibung zu den bereits vor einigen Jahren veröffentlichten Empfehlungen für ein klimabewusstes und nachhaltiges Handeln (www.bistum-trier.de/katholikenrat → Arbeitshilfen).

Als Christinnen und Christen beteiligen wir uns aktiv am Erhalt von Gottes Schöpfung und lassen uns in unserem Handeln von Kriterien wie Nachhaltigkeit und Menschenwürde leiten.

Die Auswahl der Handlungsfelder will jeder und jedem Möglichkeiten aufzeigen, in welchen Bereichen nachhaltiger Lebensstil im eigenen Leben noch besser verwirklicht werden kann. Dazu soll diese Broschüre Ihnen verhelfen.

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an den Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum München und Freising, deren Veröffentlichung „Anders besser leben – Lebensstile für eine lebenswerte Welt“ die Arbeit der beiden Sachausschüsse *Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung* und *Ländlicher Raum* bei der Erstellung der vorliegenden Broschüre bereichert und vereinfacht hat.

2. Nachhaltiger Lebensstil im Zeitalter der Globalisierung

Heutzutage kennen die Menschen von allem den Preis und von nichts den Wert. (Bernhard Shaw)

Eine der schmerzlichen Trennungen in unserer Zeit ist die von Mensch und Natur. Naturzerstörung, Ausbeutung der Erde, Umweltverschmutzungen, Genmanipulationen sind Stichworte, die deutlich machen, dass wir den Auftrag Gottes, uns die Erde untertan zu machen, wohl falsch verstanden haben. Denn dieser Auftrag aus der Schöpfungsgeschichte ist kein Freibrief für die Ausbeutung der Natur, sondern ist eng gekoppelt mit Verantwortung für die Schöpfung, die Gott uns geschenkt und anvertraut hat.

Als Christen und Christinnen sind wir in besonderer Weise dazu verpflichtet, für die Erhaltung einer lebenswerten Welt und für die Bewahrung der Schöpfung in ihrer Schönheit und Vielfalt einzutreten.

Die deutsche Bischofskonferenz schreibt dazu: „Die Kirche ist herausgefordert, die sozialen, naturalen und moralischen Grundlagen eines freiheitlichen und zukunftsfähigen Staates als Teil der Völkergemeinschaft zu verteidigen und die befreiende Kraft des christlichen Glaubens in den gesellschaftspolitischen Dialog einzubringen.“ Als einen vorrangigen Aspekt benennt sie dabei die „Bereitschaft zum Umdenken und Handeln im Sinne der Erhaltung und menschen- wie umweltgerechten Gestaltung der Schöpfung, nicht nur auf Seiten der Regierenden und Führungskräfte, sondern aller Menschen“ (*Die deutschen Bischöfe, „Der Klimawandel“, September 2006, I(9) [S.15]*).

Auch der Katholikenrat befasste sich in der Vergangenheit immer wieder mit den Themen Umweltbewusstsein, Klimaveränderung oder Konsumverhalten. Nach dem Debakel auf dem UN-Weltklimagipfel von Kopenhagen im Dezember 2009 stellte der Katholikenrat in einem Aufruf vom 17.2.2010 fest, dass „die hohe Politik allein nicht in der Lage ist, die uns von Gott anvertraute Schöpfung zu bewahren.“ Und er forderte: „Wir [Christinnen und Christen] müssen es selbst in die Hand nehmen.“

Vor diesem Hintergrund hatte der Katholikenrat eine aktuelle Auswahl konkreter Handlungsmöglichkeiten in den Bereichen Einkauf und Ernährung sowie Energie erstellt und empfohlen, die Anregungen in Dekanats- und Pfarrgremien zu besprechen, weiterzugeben und umzusetzen (vgl. auch Beschluss des Katholikenrates „Dem Leben Nahrung geben – praktische Möglichkeiten des Engagements für eine gerechtere Welt“ vom 3. März 2007). Der Schwerpunkt lag dabei auf Handlungsmöglichkeiten im persönlichen bzw. pfarrgemeindlichen Umfeld. (Beschluss der Vollversammlung des Katholikenrates vom 27. März 2010 in Trier).

Die Auswahl der Handlungsmöglichkeiten wird **mit den folgenden Handlungsanregungen** fortgeschrieben. Es geht dabei nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger zu richten über andere oder ein schlechtes Gewissen zu machen, sondern darum, Alternativen aufzuzeigen und dazu anzuregen, den jeweils eigenen Lebensstil zu überdenken. Denn unser Lebensstil hat Folgen, verbraucht Ressourcen, erzeugt CO₂ und andere Emissionen, verursacht Abfälle, ist nur möglich durch bedenkliche Arbeits- und Lebensbedingungen vor allem in ärmeren Ländern dieser Erde. Es geht darum, diese Zusammenhänge zu sehen, neue Wege in den täglichen Konsumententscheidungen auszuprobieren und dabei zu entdecken, was es für uns auch zu gewinnen gibt an Lebensqualität durch einen maßvollen Lebensstil. Es geht um ein anderes Verständnis von gutem Leben.

Neu aufgenommen ist das Handlungsfeld Geld. Die Entwicklungen auf den internationalen Finanzmärkten im Jahr 2011 und das Thema ethische Geldanlagen haben Anlass dazu gegeben.

3. Nachhaltiger Lebensstil – die verschiedenen Handlungsfelder

3.1 Ernährung

„Gegessen wird, was auf den Tisch kommt“, heißt es. Doch was kommt auf den Tisch? Und: Wo kommt es her? Wer hat es unter welchen Umständen hergestellt? Und warum kostet es so viel, wie es kostet? Und warum schmeckt es so, wie es schmeckt? Nach welchen Kriterien richten wir unseren Einkauf aus? Das sind Fragen, die sich eigentlich jeden Tag stellen. Doch stellen wir sie auch?

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz des Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

Lebensmittel aus der Region kaufen. Sie sind frisch, ihr Ursprung ist bekannt, sie benötigen wenig Verpackung und kosten kaum Transport. Zudem fördert dies die Wirtschaftskraft der Region und hält sie damit auch lebenswert. Prinzip sollte sein: Vermarktung von Lebensmitteln möglichst nahe am Produktionsstandort. Importierte Lebensmittel nur dann kaufen, wenn unbedingt notwendig.

Lebensmittel aus der Saison sind frisch, reif geerntet und können regional eingekauft werden; sie benötigen meist weniger Konservierungsenergie und keine chemischen Konservierungsmittel und sind meist auch sehr preiswert. Der jahreszeitbezogene Kauf von heimischem Gemüse und Obst ist immer ein besonderer Genuss, die Produkte sind viel aromatischer.

Ein Saisonkalender hilft bei der Auswahl und lässt Sie möglicherweise auch „altes“ Obst und Gemüse neu entdecken.

Lebensmittel aus dem fairen Handel kaufen. Diese gekennzeichneten Lebensmittel sind unter menschenwürdigen Bedingungen und zu fairen Löhnen hergestellt worden. Zudem wurden besondere Auflagen beachtet: Verzicht auf Kinderarbeit, minimaler Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden, Nutzung ökologisch angemessener Bewässerungsverfahren. Auch große Handelsketten bieten mittlerweile „fair gehandelte“ Produkte an.

Hohen Fleischkonsum überdenken. Die Produktion von Fleisch braucht sehr viel mehr Ressourcen (Energie, Boden, Wasser) als das Wachstum von Pflanzen. Da die Futtermittel häufig in weniger entwickelten Ländern des Südens wachsen, verhindern sie dort eine für das eigene Land sinnvolle landwirtschaftliche Entwicklung. Man muss nicht völlig auf Fleisch verzichten. Aber weniger ist hier mehr: Der traditionelle Sonntagsbraten kommt zu neuen Ehren (vgl. frühere Papiere des Katholikenrates).

Immer wieder lesen wir von der **Überfischung der Meere**. Es gibt hier verträgliche Regelungen und nachhaltige Fischwirtschaft. Achten Sie hier auf die entsprechenden Siegel.

Brot und Brötchen beim Bäcker mit traditionellem Herstellungsverfahren einkaufen. Die Discountbäckereien zerstören die kleinen Betriebe. Sie handeln mit zum Teil eingeflogener Ware aus Billiglohnländern.

Mit einem Einkaufszettel jeden Einkauf vorbereiten. Man muss sich vorher (in Ruhe) überlegen, was man in welcher Menge wann benötigt. Dann kann man auch gezielt (in den Werbeblättern) nach Öko-/ Bio-Produkten suchen. Dies spart Geld und verhindert, dass Lebensmittel weggeworfen werden müssen.

Die Bedeutung der **Kennzeichnungen „Mindesthaltbarkeitsdatum“ und „Verbrauchsdatum“ verstehen**. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Produkt auf jeden Fall ohne Geschmacks- und Qualitätseinbußen bleibt. Danach kann es noch lange genießbar sein und darf auch verkauft werden. Im Gegensatz dazu darf Ware mit überschrittenem Verbrauchsdatum nicht mehr angeboten werden. Mit Ablauf des Verbrauchsdatums, das für leicht verderbliche Waren wie Hackfleisch oder Geflügel angegeben wird, sind diese gesundheitlich bedenklich.

Neben der „Lust am Einkauf“ ist auch „kritischer Konsum“ gefragt. Ein guter Einkaufszettel und die Grundkenntnisse der Lebensmittel-Kennzeichen sind für jeden Einkauf wichtig. Sich informieren, Deklarationen lesen und die Nachfragen bei den Verantwortlichen im Laden können genauso viel oder noch mehr Spaß machen als die Schnäppchenjagd.

Wichtige Hinweise und Hintergrundinformationen gibt es im Internet vor allem auf den Seiten:

www.slowfood.de
www.regionalmarke-eifel.de
www.soonahe.de
www.biosphaere-bliesgau.eu
www.saarlaendlich.de
www.landservice-rlp.de
www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.de
www.demeter.de
www.boelw.de

www.verbraucherfuersklima.de
www.utopia.de
www.aid.de/verbraucher/saisonkalender.php
www.transfair.org
www.gepa.de
www.foodwatch.de
www.bioland.de
www.naturland.de

Filmtipps zum Thema:

„Unser täglich Brot“, im Internet unter

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdFsZdV4MP8>

<http://www.swr.de/hunger> , Film dazu im Internet unter

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7BFBCB5E7055010F>

Für "Fortgeschrittene":

www.karmakonsum.de

www.lohas.de

Label:

Bio-Siegel



Trans-fair-Siegel



Regionalmarkenzeichen



3.2 Kleidung und Gebrauchsgegenstände

„Kleider machen Leute“, heißt es. Doch wer macht eigentlich die Kleider? Wo und unter welchen Umständen entstehen sie? Wie waren die Arbeitsbedingungen, unter denen sie hergestellt wurden? Wo kommen die Rohstoffe für die Kleider her? Warum kosten sie so viel, wie sie kosten? Das sind Fragerichtungen, die sich im Themenfeld „Kleidung und Gebrauchsgegenstände“ stellen.

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz des Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

Achten Sie beim **Kauf von Kleidung** generell auf die Herkunft, die Langlebigkeit und auf die Qualität, um „weg von der Wegwerfgesellschaft“ zu kommen. Kleidungsstücke aus Wolle kaufen, da Wolle zu 100 % recycelt werden kann. Kleidungsstücke, die aus Synthetikfasern hergestellt werden, verbrauchen erheblich mehr Energie als natur belassene ökologische Fasern. Bio-Baumwolle ist zwar gut verträglich für die Haut, aber für die Herstellung von Baumwolle wird generell enorm viel Dünger und Pflanzenschutzmittel benötigt und vor allem Wasser gebraucht. Dies hat gravierende negative Auswirkungen in den Anbaugebieten.

Bei **Kosmetikartikeln** auf die richtige Kennzeichnung achten. In den Kosmetikabteilungen tummeln sich eine Fülle von Siegeln und Labeln. Die Aussagen klingen gut und suggerieren Eindrücke wie Naturprodukt, ohne chemische Zusätze, für Kinder geeignet, etc. "Greenwashing" nennt man es, wenn Firmen auf der grünen Welle mitschwimmen. Deshalb: Vor allem bei kosmetischen Artikeln besonders gründlich die Kennzeichnung prüfen. Wer genau wissen will, was die Siegel bedeuten und welche seriös sind, muss selbst recherchieren. Als zuverlässig im Bereich der Kosmetikbranche gelten: Die vom BDIH (Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel), von Natrue und von Ecocert vergebenen Label. Leider gibt es noch keine – staatlich/neutral kontrollierten – Siegel, worauf Sie sich verlassen können.

(vgl. Homepage ARD „Plus-Minus“:

http://www.daserste.de/plusminus/beitrag_dyn~uid,ya6en0vvxcfmex13~cm.asp)

Papier wird sowohl im Privatbereich (Haushalt), als auch im Geschäftsbereich in großen Mengen verbraucht. Zur Herstellung von ca. 240 Blatt Din-A4-Papier werden 2,4 kg Holz und 100 Liter Wasser benötigt. Pro Jahr verbrauchen wir ca. 230 kg Papier. Durch sparsamen Umgang mit Papier (z. B. Verwenden von Recycling-Papier, weniger kopieren, beidseitiges Nutzen von Schreibpapier,...) kann zusätzlich der Energieverbrauch, die Abwasser- und Umweltbelastung (Chlorbleiche) reduziert werden.

Neben dem möglichst sparsamen Umgang mit Waren wie Küchenrollen, Toilettenpapier, Servietten, Einkaufstüten, Tapeten, Fotokopier- und Schreibpapier können Sie durch den Verbrauch von Recyclingpapier einen wertvollen Beitrag zur Schonung der Ressourcen leisten. Auch Geschenke können ressourcenschonend verpackt werden.

Auch Handys gibt es inzwischen energiesparend bzw. mit Solarmodul. Außerdem werden für Handys wertvolle Rohstoffe verwendet, deren Recycling wichtig wäre. Alte Handys deshalb nicht wegwerfen, sondern spenden, z. B. an die Jugendverbände der Kirchen wie die Malteserjugend. Auch Firmen wie Telekom oder O2 sammeln Handys, aber bei Jugendverbänden kommen die Erlöse des Recycling diesen zugute.

Beim **Möbelkauf** können Sie darauf achten, dass Möbel handwerklich gut und langlebig aus Holz (Tanne, Birke, Buche, inländischer Eiche) hergestellt sind. Durch den Kauf von Möbeln aus deutschem oder europäischem Holz unterstützen Sie klein- und mittelständische Unternehmen und sparen Emissionen und Kosten des Transports. Möbelstücke aus Oliven- Teak- oder Mahagoniholz haben in den Exportländern zur Folge, dass durch das Abholzen das Klima beeinträchtigt wird. Beim Kauf von Einrichtungsgegenständen sollten neben ökologischen auch soziale Kriterien Berücksichtigung finden.

Beim **Kauf von Teppichen** sollten Sie darauf achten, dass keine Kinder dafür arbeiten mussten bzw. dass Erwachsene nicht zu Hungerlöhnen in der Herstellung gearbeitet haben.

Blumen erfreuen uns selbst oder die mit ihnen beschenkten Menschen. Unter den Produktionsbedingungen in Afrika oder Lateinamerika leiden allerdings die Menschen dort. Verzichten Sie deshalb auf exotische Blumenarten und achten Sie darauf, was zur Jahreszeit in Ihrer Region wächst.

Wichtige Hinweise und Hintergrundinformationen gibt es im Internet vor allem auf den Seiten:

www.oeko-tex.com
www.saubere-kleidung.de
www.natrue.org
www.naturkosmetik-verlag.de
www.ecocert.de
www.ci-romero.de
www.bio-siegel.de

www.blauer-engel.de
www.papier.wald.org
www.eco-label.com
www.oekocontrol.com
www.goodweave.de
www.fairflowers.de

Für "Fortgeschrittene":

www.transfair.org
www.suedwind-institut.de

www.fian.de
www.echtgerecht.de

Arbeitshilfe von KDFB und Christliche Initiative Romero „Fairflirt und zugenäht!“ Für menschenwürdige Arbeitsbedingungen in der Bekleidungsindustrie. Oktober 2011

Filmtipp zum Thema:

- „Die KiK-Story: Die miesen Methoden des Textildiscounters“, im Internet unter <https://www.youtube.com/watch?v=CCpZKIDe9I>
<https://www.youtube.com/watch?v=v-hGuVAPP7w>
- „Der H&M-Check“ im Internet unter <http://www.youtube.com/watch?v=UHI15YO2yL0>

Label:

kbA Baumwolle



faire-Kleidung-Label



Der Blaue Engel



Europäisches Umweltzeichen



Ökocontrol



NatrDue



True Friends of
Natural and Organic
Cosmetics

Nachhaltig Waschen und Reinigen



3.3 Wohnen und Haushalt

“My home is my castle. Mein Heim ist meine Burg”, so lautet der geflügelte Spruch. Doch wie gestalte ich diese Burg? Welche Raumtemperatur brauche ich? Was ist das für ein Strom, der aus meiner Steckdose kommt? Warum verbrauchen meine Haushaltsgeräte eigentlich die Menge an Strom, die sie verbrauchen? Wie viel Liter kostbaren Wassers jage ich täglich in den Abfluss?

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz des Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

Duschen statt baden – spart Energie und Wasser. Jeder Deutsche verbraucht täglich im Schnitt etwa 130 Liter Wasser im Haushalt. Im Haus gibt es viele Möglichkeiten, beim Wasserbedarf zu sparen (weniger mit der Hand spülen, sondern mit der Geschirrspülmaschine, „Sparknopf“ für die Toilette, Wasserverbrauch dosieren, Blumen und Garten mit Regenwasser gießen, Auto in der Waschstraße säubern, ...)

Bewusstes Heizen und Lüften sorgt nicht nur für ein gesundes Raumklima sondern schont die Umwelt und spart Kosten. Regelmäßige Kontrolle von Temperatur und Luftfeuchtigkeit, sinnvoller Luftaustausch (Stoßlüften), dem Nutzen entsprechende Zimmertemperaturen sind einfache Maßnahmen, Energie zu sparen.

Umsteigen auf Öko-Strom entlastet die Umwelt, dient dem Klimaschutz, spart Kosten. Manche Stromanbieter verkaufen den „altbewährten“ Strom aus Wasserkraftwerken jetzt als (teureren) Ökostrom und bieten damit eine „Mogelpackung“ an. Andere Unternehmen reinvestieren ihren Gewinn in neue Anlagen und verändern damit tatsächlich die Stromerzeugung. Unternehmen, die reinen Ökostrom produzieren, können preislich gut mit konventionellen Elektrizitätswerken mithalten, sind manchmal sogar preiswerter. Zurzeit sind die bekanntesten Anbieter von einem Ökostrom Lichtblick, Naturstrom, Elektrizitätswerke Schönau, Greenpeace Energy. Mit einem Neuvertrag regelt der Anbieter alle erforderlichen Dinge, es ist ganz einfach. Auch in Ihrer Nähe gibt es Anbieter für Strom aus regenerativen Ressourcen.

Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel schonend einsetzen. In Deutschland werden etwa 640.000 Tonnen Waschmittel verbraucht. Durch sparsame Dosierung, Einsatz einfacher Haushaltstipps (was Oma früher machte!) können Energie, Chemikalien und Wasser gespart werden. Auch Öko-Waschmittel tragen zur Umweltentlastung bei. Desinfektionsmittel sind in Privathaushalten in der Regel nicht notwendig. Nicht jedes einmal getragene Kleidungsstück muss gleich in die **Wäsche**. Die Waschmaschine sollte

erst angestellt werden, wenn die Trommel voll ist. Und 60 Grad Waschttemperaturen reichen auch bei Kochwäsche im Normalfall völlig aus.

Elektrogeräte im Haushalt – wenn nicht benötigt - ganz abschalten.

Bitte beachten: Die bequeme, technische Vorrichtung, Elektrogeräte im „Standby-Modus“ zu betreiben, vergeudet Energie und verursacht somit Stromkosten.

Beim Kauf von Haushaltsgeräten auf Energieeffizienz achten.

Nicht nur der Preis ist bei einem Gerät entscheidend, sondern die Betriebskosten während der Nutzungsphase. Deshalb bei Neukauf den Energieverbrauch im Blick halten. Stromsparen lohnt sich vor allem bei den Haushaltsgroßgeräten (Waschmaschine, Elektroherd, Geschirrspüler, Wäschetrockner, Kühl- und Gefrierschränke).

Die Beleuchtung auf Energiesparbirnen, bzw. LED-Leuchten umstellen.

Die bisher verwendeten Glühbirnen verbrauchen bei kurzer Lebensdauer viel Energie und somit Stromkosten. Sicherlich ist es eine Gewöhnungs- (Aussehen) und Kostenfrage, die neuen Leuchtmittel zu akzeptieren. Man sollte aber Zug um Zug eine Umstellung vornehmen. Energiesparlampen gehören jedoch wegen des Quecksilberanteils auf keinen Fall in den Hausmüll.

Verpackungsmaterial und Wegwerfprodukte lassen die Müllberge

enorm wachsen. Rund 2,7 Mio. Tonnen Plastikverpackungen entstehen jedes Jahr in Deutschland. Dieser Müll lässt sich nur schwer abbauen. Ein hoher Anteil des Kunststoffabfalls landet im Meer und belastet dort die Umwelt. 450 Jahre dauert z.B. der Abbau von Plastiktaschen. Deshalb: Nehmen Sie Einkaufstaschen von Zuhause mit und trennen Sie Ihren Müll zur besseren Verwertbarkeit. Die Abfallfibel in den Gemeinden geben dazu wichtige Tipps. Tun Sie das auch dann, wenn noch nicht alles recycelt werden kann – Ihr Handeln hat auch Aufforderungscharakter.

www.heizspiegel.de

www.mieterbund.de

www.co2online.de

www.ecotopten.de

www.stromeffizienz.de

www.gruenerstromlabel.de

www.energieverbraucher.de

www.test.de

www.forum-waschen.de

www.lfu.bayern.de

www.wwf.de

www.klima-sucht-schutz.de

www.lightcycle.de

3.4 Mobilität und Verkehr

„Das Auto ist der Deutschen liebstes Kind“, hieß es einmal. Doch ist der Individualverkehr wirklich die beste aller Fortbewegungsformen? Immer mehr Stress, Hektik, Staus und Unfälle auf den Straßen lassen ebenso wie die

steigenden Preise an der Zapfsäule Zweifel aufkommen, ob die alten Vorlieben und eingefahrenen Verhaltensmuster heute noch gelten können.

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz der Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

Auch in ländlichen Gegenden sollte jeder von uns seine Mobilität für Beruf, Familie oder soziale Kontakte umweltbewusst ausrichten. Der ländliche Raum ist verkehrsmäßig nicht optimal erschlossen. Für viele Menschen ist das Auto ein unverzichtbares Mittel, um zur Arbeitsstelle, zur nächsten Bahnstation, zur Schule oder Kindertagesstätte, aber auch zum Arzt oder zum Einkaufszentrum zu kommen. Trotzdem können Sie, wenn Sie sich gezielt informieren, vielleicht Alternativen zum Auto finden. „Park and Ride“-Parkplätze an Bahnhöfen, Bushaltestellen oder an Verkehrsknotenpunkten von Bundesstraßen und Autobahnen werden von den Ländern kostenlos betrieben und erleichtern das Bilden von Fahrgemeinschaften, mit denen Sie nicht nur dazu beitragen, die Energiebilanz zu verbessern, sondern zudem auch Geld sparen. Daraus ergibt sich unter Umständen auch ein Gewinn an Lebensqualität: im Zug oder Bus können Sie lesen, den PC nutzen, lernen, sich ausruhen oder nette Gespräche führen. Sie vermeiden Parkplatzsuche und Parkkosten am Ankunftsort.

Kurze Wege – ohne Auto. Zwanzig Prozent aller CO₂ – Emissionen verursacht der Autoverkehr. Das Auto wird dabei überwiegend für Freizeit- und Einkaufsfahrten genutzt. Auf diesen kurzen Strecken sind Treibstoffverbrauch und Emissionen wegen des kalten Motors besonders hoch. Deshalb tragen Sie besonders effizient zum Klimaschutz bei, wenn Sie – wann immer möglich – diese kurzen Strecken zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen. Dies ist gesund, zudem schont es nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel. Einkaufszentren können die Kunden darin unterstützen, indem sie geeignete Fahrradstellplätze anbieten.

Gute Planung von Einkäufen, Behörden- oder Arztterminen helfen Fahrtkosten und Umweltbelastung zu minimieren. Manche Fahrt z.B. zu Behörden können auch vermieden werden, weil die erforderlichen Informationen, Formulare etc. über Internet abgerufen und die Vorgänge online abgewickelt werden können.

Wenn das Auto benötigt wird, dann kraftstoff- und damit kostensparend fahren. Autohersteller wie auch die Automobilclubs weisen immer wieder darauf hin, dass man durch eine entsprechende Fahrweise bis zu 25% Sprit sparen kann. Wichtig sind z.B. die freiwillige Selbstbeschränkung auf Autobahnen auf 130 km/Std, frühzeitiges Schalten, vorausschauendes Fahren, mit kaltem Motor starten, die Klimaanlage ausschalten oder zumindest nicht zu kalt einstellen.

Informieren Sie sich bei Umweltschutzverbänden und Autoherstellern, die auch Fahrtrainings anbieten (z.B. Naturschutzbund mit Volkswagen). Durch diese Maßnahmen kann der CO₂-Ausstoß wesentlich gesenkt werden. Langfristig sollten Sie beim Neukauf eines Fahrzeuges auf bestmögliche Umweltstandards achten (z.B. geringer Spritverbrauch, geringer CO₂ - Ausstoß).

Fahren mit Bahn kann auch sehr erholsam sein. Viele Familien fahren mit ihrem Auto in den Urlaub, weil die Fahrtkosten günstiger sind, mehr mitgenommen werden kann (Boot, Skiausrüstung ...) und man am Urlaubsort mobil ist. Oft kann man die Ferenziele auch preisgünstig mit der Bahn oder einem Reiseunternehmen erreichen (Frühbuchung, Sparpreise, Gruppenfahrpreis, Kinder bis 14 Jahren reisen in Begleitung von Eltern oder Großeltern umsonst). Dies kann viel stressarmer (alles ist organisiert) und interessanter als eine einzeln geplante PKW-Reise sein. Auch dienstliche Fahrten mit der Bahn sind erholsamer oder können zum Arbeiten genutzt werden.

Flugreisen sollte man – wo immer möglich - einschränken und auf andere Verkehrsmittel umsteigen. Bei Flugreisen gibt ein Flugzeug für die gleiche Strecke etwa die doppelte Menge an CO₂ an die Atmosphäre ab wie ein Auto, gegenüber der Bahn bis zu 4,5mal soviel. Unter diesem Aspekt ist ein Tagesausflug mit der Billig-Airline, z.B. zum Einkaufen nach London, aus Umweltgründen unverantwortlich. Die Freiheit über den Wolken kostet viel Energie und ist zudem sehr umweltschädlich. Deshalb: Nachdenken – klimabewusst reisen! Wenn sich Flugreisen nicht vermeiden lassen, können Sie durch die Unterstützung von Klimaprojekten z.B. bei Atmosfair einen Ausgleich zu Ihrer CO₂-Belastung schaffen.

www.netzwerk-laendlicher-raum.de

www.buvko.de

www.der-takt.de

www.neues-fahren.de

(u.a. Fahrtipps, unter Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Verkehr)

www.co2ol.de

www.umweltmobilcheck.de

www.fahrtziel-natur.de

www.myclimate.org

www.ecotopten.de

www.erdgas-mobil.de

www.atmosfair.de

www.mobilitaet21.de

www.vdv.de

www.uba.de

www.adfc.de

www.greenmiles.de

www.vcd.org

www.autoumweltliste.ch

www.gibgas.de

Zum Thema Mobilität im Urlaub:

www.nationaler-radverkehrsplan.de

www.viabono.de

www.tourism-watch.de

www.forumandersreisen.de

www.fairreisen-online.de

3.5 Freizeit, Erholung, Urlaub, Garten

Freizeit ist ein wichtiges Kulturgut. Freizeit verbringen die Menschen meist nicht damit, nichts zu tun, sondern indem sie „etwas unternehmen“. Das kann, je nachdem, wofür Sie sich entscheiden, zu einer sehr verschiedenen Umweltbilanz führen. Das, was mit hohem Ressourcenverbrauch einhergeht, ist auch für uns selbst nicht immer erholsam.

Urlaube nachhaltig planen. Ein Drittel unserer Zeit widmen wir der Freizeitgestaltung. Die Hälfte aller PKW-Fahrten sind freizeitbedingt. Durch Anpassen des Urlaubsverhaltens können negative Konsequenzen für die Reiseregion, die Natur und Kultur sowie für die Umwelt vermieden bzw. minimiert werden. Ökologische Reiseveranstalter geben dazu gute Hinweise und Angebote.

Für Freizeitaktivitäten die Naherholungsgebiete suchen und genießen. Die Kommunen investieren viel in Naturschutz, Tourismus und Kultur. Oft kennt man diese nahe liegenden Gebiete nicht. Sie eignen sich hervorragend für eine nachhaltige, erholsame Freizeit – und Wochenend-Gestaltung.

Bei der individuellen Freizeitgestaltung verantwortungsvoll handeln. Sicherlich muss Freizeit Spaß machen. Z.B. sollten Survival-Training, Quadfahren, Mountainbiking oder Snowboarden aber nur auf dafür extra ausgewiesenen Flächen ausgeübt werden.

Freizeit als Wanderung oder mit dem Fahrrad gestalten. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern fördert die Gesundheit und öffnet den Blick für die heimatliche Natur und Kultur.

Das Thema **Garten** wird hier nicht unter dem Aspekt der Produktion von Nahrungsmitteln gesehen. Auch wenn diese erzeugt werden, hat die Arbeit eher den Charakter eines gesunden Hobbys. Nachhaltig wirtschaftend verzichtet man im eigenen Garten auf Kunstdünger und Pestizide.

Durch Gartengestaltung Tiere und Pflanzen schützen. (Schlaf- und Winterquartiere für Igel, Insekten, Vögel,...) schaffen. Auf „Bio-Vielfalt“ achten (Blumengarten, Nutzgarten, Streuobst, ...). Die örtlichen Gartenbauvereine geben dazu viele nützliche Tipps.

Verwenden energie-effizienter Arbeitsgeräte auch im eigenen Garten.

Umweltfreundliches Material für die Gartengestaltung verwenden. Gartenmöbel z.B. aus Rattan, hergestellt aus nachhaltiger Produktion, aus Recycling-Teak oder Robinienholz.

www.nachhaltiger-urlaub.de
www.bio-natur-urlaub.de
www.eco-ferien.de
www.bfn.de
www.viabono.de
www.fnl.de
www.nachhaltigleben.ch

www.nationalgeographic.com
www.ecocamping.de
www.zukunft-reisen.de
www.fairunterwegs.org
www.ecotrans.org
www.nf-int.org

Zum Thema Mobilität im Urlaub vergleiche auch Kapitel „Mobilität und Verkehr“

3.6 Erziehung und Bildung

„Hunger ist kein Schicksal, Hunger wird gemacht“. Diese Einsicht von Entwicklungsexperten ist nicht neu. Doch wie kommt der Hunger in die Welt? Wer macht ihn und warum? Was ist Globalisierung? Wie funktioniert die Weltwirtschaft? Wer sind die Gewinner und Verlierer des derzeitigen Handelssystems? Welche Alternativen gibt es?

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz des Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

Rohstoffreichtum der armen Länder: Die Ausbeutung der Erde (und der Arbeiter und Arbeiterinnen in wenig entwickelten Ländern) durch die Gewinnung der Rohstoffe und ihre Folgen für Mensch und Umwelt beleuchten. Aktuelles Beispiel könnte das Mobil-Telefon sein (Coltanabbau im Kongo). Kritischer Konsum sollte ein Erziehungsziel sein (Stichwort: Gut leben statt viel haben).

Spurensuche nach Fairhandels- und Bioprodukten. Viele Supermärkte bieten heute schon „Fairhandels-Produkte“ und Biowaren an. Durch gezielte Hinweise im Bekanntenkreis kann Interesse geweckt werden. Besuch eines „Eine-Welt-Ladens“, um das Warensortiment kennenzulernen und Informationen über die Herstellerländer zu erhalten. Es ist auch als Projekt-Thema für die Firmvorbereitung zu verwenden.

Kennenlernen der heimischen Produkte. (Gemüsesorten, Obstsorten, Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebes, Imker, ...). Beim Besuch des Wochenmarktes kann man sich selbst über die regionalen Angebote informieren und auch die Kinder darauf hinweisen. Auch Gartenausstellungen oder Heimatmuseen informieren z. T. über alte (und gefährdete) Sorten. Projekte im Kindergarten und in der Schule vertiefen das Verständnis für die Natur und vermitteln grundlegende und wichtige hauswirtschaftliche Kenntnisse. Umweltbewusstes Handeln muss im Kindesalter beginnen: Nur was wir kennen, vermissen wir auch.

Umweltereignisse und -probleme ins Gespräch bringen – am Arbeitsplatz, bei Elternabenden, im Seniorenclub, in der Jugendgruppe,... Sehr gut eignen sich Filme, um für ein Thema zu sensibilisieren: Bilder bleiben besser in Erinnerung als Worte und Zahlen.

Ökologisches Wissen erwerben. Zahlreiche Publikationen, TV-Sendungen und auch das Internet bieten eine Fülle von Informationen. Welchen Siegeln und Zertifikaten kann man trauen? Wie lese ich Produktinformationen richtig? Wo kann ich die richtigen Produkte einkaufen bzw. Bewertungen erhalten? Wo kommen die Waren her (Herstellung und Transport der Lebensmittel, Textilien, Möbel, ...)?

www.saubere-kleidung.de www.fian.de
www.dpsg.de/de/themen/internationale-gerechtigkeit/kritischer-konsum.html
www.ci-romero.de www.fairolympics.org
www.utoxia.de www.greenpeace.org
www.transfair.org www.medico.de
www.bne-portal.de www.wwf.de
www.kritischerkonsum.de www.suedwind-institut.de
www.nachhaltiger-warenkorb.de
www.kljb.de (Broschüre STILvollerLEBEN unter downloads)
www.frauenbund.de (Aktion „Sieben Wochen mit ...“)

3.7 Geld

„Geld regiert die Welt“, heißt es. Doch wer regiert das Geld? Wer bestimmt, was mit meinem Geld geschieht? Banken, Heuschrecken und andere Finanzjongleure? Gibt es Alternativen zu Commerzbank und Co.?

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz der Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

„Ihr könnt nicht beiden dienen, Gott und dem Mammon“ (Mt 6,24)

Mit diesen Worten konfrontiert uns Jesus und drängt damit auf eine Entscheidung: entweder ihm folgen oder sich an Geld und Besitz orientieren.

Seit einiger Zeit aber gibt es eine Möglichkeit, diesen Widerspruch zu überwinden: die „ethische Geldanlage“. Ethisches Investment steht dafür, dass

man Geld mit gutem Gewissen anlegen kann: Rendite erzielen ohne ethisch Verwerfliches zu tun oder sogar gleichzeitig Gutes tun. Das Zentralkomitee der deutschen Katholiken hat bereits im Jahr 2007 mit seiner Erklärung „Ethisches Investment“ dazu aufgerufen, mit solchen Geldanlagen Verantwortung wahrzunehmen und die Ausbreitung von Anlageprodukten zu unterstützen, mit denen ein ethischer Anspruch verbunden ist. In die gleiche Richtung weist auch Papst Benedikt XVI., der in der Enzyklika „Caritas in Veritate“ die positiven Auswirkungen „ethischer“ Konten und Fonds gewürdigt hat (Caritas in Veritate 45).

Die deutsche Bischofskonferenz hat in ihrer Studie „Mit Geldanlagen die Welt verändern?“ im Februar 2010 das Feld solcher Anlageformen untersucht und Kriterien für die Einschätzung der betreffenden Finanzinstitute und –produkte erarbeitet.

Empfehlenswert sind dabei zum Beispiel folgende Banken:

Bank für Orden und Mission	www.ordensbank.de
Ethikbank	www.ethikbank.de
GLS-Bank	www.gls.de
Steyler Bank	www.steyler-bank.de
Umweltbank	www.umweltbank.de

Sowie kirchliche Banken:

www.paxbank.de (kath.)
www.kd-bank.de (Bank für Kirche und Diakonie, ev.)
www.ligabank.de (kath.)
www.bkc-paderborn.de (Bank für Kirche und Caritas, kath.)

Darüber hinaus gibt es auch Anlageformen bei Organisationen und Unternehmen, die ethischen Kriterien verpflichtet sind, etwa aus dem Umwelt- oder Eine-Welt-Bereich.

Genannt seien an dieser Stelle die GEPA – Fair Trade Beteiligungsgesellschaft mfh (dahinter stehen u. a. Misereor, Brot für die Welt, der BDJ und das Päpstliche Missionswerk der Kinder, Internet: www.gepa.de) und zahlreiche Bürgerenergiegenossenschaften, die sich im Bereich Erneuerbare Energien engagieren (www.buendnis-buergerenergie.de).

Mehr unter: www.zdk.de und www.dbk.de. Unter www.ethische-geld-anlage.de finden Sie aktuelle und weiterführende Informationen.

Literatur

- Wolfgang Kessler, „Geld regiert die Welt – Wer regiert das Geld?“ Publik-Forum Verlag 2011, 9,90 Euro
- Wolfgang Kessler, Antje Schneeweiß, „Geld und Gewissen“, Publik-Forum Verlag 2011, 16,90 Euro
- „Ethisches Investment – Mit Geldanlagen Verantwortung wahrnehmen. Handreichung für private und kirchliche Anleger“ ZdK, 2010

- Wissenschaftliche Arbeitsgruppe für weltkirchliche Aufgaben der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.): „Mit Geldanlagen die Welt verändern. Orientierungshilfe zum ethikbezogenen Investment“, 2010
- Herbert B. Caspar, „Anstiftung zum ethischen Investment – Ermutigung zur ethischen Geldanlage“, Eigenverlag Herbert B. Caspar, Oberwesel, 27,90 Euro.

3.8. Leben in Pfarrgemeinden

„Das haben wir immer so gemacht, warum sollen wir das jetzt anders machen und was soll denn das bringen?“ So oder so ähnlich lauten die „Gegenargumente“, wenn es darum geht, eingefahrene Bahnen im Leben der Pfarrgemeinde aufzubrechen. Und: „Fair gehandelter Kaffee schmeckt nicht, ist zu teuer und bringt zu wenig Erlös.“ Ist das wirklich so? Haben wir es denn schon mal ausprobiert? Uns mit Alternativen beschäftigt? Beim Pfarrfest? In der Pastoral?

Die folgenden Hinweise, Tipps und Vorschläge sollen dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu geben, Antworten, die Ressourcen und Umwelt schonen und sich am Schutz des Menschen und seinen Mitgeschöpfen orientieren.

Bei allen Gemeindeveranstaltungen auf ökologische Aspekte achten.
(Sitzungen, Altennachmittage, Treffen von Gruppierungen, Pfarrfeste, ...)

„Bewahren der Schöpfung“ sollte Teil des Gemeindeleitbildes sein.
Fasten-Aktionen, Firmvorbereitungen, Ernte-Dank-Tage, Einkehrtage, Gottesdienste könnten in spiritueller Form zu einem nachhaltigem Lebensstil beitragen.

Alle Bewirtschaftungs- und Verwaltungsmaßnahmen sollten in der Kirchengemeinde umweltfreundlich erfolgen. Flächen und Gebäude sollten naturnah gestaltet werden (z. B. Müllvermeidung, Ressourcenschonung, Naturschutz, Heizung, ...)

Weiterbildung der kirchlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.
Das Bistum könnte zentral die Aus- und Weiterbildung der Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen im Bereich der Nachhaltigkeit planen und durchführen.

Eine-Welt-Projekte unterstützen.
Kennenlernen der Eine-Welt-Einrichtungen im Bistum. Informationen über die Bolivien-Partnerschaft des Bistums.

Checkliste/Anregungen
Eine Checkliste für Pfarrgemeinden finden Sie im KLB – Werkblatt 4/2010: „Für ein Klima, das gut tut.“ Infos und Anregungen gibt auch die Diözesankommission für Umweltfragen im Bistum Trier.

Initiativen:

- Grüner Gockel (www.gruener-gockel.de)
- Zukunft einkaufen (www.zukunft-einkaufen.de)
- Diözesankommission für Umweltfragen
- Klimainitiative Energiebewusst im Bistum

Label:

Gute Übersichten über aktuelle Label gibt es im Internet auf folgenden Seiten:

- www.label-online.de
- www.wwf.de
- www.izu.bayern.de

4. Auswahl der bekanntesten Labels

Hier nochmal eine Übersicht der bekanntesten Labels

EU-Biosiegel



Bioland-, Naturland-, Demeter-, EcoVin- und Neulandsiegel



Ohne Gentechnik-Siegel



Fair-Trade-Siegel



Europäisches Umweltzeichen



Energy Star-Siegel



Mitglieder der Sachausschüsse

Sachausschuss Ländlicher Raum:

Elfriede **Burg**
Hans **Fomin**
Annemie **Knecht**
Reimund **Leg**
Rita **Ludwig**
Erwin **Pauken**
Barbara **Schartz**
Rudolf **Schneiders**
Hubert **Stuhrmann**
Rosmarie **Wollscheid**

Sachausschuss Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung:

Beate **Born**
Peter **Merten**
Bruno **Sonnen**
Marlene **Spahn**
Manfred **Thesing**
Karl-Erich **Wingenter**

Bislang in der grauen Reihe des Katholikenrates im Bistum Trier sind erschienen:

- Wege der Seelsorge in neuen Strukturen (2008)
- Ehrenamtlicher Dienst im Bistum Trier (2010)
- Christsein in der Welt von heute – Situation und Bedeutung von christlichen Vereinen und Verbänden in den ländlichen Regionen (2010)
- Lebensqualität in ländlichen Räumen – Möglichkeiten und Wege zur Verbesserung der Strukturen (2014)

Dokumentation und Ergebnisse der Arbeit des Katholikenrates
zum Thema nachhaltiger Lebensstil in der Amtszeit 2008-2012

