

2024

Des braucht's **WIRKLICH!**

Für uns. Für mich. Fürs Klima.

Fastenaktion für mehr Zufriedenheit
durch nachhaltiges Leben

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag

www.ezukunft.de



GRUSSWÖRTE



Auf den zweiten Blick wird's deutlich

Was macht zufrieden? Was macht sogar glücklich? Ich denke, da gibt es gar keine Steigerung. Persönliche Zufriedenheit ist bereits ein großes Glück und kann durch so vieles entstehen. Besonders durch die Gewissheit, dass es der Familie gut geht – was kann man sich schon mehr wünschen! Was hat mich in letzter Zeit froh und glücklich gemacht? Ich denke da an ein wirklich schwieriges Gespräch, an dessen Ende dann aber ein gutes und für alle sehr hoffnungsvolles Ergebnis stand. Was für ein Glück!

*Raimund Kneidinger
Landrat Landkreis Passau*



Zum Thema „Glück“ fällt mir ein: „Wer sucht, der wird nie finden“.

Die bewusste Suche nach Glück ist meist kontraproduktiv, sagen Psychologen. Die höchsten Erwartungen erhöhen die Chance auf Enttäuschungen. Ein permanenter Glücksanspruch hat die Enttäuschung als Feature schon mit eingebaut.

Wer sich über die Zukunft Gedanken macht, sollte nach etwas anderem suchen: Sinnhaftigkeit. Das bekäme auch unserer Umwelt besser!

*Jochen Wilde
Dekan von Passau*



„Glücksmomente kosten kein Geld, sie sind aber umso wertvoller.“

Es gibt für mich persönlich nicht den einen, großen Glücksmoment, aber unzählige kleine, die man täglich erleben darf. Manchmal nimmt man sie aber gar nicht so bewusst wahr, wie sie es verdient haben. Das Guten Morgen des eigenen Kindes, genauso jede Begegnung sind natürlich ganz besondere Glücksmomente. Ein Glücksmoment ist aber auch ein freundliches Lächeln einer unbekanntenen Person in einer Alltagssituation.“

*Sebastian Gruber
Landrat Freyung-Grafenau*



„Wenn ich gefragt werde, was mich im inneren Frieden und in der Freude hält, dann ist es letztlich das Gebet, die Stille, die regelmäßige Pflege der Gottesbeziehung.“

Dafür nehme ich mir im Betrieb des Alltags bewusst Zeit, lasse los, verzichte auf Ablenkung und bin einfach da. Dann lernt die Seele atmen. Das braucht es wirklich – aber das bedeutet auch Loslassen von ständiger Ablenkung, vom vielen Gerede, vom drängenden Wunsch, manches Bedürfnis sofort zu erfüllen. Die Stille erst aushalten lernen und dann regelmäßig einüben ist ein Weg in größere Zufriedenheit und innere Gesundheit.“

*Dr. Stefan Oster
Bischof von Passau*



„Glück und Zufriedenheit sind sehr subjektive Kategorien.“

Daher ist es schön, dass unsere aufgeklärte Gesellschaft viele Lebenswürfe und somit viele Wege zum Glück ermöglicht.“

*Jürgen Dupper
Oberbürgermeister
Stadt Passau*

ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK – NACHHALTIGES LEBEN ...

... gibt es einen Zusammenhang?

Eine Suche im Internet mit dem Begriff „Zufriedenheit“ bringt ca. 42 Millionen Treffer, die Suche mit dem Begriff „Glück“ sogar 184 Millionen. Die Suche mit dem Begriffspaar „Zufriedenheit und Glück“ nur ca. 8 Millionen.

Zufriedenheit und Glück scheinen etwas Verschiedenes zu sein.

Zufriedenheit bedeutet, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat, oder mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder Ähnlichem einverstanden zu sein.

Zufriedenheit ist das stabilste gute Gefühl. Sie ist ein ruhigerer Gefühlszustand als Freude und Glück.

Es gibt eine riesige Auswahl an Büchern, einfachen Tipps im Internet, Agenturen, Seminaren und Filmen zu diesem Themenbereich.

Laut des Standard Eurobarometers gaben bei einer Umfrage in Deutschland im Frühjahr 2023 rund 23 % der Befragten an, insgesamt gesehen mit dem Leben, das sie führen, sehr zufrieden zu sein, 67 % gaben an ziemlich zufrieden zu sein. Nur 2 % gaben an überhaupt nicht zufrieden zu sein.

Trotzdem ergibt sich der Eindruck, dass

immer mehr Menschen meckern, nörgeln, jammern, schimpfen, gar wütend sind, also unzufrieden. Unzufriedene Menschen haben negative Gedankenmuster, neigen dazu sich auf das Schlechte zu konzentrieren und sich in einer Spirale aus Selbstmitleid und Pessimismus zu verlieren. Diese negativen Gedanken beeinflussen nicht nur die Stimmung, sondern auch das Verhalten und Entscheidungen im Leben.

Es kann daran liegen, wie wir in den westlichen Industrienationen und ganz besonders in Deutschland Zufriedenheit bewerten. Werte wie Erfolg, Wohlstand, Leistung, Reichtum, Luxus, Abenteuer, Aussehen und Bekanntheit stehen hoch im Kurs.

Werte wie Selbstgenügsamkeit, Einfachheit, Selbstlosigkeit, Sparsamkeit, Bescheidenheit, Dankbarkeit, Demut kommen im modernen Lifestyle eher nicht mehr vor.

Wir in der westlichen Welt messen den Erfolg des Landes mit dem Bruttoinlandsprodukt, je mehr wir produzieren umso besser.

Anders beim Bruttoinlandsglück, das der König von Bhutan 1972 eingeführt hat, welches die vier Säulen „Konstante und gerechte Wirtschaft“, „Errichtung einer guten Regierung“, „Schutz und Unterstützung kultureller Werte“ und „Umweltschutz“ gemessen wird. Das System wurzelt in der

Überzeugung, das Ziel des Lebens ist inneres Glück.

Daraus ergibt sich der Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Glück mit einem nachhaltigen Leben. Doch was hat die Lebenszufriedenheit damit zu tun? Nachhaltigkeit stand bisher nicht besonders im Fokus der Glücksforschung. Aber: Der neue Glücksatlas zeigt, dass nachhaltiger Konsum die Lebenszufriedenheit hebt.

Nachhaltigkeit wird allgemein meist mit Ökologie verbunden, vergessen werden dabei die Säulen Soziales und Ökonomie.

Dabei erleben die meisten Menschen Zufriedenheit im sozialen Umfeld, bei Familie und Freunden.

In dieser Broschüre haben wir gute Beispiele zusammengetragen. Wer sucht der findet und kann mitmachen und unterstützen.

1. FASTENWOCHE



GUT LEBEN MIT NACHHALTIGEM KONSUM

Zufriedenheit steigern – durch weniger Konsum?

Ein Durchschnittseuropäer besitzt heute im Schnitt 10.000 Gegenstände, vieles davon verwenden wir kaum. In einem Haushalt in Deutschland lagern schätzungsweise ungenutzte Gegenstände im Wert von rund 1.000 Euro. Ein großes Problem: die Menge wird immer größer und die Lebensdauer von Produkten immer kürzer. Die Gründe dafür reichen von niedrigen Anschaffungskosten über teure Reparaturen und fehlende Ersatzteile bis hin zu schnelllebigen Modetrends und technischen Neuheiten.

Dies alles schlägt sich in einem hohen Ressourcenverbrauch nieder. Der weltweite Verbrauch an Rohstoffen nahm in den letzten 30 Jahren um 50 Prozent zu und übersteigt mittlerweile die Regenerationsfähigkeit der Erde deutlich.

Mehr Konsum macht aber nicht unbedingt glücklich. Zufriedener durch Ausmisten? Ein Versuch ist es wert!

1. FASTENWOCHE

AUSMISTEN

„Und all das Geld und all das Gut
gewährt zwar viele Sachen; Gesundheit, Schlaf
und guten Mut kann's aber doch nicht
machen.

Gott gebe mir nur jeden Tag, soviel ich
darf zum Leben. Er gibt's dem Sperling auf
dem Dach; Wie sollt' er's mir nicht geben!“

(Matthias Claudius)

„Dinge nicht als selbstverständlich anzusehen,
sondern als Geschenk Gottes, das wirkt sich
aus, auf das Lebensgefühl, in dem wir durch
die Zeit gehen.“

*(aus: Heinrich Bedford-Strohm: Frömmigkeit und
Glück, München 2022)*

MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.

Lange Nutzung spart Ressourcen!

In allen Produkten stecken wertvolle Ressourcen, Energie und Arbeitskraft. Allein ein Handy enthält rund 60 verschiedene Materialien, viele dieser Bestandteile sind auf der Erde nur begrenzt vorhanden. Zudem gehen Rohstoffabbau, Produktion, Transport und Entsorgung oft mit beträchtlichen Belastungen für Mensch und Umwelt einher. Produkte so lange wie möglich nutzen, um diesen Aufwand zu rechtfertigen.

Des braucht's wirklich!

Bereits beim Einkauf vorzeitiges Wegwerfen vermeiden, hochwertige Produkte nach eigenem Bedarf auswählen:

- > Frage vor jedem Neukauf: Brauche ich das wirklich? Muss ich es neu kaufen?
- > Informationen vorab einholen, z.B. mit Hilfe von Gütezeichen, Testberichten oder Internetforen.
- > Möglichkeiten der Reparatur und des Wechsels von Verschleißteilen nutzen.
- > Fachgerecht entsorgen und dadurch Ressourcen wieder nutzen.
- > Alternativen zum Neukauf nutzen, denn Leihen, Teilen und gebraucht Kaufen stärkt zudem die Gemeinschaft.

AKTION:

Startveranstaltung
Kinofilm „Tomorrow“
Cineplex Passau

Donnerstag, 15. Februar
20:00 Uhr; Eintritt frei

Ausmisten leicht gemacht

Damit es mit der Umsetzung funktioniert, gibt es praktische Tipps beim **kostenlosen Vortrag**.

Haus der Generationen
Heiliggeistgasse 3
94032 Passau

Vortrag: Freitag, 16. Februar
18:00 - 19:30 Uhr

Referentin:

Marianne Wolff
vom VerbraucherService Bayern
im KDFB e.V.

Anmeldung:

claudia.bachl@passau.de

2. FASTENWOCHE

FREIZEIT – FREIE ZEIT

Die Deutschen haben im Schnitt vier Stunden Freizeit pro Tag. Auf der Rangliste der beliebtesten Freizeitaktivitäten landete „Internet nutzen“ auf Platz 1. Auf den weiteren Plätzen landeten Fernsehen, Musik hören und Beschäftigungen an PC, Laptop oder Tablet.

Die eigene Couch wird zum Epizentrum der modernen Freizeitgestaltung.

Deutsche verbringen ihre Freizeit vermehrt alleine.

Urlaub ist den Deutschen wichtig und sie reisen gerne und viel. 67 Millionen Urlaubsreisen im Jahr 2022, wobei das Auto das bevorzugte Reisemittel ist.

Nach dem Auto sind die Bahn mit 33 % und das Flugzeug mit 14 % die beliebtesten Verkehrsmittel.



2. FASTENWOCHE

FREIZEIT, BEWEGUNG

AUSSICHT

Ich finde es Unsinn, jeden Tag zu leben, als sei er der letzte. Denn was sollte ich an so einem letzten Tag noch tun, außer mich zurückzulehnen oder in Depression zu fallen oder in einen hektischen Aktivismus wie an einem letzten Urlaubstag?

Ich bin dafür, jeden Tag so zu leben, als sei er der erste. Was könnte nicht alles kommen?

(aus: Susanne Niemeyer, Experimente mit Gott, Freiburg 2015)

Von uns geträumt
ich möchte
mit dir
von dir
durch dich

Schöpfung sein
inmitten der Schöpfung
Begegnung sein
inmitten der Begegnung

nicht Haus
noch Heim
nicht Schutz
noch Schild

vorläufig
ungeborgen
verletzbar
empfindsam

bergend
schützend
trauernd
träumend

lass mich
dich lieben
im Unterwegssein

*(aus: Andrea Schwarz, Du Gott des Weges segne uns,
2008, Freiburg i.B. S. 95)*



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.

Des brauchts wirklich!

✓ **Runter von der Couch – aktiv werden**

Bewegung und Sport schütten Glückshormone aus –
gemeinsam macht's mehr Spaß.
Laufgruppen, Wandervereine, Alpenverein, Radclubs...

www.laufen.de/dlv-treffs · www.waldverein-passau.de ·
www.alpenverein-passau.de

✓ **Freie Zeit für soziales Engagement nutzen**

Helferkreise, Nachbarschaftshilfe, Fahrdienste,
Unterstützerkreise...

[www.landkreis-passau.de/senioren-gesundheit-
soziales/ehrenamt/ehrenamtsboerse/](http://www.landkreis-passau.de/senioren-gesundheit-soziales/ehrenamt/ehrenamtsboerse/)

✓ **Gemeinsame Aktivitäten suchen**

kochen, backen, singen, basteln, gärtnern

www.selbstwerkstatt.org
www.bv-gartenbauvereine-niederbayern.de

✓ **Urlaub und andere Aktivitäten zu Hause und in der Region**

www.urlaub-in-niederbayern.de · www.passauer-land.de
www.dahoam-in-niederbayern.de

AKTION:

Kinofilm

Namaste – Himalaya

Proli

Donnerstag, 22. Februar
20:00 Uhr; Eintritt frei

Singen für die Gesundheit

Landratsamt · Passauer Str. 39
94121 Salzweg
Mittwoch, 21. Februar
10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung:

Kurt Brunner
Tel: 0851-397619
kurt.brunner@
landkreis-passau.de

Yoga im Wald

Dreiburgensee Tittling

Dienstag, 20. Februar
14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung:

Silvia Becker
silvia@braumandl-seminare.de

3. FASTENWOCHE



ERNÄHRUNG – SAISONAL & REGIONAL

Regionale Vielfalt genießen

Essen und Lebensmittel begleiten uns täglich und sind dank unserer geographischen Lage, aber auch durch die Globalisierung bei uns in Vielfalt und Vielzahl vorhanden.

Werden wir uns wieder einmal bewusst, in welcher glücklichen Lage wir uns befinden und welche tollen Lebensmittel in unserer Region angebaut werden können. Lernen wir wieder zu schätzen, welche Möglichkeiten uns unsere Natur und Region bietet. Probieren und kombinieren Sie alte sowie moderne Rezepte und entdecken Sie, wie schmackhaft und vielfältig beispielsweise Kohl, Rote Beete und Co. sind.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise und erkundigen Sie sich, wer und was hinter den Lebensmitteln und zubereiteten Speisen steckt! Erfahren Sie etwas über die Arbeit der Landwirte und Köche und schlüpfen Sie selbst in deren Rolle. Obst und Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon anzubauen und zu verwerten, bringt viel Freude und erfüllt einen selbst.

3. FASTENWOCHE ERNÄHRUNG

LS32:

Die Ressourcen der Erde werden auch geplündert durch ein Verständnis der Wirtschaft und der kommerziellen und produktiven Tätigkeit, das ausschließlich das unmittelbare Ergebnis im Auge hat.

Der Verlust von Wildnissen und Wäldern bringt zugleich den Verlust von Arten mit sich, die in Zukunft äußerst wichtige Ressourcen darstellen könnten, nicht nur für die Ernährung, sondern auch für die Heilung von Krankheiten und für vielfältige Dienste.

MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.

Des braucht's wirklich!

✓ Einkauf regionaler und saisonaler Produkte

Informieren, welche Lebensmittel in der eigenen Region im Moment Saison haben. Einen ersten Anhaltspunkt findet man beispielsweise unter [vz-saisonkalender.pdf](#) [verbraucherzentrale.de](#)

Der Begriff „regional“ ist kein geschützter Begriff, somit genau darauf achten, welches Ursprungsland/Region das Produkt wirklich hat.

✓ Einkauf am Wochenmarkt, im Hofladen oder Bestellen einer Abokiste

Hier bieten regionale Erzeuger ihre Produkte an und meist mit weniger Verpackung. Beim Nachfragen zur Herkunft kann man oft auch etwas über den Anbau erfahren oder welche Produkte gegebenenfalls doch zugekauft werden müssen.

✓ Selberpflücken

Einige Betriebe bieten das Selberpflücken von Äpfeln und Beeren an. Oftmals werden in Regionen Obstbäume und Sträucher kenntlich gemacht, wo man kostenlos ernten kann. Einfach mal erkundigen, beispielsweise unter:
Obstbäume & Beerensträucher | Stadt Passau

✓ Eigener Anbau

Egal ob Garten, Balkon oder Hochbeet. Durch den Anbau von eigenem Obst und Gemüse lernt man die Natur kennen, schafft einen Ausgleich für sich und kann zudem einen Wintervorrat anlegen.

✓ Gemeinsam Kochen

Es muss nicht immer Essen gehen sein. Gemeinsam mit Freunden und der Familie kochen und essen, ist gesellig und macht Spaß. Oft lernt man nebenbei auch noch neue Gerichte und Lebensmittel kennen.

AKTION:

Kinofilm

Wir und das Tier

Cineplex Passau

Donnerstag, 29. Februar
20:00 Uhr; Eintritt frei

Kochen mit Oberbürgermeister Jürgen Dupper

Kochveranstaltung für Kinder und Jugendliche
Mittwoch, 28.02.2024
ab 09:30 Uhr

Fermentierworkshop

Montag, 26. Februar
ab 18:00 Uhr (ca. 2-3 h)
Kirchberg v. Wald

Freitag, 01. März
ab 17:00 Uhr (ca. 2-3 h)
Passau

Anmeldung für Workshop am Montag, 26. Februar

oekomodellregion
[@passauer-oberland.de](#)

Anmeldung für Workshop am Freitag, 01. März

[carolin.stadler@passau.de](#)

4. FASTENWOCHE



Unser Weltacker
2000 m² für alle!

DAS PRINZIP WELTACKER

Wenn jeder von uns 2000 m² Ackerfläche zur Verfügung hätte...

Nichts ist so begrenzt wie unser Grund und Boden. Wir werden immer mehr Menschen, aber unser Planet mit seiner verfügbaren (Acker-)Fläche bleibt gleich groß. Dadurch wächst der Druck auf die verfügbaren Quadratmeter. Auf der Fläche muss alles wachsen, was wir Menschen brauchen: Nahrungsmittel für uns, Futtermittel für die Tiere, Fasern für unsere Kleidung und Rohstoffe für Materialien, Industrie und Transport.

Wenn wir die weltweit verfügbare Ackerfläche gerecht auf alle aktuell auf der Erde lebenden Bürger:innen aufteilen, so erhält jeder 2000 m². Das ist heute weit weniger als noch vor 50 Jahren: damals waren es noch ca. 4000 m² pro Person.

Das Projekt Weltacker verdeutlicht auf sinnbildlichem Weg die eigene Rolle in der globalen Landwirtschaft und führt die globalen Herausforderungen auf ein menschliches Maß zurück.

„Wir haben die Erde nicht von unseren Eltern geerbt – sondern von unseren Kindern geliehen.“

(Weisheit der Suquamish)

4. FASTENWOCHE

LANDWIRTSCHAFT

(1. Mose 1,11-13):

Und Gott sprach: Es lasse die Erde aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringe, und fruchtbare Bäume, die ein jeder nach seiner Art Früchte tragen, in denen ihr Same ist auf der Erde. Und es geschah so. Und die Erde ließ aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringt, ein jedes nach seiner Art, und Bäume, die da Früchte tragen, in denen ihr Same ist, ein jeder nach seiner Art. Und Gott sah, dass es gut war.

„Wenn ein Muslim einen Baum pflanzt oder einen Acker besät, und ein Mensch, ein Vogel oder ein Tier isst davon, so wird es von ihm als ein Almosen anerkannt.“

(Sahīh al-Buchārī)

„Habe glücklichen Anteil daran, solange du ein Bringer von Nutzen bist, kein Plünderer; ein Kultivierer, kein Zerstörer.“

(Yahya ibn Adam al-Qurashi in „Kitab al-Kharaj“)

MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.



MEINE IDEEN:



MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.

Welche Pflanzenkulturen mit welchem Anteil auf den Äckern dieser Welt wachsen, wird auf den 2000 m² eines Weltackers symbolisch dargestellt. Auf einem guten Drittel wachsen die größten Hauptkulturen: Weizen, Mais und Sojabohnen. Jedoch wird hiervon nur ein kleiner Teil für Lebensmittel verwendet. Der Rest wird Tierfutter, Biokraftstoff, Energie oder wird in der Industrie weiterverarbeitet.

Von 2000m² könnte also ein einzelner Mensch gut und gesund leben, jedoch sind die Flächen auf dieser Welt immer noch ungleich verteilt. Selbst wir Deutschen brauchen aktuell etwas über 2000 Quadratmeter pro Person und Jahr, allein für unsere Ernährung. Dann sind aber noch keine Pflanzen für Energie, Textilien oder Bioplastik und Stärke angebaut.

Des brauchts wirklich!

Wenn ich nur 2000 m² hätte, dann könnte ich auf dieser Fläche theoretisch bei einer einzelnen Nutzung nur...

... Fasern für zwei Jeans und zehn T-Shirts kultivieren

Fast-Fashion vermeiden und lieber weniger, dafür faire und nachhaltig hergestellte Kleidung kaufen

... Futter für zwei Schweine anbauen

Fleischkonsum reduzieren

... So viel Raps für Biokraftstoff erzeugen, um ca. 4.000 km mit dem Auto zu fahren

Öfter mal das Rad oder Öffentliche Verkehrsmittel benutzen

So kannst du zur gerechteren Verteilung der globalen Ackerflächen beitragen.

AKTION:

Kinofilm

Aus Liebe zum Überleben

Cineplex Passau

Donnerstag, 07. März

20:00 Uhr; Eintritt frei

Themenabend Weltacker

Besichtigung Weltacker

Landshut

Samstag, 29. Juni

10:00 - 13:30 Uhr

LVHS Niederalteich

Dienstag, 05. März 2024

19:00 Uhr

Anmeldung:

maria.maidl@

bistum-passau.de

5. FASTENWOCHSE

WENIGER IST MEHR – NATURNAHER GARTEN

„Die beste Zeit einen Baum zu pflanzen war vor 20 Jahren. Die nächstbeste Zeit ist jetzt.“

Viele Menschen investieren viel Zeit und Geld in den eigenen Garten. Peniblen Rasenmähen, Unkrautjäten und Laubeinsammeln ist mühsam. Dabei spart mehr Mut zur Wildnis nicht nur Zeit, sondern schafft auch einen ökologisch wertvollen Lebensraum für heimische Tier- und Pflanzenarten.

Ein Naturgarten bietet Unterschlupf und Nistplätze für viele Vögel, Insekten, Igel und sonstige nützlichen Lebewesen. Außerdem verbessert naturnahes Gärtnern die Bodengesundheit und schafft damit die Basis für eine reiche Ernte – und das mit weniger Arbeitsaufwand. Wer nicht komplett auf einen gepflegten Garten verzichten möchte, kann auch einzelne „Wilde Ecken“ schaffen.

Also lehnen Sie sich entspannt zurück und lassen Sie der Natur freien Lauf. Eine Ruhepause in der Natur sorgt nachweislich für Wohlbefinden und Erholung.



5. FASTENWOCHE

GARTEN

Irischer Segen:

„Mögest du im Leben immer drei Willkommen finden: in einem Garten im Sommer, beim Herdfeuer im Winter und im Herzen deiner Freunde dein Leben lang.“

„Was ist Leben? Es ist der Atem eines Bisons im Winter. Es ist der kleine Schatten, der in den Gräsern wandert und sich bei Sonnenuntergang verliert. Es ist das Funkeln eines Glühwürmchens in der Nacht.“

(Chief Crowfoot) (aus: Marie Bergen (Hrsg.), Weisheiten der Indianer, München 2005)

MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.

Des braucht's wirklich!

- ✓ Wiese statt Rasen: Eine artenreiche Blühfläche ist ökologisch deutlich wertvoller als eine Rasenfläche. Sie ist bei richtiger Bodenvorbereitung zudem wesentlich pflegeleichter. Wer nicht komplett auf den Rasen verzichten will, kann auch einen Blühstreifen anlegen. Gute Zeitpunkte für die Anlage einer Wildblumenwiese sind März bis Mai und September bis Oktober.
- ✓ Verzicht auf chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel: Bei Bedarf Ersatz durch natürliche Präparate wie Hornspäne, Kompost und selbst hergestellte Brennnesseljauche
- ✓ Totholzhaufen aufschichten: Abgeschnittene Äste, Zweige und Baumwurzeln sind ideale Verstecke für kleine Tiere
- ✓ Komposthaufen anlegen: Das kompostierte Grüngut dient als natürlicher Dünger
- ✓ Nicht benötigte Früchte hängen lassen: Beeren und Samen an den Pflanzen dienen Vögeln im Herbst als Nahrung
- ✓ Pflanzung von Wildstauden und Wildkräutern
- ✓ Laubhaufen liegen lassen oder kompostieren
- ✓ Nisthilfen: Viele Vögel, Säugetiere und Insekten werden in Ihrem naturnahen Garten schnell heimisch, wenn sie geeignete Nist- und Überwinterungsplätze finden, wie Nistkästen, Insektenhotels, Ohrwurmquartiere, Igelhäuser und andere Tierbehausungen.

Weitere Infos gibt's unter www.naturgarten.org · www.permakultur.de

AKTION:

Kinofilm

Unser Boden unser Erbe

Cineplex Passau

Donnerstag, 14. März
20:00 Uhr; Eintritt frei

**Exkursion Dorfwaldgarten
Neuschönau mit
anschließendem Vortrag
zu naturnahem Gärtnern
von Zeitwende e. V.**

Samstag, 16. März
10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt wird bei
Anmeldung
bekanntgegeben

Teilnahme kostenlos.

**Information und
Anmeldung:**

[eva.osterer@](mailto:eva.osterer@landkreis-frg.de)

[landkreis-frg.de](mailto:eva.osterer@landkreis-frg.de)

Telefon: 08551 573204

6. FASTENWOCHE

VIRTUELLES WASSER IN BEKLEIDUNG

Hast Du gewusst, dass in einem T-Shirt rund 2.700 Liter Wasser stecken? Unter dem Begriff virtuelles (unsichtbares) Wasser versteht man alles, was für die Herstellung eines T-Shirts an Wasser benötigt wird, z.B. der Anbau von Baumwolle, das Reinigen der Stoffe und die Herstellung von Farben.

Für die Herstellung einer Jeans werden rund 11.000 Liter Wasser benötigt, für eine „destroyed“ Jeans sogar noch mehr. Kleidung ist somit ein wahrer „Wasserkiller“. Dabei wird sie oft nur wenige Male getragen.

Viele Kleidungsstücke werden aus Baumwolle hergestellt. Sie stammt häufig aus Ländern wie Indien oder Usbekistan, also Ländern, in denen es wenig Wasser gibt und in denen Felder künstlich bewässert werden müssen.

In keinem anderen Land in Europa wird mehr Textil-
müll produziert als in Deutschland. Jährlich werden rund 4,7 Kilogramm an Kleidungsstücken weg-
geworfen. Nicht alles kann recycelt werden und landet dann in der Müllverbrennungsanlage.

Des braucht's wirklich!

„Buy less, choose well, make it last“ (*Vivienne Westwood*)

Buy less:

- ✓ Kaufe nur das, was du wirklich brauchst und achte dabei auf Qualität
- ✓ Mit einer sog. Capsule Wardrobe kannst Du mit wenigen essentiellen Kleidungsstücken, die nie aus der Mode kommen, viele verschiedene Styles kombinieren, deine Kleidung optimal ausnutzen und dabei Geld sparen.

Choose well:

- ✓ Vermeide Spontankäufe
- ✓ Wähle Kleidung, die Du mit anderen Teilen in Deinem Schrank gut kombinieren kannst
- ✓ Schlafe eine Nacht drüber, wenn Du dir nicht sicher bist, ob das Kleidungsstück zu Dir passt

Make it last

- ✓ Pflege Deine Kleidung
- ✓ Vermeide häufiges Waschen, manchmal reicht Auslüften
- ✓ Behandle Flecken vor
- ✓ Überlege, ob sich reparieren lohnt, bevor Du Kleidungsstücke wegwirfst

6. FASTENWOCHE WASSER, KLEIDUNG

„Alles ist aus dem Wasser entsprungen! Alles wird durch das Wasser erhalten! Ozean, gönn uns dein ewiges Walten!“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Wenn es Magie auf diesem Planeten gibt, ist sie im Wasser enthalten.“

(Loren Eiseley)

„Alles, worin die Macht des Universums sich manifestiert, geschieht in Kreisläufen. Wer die Welt so zu sehen vermag, der wird große Weisheit zuteil.“ (Indianisch)

„Alle meine Quellen entspringen in dir.“

(Psalm 87,7)

MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.



**22. MÄRZ
WELT
WASSTAG**

AKTION:

Kinofilm
„**fashion reimagined**“
Cineplex Passau

Donnerstag, 21. März
20:00 Uhr; Eintritt frei

Weltwassertag 22. März 2023

BLAUES GOLD –
unser Umgang mit der
Ressource Wasser

„Leinen hoch“ –
Wäscheleinenaktion
rund um den Welt-
wassertag

Kleidertauschparty Turnhalle Hohenau

Samstag, 02. März
14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung:
Eva Osterer
eva.osterer@
landkreis-frg.de

7. FASTENWOCHE

ZEIT FÜR GLÜCK

Was ist eigentlich Glück?

Laut Duden ist Glück eine „angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat“. Es ist ein „Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“.

Glück hat viele Gesichter – man muss es nur erkennen, wenn es einem begegnet. Es gibt verschiedenste Arten von Glück:

Lebensglück: Gesundheit, Verbundenheit zu Familie und Freunden, finanzielle Sicherheit.

Wohlfühlglück – ein Kaffee am Morgen, eine gute Party, eine Umarmung.

Erfolgsglück: ein erfolgreiches Projekt abgeschlossen haben, eine gute Schulnote.

Zufallsglück: gutes Blatt beim Kartenspiel, grüne Ampel, in Deutschland geboren zu sein.

Glück der Fülle: abstrakter Begriff, welcher die Akzeptanz der Tatsache beinhaltet, dass das Leben aus allem besteht, was ist – für alle und jeden.



7. FASTENWOCHE ZEIT FÜR GLÜCK

Glück ist Liebe, nichts anderes.
Wer lieben kann, ist glücklich.“

Hermann Hesse, Schriftsteller (1877-1962)

„Mit der Verehrung alles Lebendigen wächst
meine Seele, und mein Leib wird stark im
Rhythmus deiner Sonne und deines Mondes.“

(Gebet eines Schamanen)

„Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklichsein ist der Weg.“

Buddha, Begründer des Buddhismus

MEINE IDEEN:



Frieden leben.
Partner für
die Eine Welt.

Des braucht's wirklich!

Werde selbst aktiv und warte nicht auf das Glück – jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

- ✓ Eine Liste schreiben was einen selbst glücklich macht, vielleicht sogar eine Collage daraus gestalten und sichtbar aufhängen;
- ✓ Wenn man mal eine Portion Glück gebrauchen kann, eine Kleinigkeit selbst erfüllen (zu einem Spieleabend einladen, einen Waldspaziergang machen...)
- ✓ Glückstagebuch schreiben: jeden Tag/Woche 3 Dinge oder Momente notieren die einen Freude bereitet haben und so die eigene Zufriedenheit steigern (sowohl groß, als auch klein: z. B. das erste Schneeglöckchen gesehen)
- ✓ Zeit für sich nehmen und Meditation und Achtsamkeitsübungen ausprobieren
- ✓ In Selbstreflexion identifizieren, was macht mich eigentlich gerade unglücklich?

Kann ich es ändern?

Ja! Sehr gut, dann ist jetzt Zeit, aktiv zu werden. Konkrete Schritte zur Umsetzung überlegen und starten!

Nein! Geht es wirklich nicht oder ist es nur unbequem? Auch mal die Komfortzone verlassen!

Kann jemand helfen? Die Unterstützung und Hilfe annehmen.

Kann der Umstand wirklich nicht verändert werden? Sorgen liebevoll annehmen und versuchen, sich auf Dinge zu fokussieren, die man ändern kann.

- ✓ Einfach mal verschiedenen Menschen Danke sagen, das macht beide Seiten glücklich.
- ✓ Drei Menschen, denen man heute begegnet, einfach anlächeln.

Weitere Impulse: www.ministeriumfuerglueck.de, Podcast: Das kleine Glück

AKTION:

Kinofilm

„Das beste kommt zum Schluss“

Cineplex Passau

Donnerstag, 28. März
20:00 Uhr, Eintritt frei

**Ökumenische
Abschlussandacht**

Mittwoch, 27. März
17:00 Uhr

Naturkapelle
Landesgartenschau-
gelände Geyersberg in
94078 Freyung

**20. MÄRZ
WELT
GLÜCKSTAG**

Aktionen und Veranstaltungen 2024

Filmfestival

Tomorrow

Donnerstag, 15.02.,

Cineplex Passau

Namaste - Himalaya

Donnerstag, 22.02.

Proli Passau

Wir und das Tier

Donnerstag, 29.02.

Cineplex Passau

Aus Liebe zum Überleben

Donnerstag, 07.03.

Cineplex Passau

Unser Boden unser Erbe

Donnerstag, 14.03.

Cineplex Passau

Fashion reimaged

Donnerstag, 21.03.

Cineplex Passau

Das Beste kommt zum Schluss

Donnerstag, 28.03.

Cineplex Passau

Veranstaltungen

Ausmisten leicht gemacht

Vortrag

Freitag, 16. Februar

18:00 - 19:30 Uhr

Singen für die Gesundheit

Mittwoch, 21. Februar

10:00 - 11:00 Uhr

Yoga im Wald

Mittwoch, 21. Februar

10:00 - 11:00 Uhr

Kochen mit Oberbürgermeister

Jürgen Dupper

Mittwoch, 28. Februar

ab 09:30 Uhr

Fermentierworkshops

Montag, 26. Februar

ab 18:00 Uhr (ca. 2-3 h)

Kirchberg v. Wald

Freitag, 01. März

ab 17:00 Uhr (ca. 2-3 h)

Passau

Kleidertauschparty

Turnhalle Hohenau

Samstag, 02. März 2024

14:00 -17:00 Uhr

Themenabend Weltacker

Dienstag, 05. März 2024

19:00 Uhr

Exkursion Dorfwaldgarten

Neuschönau

Samstag, 16. März 2024

10:00 - 13:00 Uhr

Ökumenische Abschlussandacht

Mittwoch, 27. März

17:00 Uhr

Wasserfrühstücke

Samstag, 13. April

9.00 - 11.30 Uhr

Bio-Bäckerei Wagner

Donnerstag, 18. April

8.30 - 1.00 Uhr

Kumreut

Samstag, 20. April

9.00 - 11.30 Uhr

Haus der Begegnung HEILIG GEIST
Burghausen

Samstag, 27. April

9.00 - 11.30 Uhr

Landvolkshochschule Niederalteich

Mittwoch, 08. Mai

Exkursion zur Firma. MAC, Roßbach
und ins Nawareum Straubing

Anmeldung und Kosten:

KDFB-Diözesanbüro Passau

Tel.: 0851 36361

passau.kdfb@bistum-passau.de



**20. MÄRZ
WELT
GLÜCKSTAG**

**22. MÄRZ
WELT
WASSTAG**

HERAUSGEBER

Landratsamt Passau
Klimaschutz und Umweltberatung
Domplatz 11 · 94032 Passau · Telefon 0851 397795
www.ezukunft.de

Diözesanrat der Katholiken im Bistum Passau
Domplatz 7 · 94032 Passau · Tel.: 0851 393 7210
dioezesanrat@bistum-passau.de · www.dioezesanrat-passau.de

Unterstützt durch

Landkreis Freyung-Grafenau – Klimaschutzmanagement
Wolfkerstraße 3 · 94078 Freyung · Telefon 08551 573204
info@freyung-grafenau.de · www.freyung-grafenau.de

Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Passau
Ludwigsplatz 4 · 94032 Passau · Telefon 0851 363 61
passau.kdfb@bistum-passau.de · www.frauenbund-passau.de

Stadt Passau · Umweltschutz und Klima
Rathausplatz 2 · 94032 Passau · Telefon 0851 396 601

VerbraucherService Bayern im KDFB e. V.
Ludwigsplatz 4 · 94032 Passau · Telefon 0851 33492

Evangelisch – Lutherisches Dekanat Passau
Dietrich-Bonhoeffer-Platz 1 · 94032 Passau · Telefon 0851 931320
dekanat.passau@elkb.de · www.passau-evangelisch.de

Stabsstelle Umwelt Bistum Passau
Domplatz 7 · 94032 Passau · Telefon 0851 3931120

Kath. Landvolkbewegung (KLB) Diözese Passau e.V.
Große Messergasse 1 · 94032 Passau · Telefon 0851 3937351
klb.passau@bistum-passau.de · www.klb-passau.de

www.ezukunft.de



Produktion: teamElgato | Werbeagentur - www.teamElgato.de

Druck: Nothhaf, Druck - www.nothhaf-druck.de

Fotos: [@stock.adobe.com/by-studio](https://www.stock.adobe.com/by-studio) (Titel) · [@stock.adobe.com/NewAfrica](https://www.stock.adobe.com/NewAfrica) (S4)

[@stock.adobe.com/Seventyfour](https://www.stock.adobe.com/Seventyfour) (S6) · [@pixapay.com/design](https://www.pixapay.com/design) (S8)

[@www.2000m2.eu/de.tif](https://www.2000m2.eu/de.tif) (S10) · [@stock.adobe.com/Elomara](https://www.stock.adobe.com/Elomara) (S12)

[@stock.adobe.com/kucheruk](https://www.stock.adobe.com/kucheruk) (S15) · [@pixapay.com/pexels](https://www.pixapay.com/pexels) (S16) · [@stock.adobe.com/SaltPix](https://www.stock.adobe.com/SaltPix) (S19)