

1. September bis 4. Oktober

# 2025

## Schöpfungszeit

Mit dem Kauf dieses  
Kalenders unterstützen  
Sie die Arbeit von:



**Eine Erde.**  
Das ökumenische Netzwerk

edition<sup>+</sup>chrismon

### Impressum

**Redaktionsteam:** Eva Baillie (Bistum Mainz),  
Jörg Göpfert (Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e. V.),  
Frauke Laaser (Evangelische Kirche im Rheinland),  
Constanze H. Latussek (Eine Erde. Das ökumenische Netzwerk),  
Claudia Latzel-Binder (oikos-Institut für Mission und Ökumene,  
Evangelische Kirche von Westfalen),  
Michael Starck (Evangelische Kirche in Baden),  
Helmut Törner-Roos (Werkstatt Ökonomie e. V.)

**Redaktionsleitung:** Constanze H. Latussek

**Lektorat:** Jörg Göpfert, Runa Sachadae

**Gestaltung:** Christian Melms, triagonale.de

**Titelfoto:** Gary Barnes/Pexels

**V. i. S. d. P.:** Constanze H. Latussek,

Eine Erde. Das ökumenische Netzwerk

c/o Ev. Akademie Sachsen-Anhalt e. V.

Schlossplatz 1d | 06886 Lutherstadt Wittenberg

latussek@netzwerk-eine-erde.de | [www.netzwerk-eine-erde.de](http://www.netzwerk-eine-erde.de)

**Vertrieb:** edition chrismon in der Evangelischen

Verlagsanstalt GmbH, Blumenstraße 76, 04155 Leipzig,

Printed in Germany | [www.eva-leipzig.de](http://www.eva-leipzig.de)

Bestell-Nr. 200001 | ISBN 978-3-96038-422-9

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich  
bitte an [info@eva-leipzig.de](mailto:info@eva-leipzig.de).

**Klimaneutraler Druck** (100 % Recyclingpapier,

mineralölfreie, vegane Pflanzenöl-Farben, Ökostrom)

**Herstellung:** dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover

**Bibelzitate/Copyright-Nachweise:** LU17: Lutherbibel,

revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart;

EÜ: Bibel in der Einheitsübersetzung 1980, zitiert nach

Universität Innsbruck | [www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel](http://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel)



# Inhalt

1.–7. September  
**GEMEINSAM**

Gemeinsam leben,  
inmitten von Leben

8.–14. September  
**GRATIS**

Gratis, kostenlos, großzügig ...  
Was ist wirklich „günstig“ für  
mein Leben?



15.–21. September  
**GENUG**

Genug zu haben,  
bedeutet nicht,  
zu verzichten



22.–28. September  
**GERECHT**

Aus Liebe zum  
Leben der Gerechtigkeit  
nachjagen



29. September bis 4. Oktober  
**GESUND**

Klimagerechtes Leben  
ist gesund für den  
Menschen und den Planeten





**Liebe Leserinnen und Leser,**

*ist es naiv, mit einem Kalender Hoffnung für eine gerechte(re) Welt verbreiten zu wollen? Ist die Erhitzungskrise der Erde dazu nicht viel zu dramatisch, und sollte dies nicht im Mittelpunkt jeder Kommunikation stehen? Ja und nein. Zweifellos ist die Lage ernst, doch es mangelt längst nicht mehr an Wissen und ja, auch Einsicht. Mindestens zwei Drittel der deutschen Bevölkerung haben laut Umweltbundesamt Angst vor den Folgen des Klimawandels\*. Die Botschaft ist also angekommen.*



\* [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/3521/publikationen/umweltbewusstsein\\_2022\\_bf-2023\\_09\\_04.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/3521/publikationen/umweltbewusstsein_2022_bf-2023_09_04.pdf)

*Klimaangst ist aber genau das, was wir nicht brauchen können. Im Gegenteil: Kommunikationswissenschaftler:innen und Psycholog:innen warnen vor immer neuen Katastrophen-Szenarien, weil diese zu Hilflosigkeit, Resignation und abnehmender Veränderungsbereitschaft führen. Genau das Gegenteil von dem, was die gut gemeinten Warnungen ja erreichen wollen. Angst ist ein schlechter Ratgeber.*

*Eine mögliche Lösung lautet: konstruktive Kommunikation. Sie verharmlost nicht und malt nicht Schwarz, sondern ordnet Entwicklungen in größere Zusammenhänge ein und macht auf Lösungsansätze aufmerksam. Dazu möchten wir*

*beitragen. Mit Geschichten, Bildern, Gebeten, Gedichten und Anregungen wollen wir für den Wandel zu einer gerechteren Welt eintreten. Ist uns das gelungen? Was wünschen Sie sich für 2026? Schreiben Sie uns: Wir freuen uns über Lob und Kritik an [latussek@netzwerk-eine-erde.de](mailto:latussek@netzwerk-eine-erde.de)!*

*Ihr Redaktionsteam von  
Eine Erde. Das ökumenische Netzwerk*

## Was ist die Schöpfungszeit?

Die Idee zu einer „Schöpfungszeit“ geht zurück auf einen Vorschlag des Ökumenischen Patriarchen von Konstantinopel, Dimitrios I. Dieser gab 1989 den Anstoß, den 1. September als einen „Tag der Bewahrung der natürlichen Umwelt“ zu begehen. Das Europäische Christliche Umweltnetz ECEN griff diesen Vorschlag auf, erweiterte ihn noch und schlug eine Schöpfungszeit vor. Im Jahr 2007 wurde schließlich auf der Dritten Europäischen Ökumenischen Versammlung der Kirchen in Sibiu empfohlen, die Zeit vom 1. September bis 4. Oktober als Schöpfungszeit zu würdigen. Und auch Papst Franziskus hat im Jahr 2015 einen jährlichen Gebetstag für die Schöpfung am 1. September angeregt.

## Die Welt ist besser, als wir glauben

Unser Bild von der Welt ist oft negativer, als sie wirklich ist: Noch nie waren Armut und Kindersterblichkeit weniger verbreitet als heute. Die durchschnittliche Lebenserwartung, die Alphabetisierung und die Versorgung mit Elektrizität haben zugenommen, und die Ozonschicht ist wieder dicker geworden. Auch bei der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau hat es Fortschritte gegeben. Neugierig geworden? Mehr Informationen finden Sie zum Beispiel beim Newsportal für konstruktiven Journalismus „Perspective Daily“ oder im Buch „Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist“ von Hans Rosling, Anna Rosling Rönnlund und Ola Rosling.

## Eine Erde.

### Das Ökumenische Netzwerk

Mit über 150 Mitgliedern ist „Eine Erde“ das größte bundesweite Netzwerk und die zentrale Anlaufstelle rund um die sozial-ökologische Transformation und Klimagerechtigkeit in der Ökumene. Gemeinsam wollen die Mitglieder hilfreiches Wissen sammeln und verbreiten, eigene Beiträge zum gerechten Wandel leisten, neue wissenschaftliche und theologische Erkenntnisse „übersetzen“ und wichtige Themen in die politische Debatte einbringen. „Eine Erde“ steht für Zusammenhalt, Mut und Zuversicht auf dem Weg des Wandels.  
[www.netzwerk-eine-erde.de](http://www.netzwerk-eine-erde.de)

## Redaktionsteam

Eva Baillie (Bistum Mainz), Jörg Göpfert (Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e. V.), Frauke Laaser (Evangelische Kirche im Rheinland), Constanze H. Latussek (Ökumenisches Netzwerk „Eine Erde“), Claudia Latzel-Binder (oikos-Institut für Mission und Ökumene, Evangelische Kirche von Westfalen), Michael Starck (Evangelische Kirche in Baden), Helmut Törner-Roos (Werkstatt Ökonomie e. V.)



Foto: Ron Lach/Pexels

Montag  
**1. SEPTEMBER**

**GEMEINSAM**

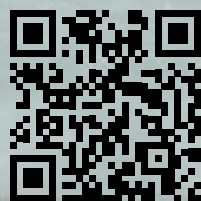




Reiche und Arme  
begegnen einander;  
der HERR hat  
sie alle gemacht.

Sprüche 22,2 (LU17)

Die Zachäus-Kampagne:  
ökumenisch und weltweit für  
Steuergerechtigkeit.



Ganz gleich, wo wir herkommen; ganz egal, wer wir sind: Uns eint, dass Gott uns alle gewollt und ins Leben gerufen hat. Das führt zu gegenseitiger Wahrnehmung: Wer bin ich und wer bist Du? Dass Gott Dich und mich gewollt hat, führt mich zu der Frage: Du, wie geht es Dir? Und ich frage mich: Muss es den Unterschied zwischen Arm und Reich geben? Bekommen wir es denn nicht gemeinsam hin, Güter gerecht zu verteilen? (fl)

Dienstag  
**2. SEPTEMBER**

**GEMEINSAM**



# Gebet auf dem Pilgerweg

Mittwoch  
**3. SEPTEMBER**

Gott, du bist mit uns auf dem Weg. Du kennst unser Leben, du teilst unsere Geschichten, Du kommst uns nah.

Hier sind wir mit unseren Enttäuschungen, unseren Ängsten und unseren Nöten. Unsere Herzen sehnen sich nach Dir, nach Deinen Worten der Gnade mitten in allen Widersprüchen und den Konflikten, die unsere Erde, unser gemeinsames Haus bedrohen.

Unsere Herzen warten darauf, dass Du uns siehst und uns das Licht der Hoffnung zurückgibst. Rufe uns bei

unserem Namen, erinnere uns daran, dass Dir unsere Geschichten nicht gleichgültig sind. Lade uns ein, mit Dir auf einen Pilgerweg zu einer neuen Welt zu gehen, einen Weg der Gerechtigkeit und Versöhnung, der Einheit, des Friedens und der Ganzheit.

Und so öffnen wir solidarisch die Türen unserer Häuser und laden unsere Mitmenschen an unsere Tische ein. Wir bekennen uns zu einem neuen Leben, das durch Deine Gnade verwandelt ist.

Gebet der 11. Vollversammlung des Ökumenischen Rates der Kirchen in Karlsruhe aus „Oasis of Peace. Spiritual Life Resources“, S. 170, zitiert nach: „Ökumene weltweit weitersingen“, S. 25, Evangelische Landeskirche in Baden 2024. Dieses Heft ist bestellbar über den e-shop der Evangelischen Landeskirche in Baden.



# GEMEINSAM



Die vollständige Plattenaufnahme von Albert Schweitzers „Wort an die Menschen“ von 1964 steht auf der gemeinsamen Internetseite des Deutschen Hilfsvereins für das Albert-Schweitzer-Spital in Lambarene e. V. und der Stiftung Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum zur Verfügung.



## „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“

Albert Schweitzer (14.1.1875–4.9.1965)

*Als dieser Gedanke im Jahr 1915 auf einem Fluss in Westafrika zur Welt kam, fiel er aus der Zeit. Sie war geprägt von dem Leitsatz, Leben sei an seinem Auslesewert für die Gesellschaft zu messen – bis er sich in den Vernichtungslagern des Nationalsozialismus ad absurdum führte. Doch die geistige Glut dieses Irrwegs ist nicht erloschen. Der vom Menschen verstärkte Klimawandel, die Vernichtung von unzähligen Tier- und Pflanzenarten und die nicht enden wollenden Kriege und gewaltvollen Konflikte zeigen: Von einer „Ehrfurcht vor dem Leben“ ist die Menschheit immer noch weit entfernt.*

*Der Arzt und Theologe Albert Schweitzer war kein Träumer. Er schwärmte nicht von einem Leben „im Einklang mit der*

*Natur“. Aber er hatte erkannt, dass die Existenz alles Lebenden bedroht ist, wenn der Mensch nicht lernt, von seinen eigenen Interessen abzusehen und auch die Bedürfnisse der Mitgeschöpfe – Menschen, Tiere und Pflanzen – zu achten und zu berücksichtigen.*

*Kaum ein Jahr vor seinem Tod, heute vor 60 Jahren hinterließ Schweitzer in einer Schallplattenaufnahme sein Vermächtnis: „Ich habe die Gewissheit, dass der Geist in unserer Zeit ethische Gesinnung zu schaffen vermag. (...) Mögen die, welche die Geschicke der Völker in Händen haben, darauf bedacht sein, alles zu vermeiden, was die Lage, in der wir uns befinden, noch schwieriger und gefährvoller gestalten könnte.“ (jg)*

Donnerstag  
**4. SEPTEMBER**

# GEMEINSAM

# Gott, du hilfst Menschen und Tieren

Motto des Ökumenischen Tags der Schöpfung 2025

Foto: Gabriel Frank/Pexels



## Der Ökumenische Tag der Schöpfung

Die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK) feiert seit 2010 jährlich den Ökumenischen Tag der Schöpfung. Im Mittelpunkt stehen die Bitte um

Vergebung wegen der Mitschuld an der Ausbeutung der Schöpfung, die gemeinsame Umkehr angesichts deren Zerstörung, das Lob des Schöpfers und konkrete Anregungen zur Schöpfungsbewahrung. Am 5. September 2025 findet die zentrale Feier des Ökumenischen Tags

der Schöpfung in Bad Sassendorf, im Versuchs- und Bildungszentrum Landwirtschaft auf Haus Düsse statt. Mehr Informationen auf der Webseite der ACK.



Freitag  
**5. SEPTEMBER**

# GEMEINSAM



# Musik und Klima?

Ein Buch von Bernhard König

Wie kommt das Schöne in die Welt? Mit dieser Frage beginnt der Komponist, Dramaturg und Konzertpädagoge Bernhard König seine fünfhundertseitige Suche nach dem Zusammenhang von Musik und Klima, Klimaschutz und Musikbetrieb und einer Musik-Kultur, die gesellschaftliche Missverhältnisse nicht übertönt, nicht überspielt, sondern hörbar, fühlbar macht – um sie zu ändern. Mit jeder Seite schlägt er neue Töne an, nicht immer leichte, aber so komponiert, dass mit der Zeit des Lesens eine Melodie entsteht, die weiter schwingt, auch wenn das Buch längst auf dem Nachttisch liegt. Plötzlich fällt auf, dass da noch Vögel sind, deren Zwitschern verstummt, sobald die Autotür zuschlägt, dass Wind nicht einfach weht, sondern virtuos mit allen Dingen spielt.

Selbstkritisch und wissenschaftlich fundiert hinterfragt König die Klimafolgen des kommerzialisierten Musikbetriebs mit seinen verkehrstrotzenden Massen-Musik-Events und seinen stromfressenden Streamingdiensten. Er beschreibt aber auch, wie Musik schon oft als Seismograph für gesellschaftlichen Wandel wirkte, diesen begleitete, verstärkte oder provozierte. Dieses Potenzial gelte es heute für den Klimaschutz zu nutzen, etwa durch regionale interkulturelle und interreligiöse Musikprojekte, die Menschen verbinden und das eigene Musizieren fördern, statt sich dem Konsumrausch hinzugeben. Ein Buch, dass hellhörig und hinhörig macht und zu Bewusstsein bringt, wie schön die Welt wird, wenn unsere Sinne in Resonanz mit dem, was uns umgibt, das Saitenspiel der Seele zum Erklingen bringen. (jg)



Das Buch „Musik und Klima“ von Bernhard König hat 522 Seiten und ist für 36 € beim oekom Verlag erhältlich.



Auf der Projektseite „Musik und Klima“ lädt Bernhard König mit dem interdisziplinären und interreligiösen Team des Trimum e. V. zum Vernetzen und zum Mitgestalten transformativer Aktionen und Projekte ein.

Samstag  
**6. SEPTEMBER**

# GEMEINSAM



*Si Lazima Uzime Mwanga  
wa mtu mwingine ili kurhuhusu  
nuru yako mwenyewe iangaze*

*Spruch aus Tansania*

*Du musst nicht das Licht eines anderen  
auslöschen, damit dein eigenes leuchtet*



„Sprechende Kleidung“: Der Kanga ist in Tansania ein traditionelles, gemustertes Kleidungsstück mit aussagekräftigen Sprüchen und Weisheiten. Frauen tragen diese Kleidung, um bestimmte Nachrichten zu vermitteln. Der abgebildete Spruch stammt von der Webseite des Tanzania-Network. (cl)



Interkontinentale Insel-Partnerschaft: Die Bewohner:innen einer Marsch-Insel im Wattenmeer und einer Insel im tansanischen Viktoriasee wollen Klimaneutralität erreichen – indem sie voneinander lernen und gemeinsam handeln. Dafür „verbünden“ sich je sieben Gemeinden aus Norddeutschland und Tansania für drei Jahre. Die „Church Climate Action Partnership“ wurde gemeinsam von der East of Lake Viktoria-Diözese in Tansania und dem Ökumenewerk der Nordkirche entwickelt. Gemeinden wie Hallig Hooge (Norddeutschland) und Ukerewe (Insel im Viktoriasee in Tansania) tauschen sich partnerschaftlich aus, vernetzen sich und lernen miteinander. Gemeinsam verwirklichen sie konkrete Maßnahmen für Klimaneutralität. (cl)

Kleine Fotos: Gegenseitige Besuche im Rahmen der Inselpartnerschaft Tansania-Nordeutschland (Fotos: privat), Großes Bild: KI (Imagecreator in Bing)



Sonntag  
**7. SEPTEMBER**

**GEMEINSAM**





Foto: M. Venter/Pexels

Montag  
**8. SEPTEMBER**

**GRATIS**



# ***Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht?***

*Jesaja 55,1 (EÜ)*

In einer Gesellschaft des Überflusses gehören sie wohl zu den schwierigsten Fragen: Wofür gebe ich mein mühsam verdientes Geld aus? Was brauche ich zu einem glücklichen Leben? Und wie viel davon? Was macht mich wirklich satt – und zufrieden? Wie viel Geld brauche ich überhaupt? Sind nicht Freude und Freundschaft, Sonnenschein und Wind, Liebe und Respekt völlig kostenlos – mal abgesehen von der Zeit, um sie zu wahrzunehmen, zu genießen oder zu pflegen?

Wie wir im Leben glücklich und zufrieden werden, lernen wir nicht in der Schule. Mancher hinterfragt es erst am Ende des Lebens: Habe ich mein Geld, meine Zeit und meine Mühen gut eingesetzt? Habe ich meine Talente und Kraft für etwas Gutes genutzt – für etwas, das mich wirklich nährt? (cl)

Dienstag  
**9. SEPTEMBER**

**GRATIS**

Foto: Max Fischer/Pexels



# Die Ware Mensch

„Gratis!“ schreit der Markt, doch schau genauer,  
Es blüht nichts frei, es wird nur rauer.  
Dein Leben selbst wird Teil des Spiels,  
Kapital frisst alles, was du fühlst.  
Du bist ein Kunde, ein Stück im System,  
Deine Daten, dein Körper – sie nehmen bequem.  
Doch gratis ist nur, was du verweigerst,  
Wenn du dich wehrst und die Gier entzauberst.

Autorin oder Autor? Dieses Gedicht wurde von ChatGPT geschaffen, dem Programm für künstliche Intelligenz. Den Auftrag dazu gab unser Redaktionsmitglied Helmut Törner-Roos. Das Ergebnis wurde nicht verändert.



Im Juni 2024 verabschiedete die Europäische Union die „Verordnung über künstliche Intelligenz“ – die ersten verbindlichen Regelungen zu KI weltweit. Das Gesetz tritt schrittweise in Kraft und wird 24 Monate nach Inkrafttreten vollständig anzuwenden sein. Schon seit Februar 2025 gilt das Verbot von KI-Systemen, die unannehmbare Risiken mit sich bringen.



Foto: Yaroslav Shuraev/Pexels

Mittwoch  
**10. SEPTEMBER**

# GRATIS



# Gratis ernten

Ein Interview mit Kai Gildehorn,  
dem Gründer von „Mundraub“

## **Martin Horstmann: Gratis ernten, wie geht das?**

*Kai Gildehorn: Einfach die Augen aufmachen und einen Blick für Obstbäume und -sträucher am Wegesrand oder in Parks schärfen. Dabei achtet darauf, dass die Bäume nicht privat sind. Eine Hilfe, öffentliches Obst zu finden, bietet zum Beispiel <https://mundraub.org>.*

## **Wie kamen Sie eigentlich auf die Idee zu der Initiative „mundraub“?**

*Auf einer Paddeltour mit Freunden in Sachsen-Anhalt entdeckten wir die Vielfalt der essbaren Landschaft in Form voller, ungenutzter Obstbäume und -sträucher. Die Früchte schmeckten uns besser und frischer, als unser gekauftes Obst aus dem Supermarkt, und zudem machte uns das Ernten großen*

*Spaß. Am abendlichen Lagerfeuer wuchs die Idee, diese Funde auf einer Karte im Internet zu markieren, um andere an dieser Erfahrung teilhaben zu lassen.*

## **Haben Sie eine Vision mit Ihrer Idee?**

*Wir wollen mit mundraub ein Bewusstsein für regionale und saisonale Lebensmittel schaffen und dazu motivieren, die umgebende Natur kulinarisch wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden. mundraub ist ein niedrigschwelliger Einstieg, die essbare Natur in Stadt und Land für sich zu entdecken.*

Das Interview führte Dr. Martin Horstmann, Studienleiter an der Melanchthon-Akademie des Evangelischen Kirchenverbandes Köln

Foto: Karolina Grabowska/Pexels



Wo finde ich in meiner Nachbarschaft öffentliche Obstbäume, frei zugängliche Kräutervorkommen oder ungenutzte Haselnusssträucher? Diese Frage beantwortet die Internetseite [mundraub.org](https://mundraub.org). Auf der interaktiven Karte kann man Fundstellen nicht nur suchen, sondern auch eigene Entdeckungen eintragen.

Prädikat: frisch und lecker!

Donnerstag  
**11. SEPTEMBER**

# GRATIS



BÜCHERTAUSCHBOX

BÜCHERTAUSCHBOX

## tauschlogikfrei

Tauschen? Das klingt doch gut: Schließlich ist es nicht nur kostenlos, sondern auch nachhaltig! Doch ist es auch gerecht? Selbst wenn kein Geld fließt, ist Tauschen nicht wirklich gratis. Um etwas zu bekommen, muss ich ja etwas geben. Was ist, wenn ich nichts habe, was ich tauschen kann, oder wenn mein Tauschgut einfach unattraktiv ist? Tauschen

ist sogar der Kern unseres Marktgeschehens – egal ob ich Waren gegen Waren oder gegen Geld tausche. Wer genug zum Tauschen hat, ist in einer besseren Situation und hat mehr Macht – das ist Tausch-Logik.

Gutes Leben für alle muss „tauschlogikfrei“ sein – das meint zumindest die Wirtschafts- und Geschichtswissenschaftlerin Friederike Habermann (siehe QR-Code). Und nicht nur sie. Weltweit erforschen Menschen in alternativen Wohn- und Lebensprojekten, wie Waren gerecht(er) verteilt werden können: damit alle so viel bekommen, wie

sie brauchen. Kleine, aber ganz praktische Beispiele gibt es schon: Verschenke-Kisten, Umsonst-Läden und öffentliche Bücherschränke. Hier können sich alle so viel nehmen, wie sie brauchen, ohne Gegenleistung – und ohne Tauschlogik. (cl)



Buchtip: „Ausgetauscht! Warum gutes Leben für alle tauschlogikfrei sein muss“ von Friederike Habermann (2018)

Freitag  
**12. SEPTEMBER**

**GRATIS**





## „Random Act of Kindness“ *Schlicht eine freundliche Tat*

Schon mal vom „Random Act of Kindness“ gehört? Übersetzt heißt es „zufällige freundliche Tat“ und es bedeutet, spontan etwas Gutes zu tun, ganz ohne Anerkennung und Gegenleistung. Das Besondere dabei ist eben die Zufälligkeit: Die Tat kommt für den anderen überraschend, wie aus heiterem Himmel. Zufällig ist aber nicht nur die Tat selbst, sondern auch der Empfangende. Jemandem wird Wohlwollen zuteil, der damit nicht gerechnet hat, weil er

für den Gebenden ein Unbekannter ist: jemanden in der Warteschlange vorlassen; einem anderen das noch gültige Parkticket weitergeben; oder ganz anonym schon mal den Kaffee bezahlen für den Unbekannten, der sich keinen leisten kann. Inzwischen bieten viele Cafés und Bäckereien auch in Deutschland ihren Gästen an, Bedürftigen etwas zu spendieren. Es geht schlicht darum: In dieser Welt ist Wohlwollen möglich – einfach so, gratis. (cl)



Die Idee soll ursprünglich in Neapel entstanden sein und nannte sich dort „Caffè sospeso“. Das steht für „aufgeschobener“ oder „spendierter Kaffee“: Wer es sich leisten konnte, zahlte nicht nur den eigenen Kaffee, sondern gleich noch einen weiteren. Der Barista notierte sich den Wunsch und schenkte dem nächsten Bedürftigen diesen Kaffee dann gratis aus – und anonym. Diese Idee griff die Stadt Bedburg auf: Neben Kaffee kann man auch Brötchen oder Gebäck spendieren.

Samstag  
**13. SEPTEMBER**

# GRATIS



# Gratis? Irgendjemand bezahlt fast immer

Das Wort „gratis“ stammt aus dem Lateinischen und leitet sich von „gratia“ ab, was Gunst oder Erkenntlichkeit bedeutet. Gratis ist demnach etwas, wenn es aus reiner Großzügigkeit gegeben wird, ganz ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Damit hat es eine Nähe zur Gnade: etwas unverdient bekommen.

Heute wird unter "gratis" meist nur "kostenlos, unentgeltlich, umsonst" verstanden, etwa bei Gewinnspielen, Gratisproben, Apps oder Mitgliedschaften. Sieht man jedoch

genauer hin, gibt es fast nichts, was wirklich kostenlos ist. Irgendeinen „Preis“ gibt es immer. Und irgendjemand zahlt ihn. Denn hinter einem vermeintlichen „Gratis-Angebot“ stehen stets unausgesprochene Erwartungen: Ich gebe dir etwas umsonst, aber ich erwarte auch etwas von dir. So muss ich für kostenlose Internet-Inhalte meine Nutzerdaten preisgeben oder bekomme ein Sonderangebot nur beim Kauf der doppelten Menge. Oft zahlen den Preis für unsere „Gratis“-Angebote jedoch Menschen am anderen Ende der Welt, die unseren Wohlstand mit harter

Arbeit zu Niedrigstlöhnen erst ermöglichen. Während wir hier vieles selbstverständlich und unverdient nutzen können, von dem sie nur träumen können: Wohlstand, Bildung, soziale Sicherheit, Kultur und Warenüberfluss im „kostenlosen“ Premium-Versand.

Gratis? Vielleicht lassen wir uns künftig einfach wieder mehr von der Herkunft des Wortes inspirieren: Gunst. Wohlwollen. Erkenntlichkeit. Großzügigkeit. Gnade. (cl)

Foto: Eva Bronzini / Pexels

Sonntag  
**14. SEPTEMBER**

**GRATIS**





Montag  
**15. SEPTEMBER**

**GENUG**



**Wer das Leben gewinnen will,  
wird es verlieren; wer aber das  
Leben um meinetwillen verliert,  
wird es gewinnen.** Mt 10,39 (EÜ)

Es gibt so viele kluge Einwände.

„Nur wer sich anstrengt kommt ein Treppchen höher.“

„Ohne Fleiß, keinen Preis.“

“The winner takes it all.”

Und ja, wir wollen gewinnen, zu den Besten gehören,  
erfolgreich sein und schön, wollen Entwicklung und  
Anerkennung.

Es ist so schwer zu verstehen!

Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft  
ist in den Schwachen mächtig.

Korinther 12,9 (LU17)  
(htr)

Dienstag  
**16. SEPTEMBER**



Kooperation statt Konkurrenz: Spiele  
ohne Verlieren und Gewinnen

**GENUG**



**„Das größte Missverständnis der Askese ist der Verzicht. In der Askese der Zukunft, die aus keiner Religion kommt und keinem System dient, geht es nicht ums Verzichten. Es geht darum zu erkennen, wie wenig ich brauche.“**

Aus: John von Düffel: Das Wenige und das Wesentliche. Ein Stundenbuch. Köln, 2024

Wie lebe ich richtig? Was ist Glück? Was ist für mich wesentlich? Diesen Fragen geht der Schriftsteller, Dramaturg und Philosoph John von Düffel in seinem Stundenbuch „Das Wenige und das Wesentliche“ nach. Darin geht es nicht um Verzicht, sondern um das Erkennen, wie wenig ich wirklich brauche. Oder: „Weil ich nie bekomme, was ich wirklich brauche, bekomme ich nie genug“ (S. 145). Der „moderne Asket“, so bezeichnet der Autor den Menschen, der sich auf diese Suche macht, übt nicht mit eiserner Disziplin krampfhaft Verzicht, sondern konzentriert sich auf das, was wesentlich ist. Darin findet er Erfüllung. Kein Buch zum Durchlesen, sondern zum Immerwieder-in-die-Hand-Nehmen, um Gedankenanstöße mitzunehmen. Es ist kein politisches Buch, das die Wachstumslogik der Gesellschaft in Frage stellt.

Es setzt beim Einzelnen an, beim Autor, bei mir, dem Leser. Wie kann ich die Logik des „Immermehr“ durchbrechen? Die Antwort: Genug ist das Wenige, wenn es für mich wesentlich ist. (htr)

Was brauche ich wirklich – und worauf kann ich vielleicht verzichten? Wie viel wiegt mein „ökologischer Rucksack“? Diese Frage lässt sich in nur zehn Minuten anhand des Ressourcen-Rechners des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie etwas genauer beantworten. Der Fragebogen behandelt sechs Lebensbereiche (Wohnen, Konsum, Ernährung, Freizeit, Mobilität, Urlaub). In der Auswertung erfahre ich, wie nachhaltig mein Lebensstil (im Vergleich zum Durchschnitt und zum optimalen Wert) ist und wie ein noch schonenderer Lebensstil aussehen kann.





# Geld ist genug da

Interview mit Claudia Tober, Geschäftsführerin des Corporate Responsibility Interface Center (cric) e. V.

**Astrid Hake: Was haben Geldanlagen mit dem sozial-ökologischen Wandel zu tun?**

Claudia Tober: cric setzt sich für eine gerechte und zukunftsfähige Wirtschaft und die Förderung ethisch-nachhaltiger Investments ein. Wir wollen, dass sich Menschen der Wirkungen ihrer Geldanlagen bewusst sind. Jede Kaufentscheidung ist eine Frage der Moral. Das gilt ebenso für das Anlageverhalten. Zum Beispiel bei der Altersvorsorge hinterfragen nur wenige, wo ihr Geld investiert ist. Alle haben die Möglichkeit zu entscheiden, ob sie ihr Geld in klimaschädliche oder in nachhaltige Geschäftsmodelle und Unternehmen investieren. Viele machen sich aber keine Gedanken über die Folgen ihres Handelns. cric versucht, mit Veranstaltungen, Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit dafür zu sensibilisieren.

**Ist es also nur eine Frage der Moral, ob ich mich für ethisch-nachhaltige Investitionen entscheide?**

Nein, es geht hier nicht um einen philanthropischen Ansatz. Ethisch-nachhaltige Investments sollen sich rechnen. Die

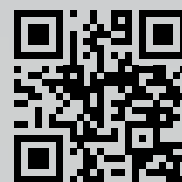
Renditeerwartungen für nachhaltige Anlagen sind vergleichbar mit konventionellen Finanzprodukten. Das Anlagevolumen von nachhaltigen Investmentfonds steigt in Deutschland kontinuierlich, ihr Marktanteil lag 2024 bei 21 Prozent.

**Wie kann es gelingen, dass mehr Geld in ethisch-nachhaltige Anlagen fließt?**

Noch vor wenigen Jahren war Nachhaltigkeit nur ein Mittel, um die Reputation des Unternehmens zu verbessern. Dies hat sich geändert. Nachhaltigkeitskriterien in der Anlageentscheidung nicht zu berücksichtigen, ist für Unternehmen langfristig ein Risikofaktor. Schäden durch Dürre, Hitze, Stürme oder Überschwemmungen verursachen enorme Kosten. Es ist auch ökonomisch sinnvoll, das Geld in klimafreundliche Modelle zu investieren. Auch durch staatliche Regulierungen wie die EU-Taxono-

mie und Berichtspflichten werden Entwicklungen in diese Richtung unterstützt. Letztendlich ist genug Geld da, um die Transformation zu finanzieren.

Das Interview führte Astrid Hake, die als politische Referentin beim Ökumenischen Netzwerk „Eine Erde“ tätig ist und die Redaktion mit mehreren Beiträgen unterstützt hat.



Der cric e. V. ist mit mehr als 130 Mitgliedern der größte und mit 25 Jahren zugleich einer der ältesten Vereine zur Förderung von Ethik und Nachhaltigkeit bei der Geldanlage in Deutschland.



Foto (groß): Kindelmedia/Pexels, Foto (klein): privat



Donnerstag  
**18. SEPTEMBER**

# GENUG



# „Alle Probleme der Menschheit rühren von der menschlichen Unfähigkeit, in Stille allein in einem Raum zu sitzen.“ Blaise Pascal, Philosoph\*

## Rezension des Buches

„Radikal emotional. Wie Gefühle Politik machen“ der Autorin Maren Urner

Möchten Sie gesünder, zufriedener und erfolgreicher sein, nachhaltiger leben, nützlicher für andere sein? Und haben Sie vielleicht schon vieles dafür getan? Neue Apps installiert, Ernährungsratgeber studiert, Informationskanäle abonniert, Psychologie-Ratgeber gelesen und ihren Tagesablauf immer mehr verbessert? Dann geht es Ihnen wie vielen, die denken, sich selbst perfektionieren zu können oder gar zu müssen. Doch wirkt das wirklich?

Die Neurowissenschaftlerin Maren Urner meint: „Weniger ist tatsächlich mehr.“ Sie plädiert für eine radikale Aufmerksamkeit für das, womit wir unsere Zeit füllen und wem wir sie widmen. Und wem wir unsere Aufmerksamkeit schenken. Denn: Nur in der Stille sei unser Gehirn in der Lage, Informationen erfolgreich zu verarbeiten und neue Gehirnzellen zu bilden. Stille sei demnach echter Luxus für uns und unser Gehirn.

Das ist nur eine von vielen Erkenntnissen, welche die Autorin in ihrem neuen Buch „Radikal emotional“ sowohl verständlich und unterhaltsam als auch wissenschaftlich fundiert präsentiert. Ihr Ziel sind konstruktive politische Lösungen für die großen Fragen unserer Zeit – ob zur Klimakrise oder zum globalen Weltgeschehen. Dabei

ist es nach ihrer Meinung besonders wichtig, den Menschen als emotionales Wesen anzuerkennen, Emotionen zu rehabilitieren und uns von dem Bild zu verabschieden, wir könnten Gefühle und Politik trennen. Denn jede menschliche Entscheidung basiere auf Gefühlen, ohne die wir handlungsunfähig wären. Nur wer sich seines inneren Zustandes, seiner Gefühle bewusst sei, könne reif und konstruktiv mit ihnen umgehen. Und das erreiche man vielleicht am einfachsten, indem man mal nichts tue – in der Stille, allein in einem Raum? (cl)

\*Zitiert nach Maren Urner: „Radikal emotional“, München, 2024

Maren Urner ist nicht nur Neurowissenschaftlerin und Bestsellerautorin, sondern setzt sich auch für konstruktiven Journalismus ein und hat dazu das werbefreie Online-Magazin Perspective Daily gegründet, dessen Chefredakteurin sie lange war. Sie und ihre Kolleg:innen wollen lösungsorientierten, inspirierenden Journalismus anbieten, der nicht nach negativen Schlagzeilen oder Schuldigen sucht.





# Kraftquelle im Winterwald

Ende Februar im tiefverschneiten Schwarzwald. Eine Hütte ohne Strom und fließendes Wasser. Draußen plätschert ein Brunnen. In etwa 30 Metern Entfernung steht das Plumpsklo. Männerwochenende. Zwei Tage und zwei Nächte einfaches Leben. Wir reden viel. Wandern jeden Tag zwischen 15 und 20 Kilometer. Stapfen durch tiefen Schnee.

Stärken uns auf dem Weg bei einem Mittagessen in einem Hüttenrestaurant. Abends wird gemeinsam vegetarisch gekocht. Zum Heizen und Kochen nur ein Holzherd. Also sägen, spalten, anfeuern. Zum mehrgängigen Menu reicht das nicht, aber die Suppe schmeckt. Stirnlampen sorgen für Licht. Zum Schlafen geht es auf den Dachboden. Der

kalte Wind pfeift durch die Holzschindeln. Aber wir haben warme Schlafsäcke. Das Wochenende ist eine Kraftquelle für Körper und Geist! Am Ende sind sich alle einig: Die Einfachheit und Reduktion auf das Nötigste haben allen gut getan. Wir freuen uns auf das nächste Mal. (ms)

Foto: Federico Tomasoni/Pexels

Samstag  
**20. SEPTEMBER**

**GENUG**



## Keugaharian

*Stell dir vor, du lebst in einer Welt, in der jede:r nur das nimmt, was sie/er wirklich braucht. Kein Überfluss, keine Verschwendung – einfach nur genug. Klingt utopisch? In Indonesien gibt es für eine solche Haltung ein Wort: Keugaharian.*

*Für uns ist es vielleicht schwer auszusprechen. Die Bedeutung ist aber großartig: Übersetzt bedeutet es in etwa Maßhalten oder die Bereitschaft, einfach zu leben, nicht gierig zu sein und sich selbst zu kontrollieren. Es beschreibt eine Spiritualität der Nachhaltigkeit, eine Lebensweise, in der Mensch „genug“ sagen kann.*

*Keugaharian ist in der indonesischen Kultur verankert, aber auch im christlichen Kontext eingebunden. Gottes gute Schöpfung hat genug für alles Leben, und laut der Vater-unser-Bitte in Matthäus 6,11 ist das tägliche Brot das Maß dafür.*

*Keugaharian ist vielleicht schwer auszusprechen, aber ein großartiges Konzept und doch gar nicht so utopisch. (clb)*

Foto: JJ Jordan/Pexels

Der Rat der indonesischen Kirchen (Communion of Churches in Indonesia, CCI) hat 2009 Ökologie zum zentralen Thema gemacht und ab 2014 allen Mitgliedern empfohlen, dazu die Keugaharian-Spiritualität auszubilden. Die indonesischen

Kirchen haben beschlossen, dieses Konzept in der persönlichen Frömmigkeit und Gemeindegestaltung umzusetzen, und zu einer Ethik der Dankbarkeit eingeladen. Dadurch sollen die Auswirkungen der Gier (die als Wurzel allen Übels

verstanden wird) wie Ungerechtigkeit, Radikalisierung, Armut und Ausbeutung der Natur überwunden werden. Für mehr Informationen siehe: Junita Gereja Toraja, Ade Nuriadin, Irna Satigi: Keugaharian: Responding to the Ecological Crisis

through a Christian Spirituality, in: International Handbook on Creation Care and Eco-Diakonia, Hrsg.: Daniel Beross u. a., Oxford 2022. Der QR-Code führt zum kostenlosen Download des Buches.



Sonntag  
**21. SEPTEMBER**

# GENUG



Bild: Syrische Kinder in einem Camp im Gouvernement Idlib  
im Nordwesten von Syrien, Foto: Ahmed Akacha/Pexels

Montag  
**22. SEPTEMBER**

**GERECHT**



**Eher geht ein Kamel  
durch ein Nadelöhr, als  
dass ein Reicher in das  
Reich Gottes kommt.**

Markus 10,25 (EÜ)

Warum sagt Jesus immer so seltsame Sachen?

Meint er das ernst?

Nach allem, was wir wissen, hat Jesus vermutlich so gesprochen!

Schon 40 Jahre später empfand man das als zu radikal.

Der Evangelist relativiert: Alle Dinge sind Gott möglich (Vers 27).

Aber nur mal angenommen, wir würden Jesus ernst nehmen ...

Immerhin zeigt er einen Ausweg: „Geh hin, verkaufe alles, was du hast, gib es den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben.“ (Vers 21)

(htr)

Foto: Amine M'siouri/Pexels

**„Unsere völlig falsche Vorstellung vom Teilen“:**

Neurowissenschaftlerin Dr. Franca Parianen findet „Spenden“ von „Reichen“ ungerecht und eine merkwürdige Vorstellung vom Teilen. Unterhaltsamer Beitrag von Deutschlandfunk Kultur.



Dienstag  
**23. SEPTEMBER**

**GERECHT**



*Wir kommen jedoch heute nicht umhin anzuerkennen, dass ein wirklich ökologischer Ansatz sich immer in einen sozialen Ansatz verwandelt, der die Gerechtigkeit in die Umweltdiskussionen aufnehmen muss, um die Klage der Armen ebenso zu hören wie die Klage der Erde*

Enzyklika LAUDATO SI'  
von Papst Franziskus über die Sorge  
für das gemeinsame Haus, Nr. 49

Foto: Seyhmus Kinc/Pexels

Vor zehn Jahren erschien die Enzyklika „LAUDATO SI' – Über die Sorge für das gemeinsame Haus“ von Papst Franziskus. Sie ist bis heute eines der fundiertesten und gleichzeitig verständlichsten Plädoyers für eine sozial-ökologische Transformation der Welt. Link zur Enzyklika LAUDATO SI' auf der Webseite der Deutschen Bischofskonferenz:



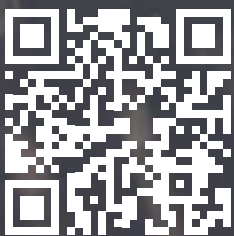
Mittwoch  
**24. SEPTEMBER**

**GERECHT**









SPRACHE MACHT ZUKUNFT  
Ein klimagerechtes und zukunfts-  
fähiges Vokabular – Eine Hand-  
reichung von Wolfgang Lührsen  
und Marc Pendzich

Foto: Hello Aesthe/Pexels

## Klimagerechte Sprache

*Sprache macht Zukunft. Ein Buch von  
Dr. Wolfgang Lührsen und Dr. Marc Pendzich*

Wollen wir wirklich das Klima schützen – oder nicht eher uns Menschen (und manchmal auch noch die Tiere)? Leben wir im Wohlstand – oder im Überfluss? Müssen wir tatsächlich auf Notwendiges verzichten – oder eher genügsamer leben?

Sprache konstruiert Wirklichkeit, und was man nicht „verWORTen“ kann, kann man nicht verstehen und nicht erklären. Und bisher ist es nicht gelungen, die Klimakrise – oder vielmehr Weltkrise – in einfache und angemessene Worte zu kleiden. Das meinen zumindest

Dr. Wolfgang Lührsen (Mitglied im Vorstand des BUND Hamburg) und Dr. Marc Pendzich (Autor des Handbuch Klimakrise) in ihrem Buch „Sprache macht Zukunft“, das auch online verfügbar ist. Sie finden die bisherige Sprache in der Klimadebatte nicht hilfreich: Oft sei sie zu akademisch, zu umständlich, enthalte zu viele Dagegens (und zu wenige Dafürs) und sei angesichts von Katastrophen-Szenarien sogar oft kontraproduktiv, weil sie Menschen in Angststarre versetze und in die Flucht treibe. Doch die Autoren bleiben nicht bei der Analyse. Der Kern des Buches ist eine lange Liste von Gedanken-

stößen und konkreten Vorschlägen für eine wirksame(re) Sprache zum „Menschheitsschutz“. Viele ihrer neuen Wortschöpfungen oder Gegenvorschläge sind kreativ, durchdacht und alltagstauglich. Manche Vorschläge sind jedoch auch Geschmackssache oder genügen mitunter ihren eigenen Kriterien nicht, wenn sie wissenschaftliche Fachbegriffe oder neue Schreckensworte ins Gespräch bringen. Abgesehen davon liegt die besondere Bedeutung des Buches vor allem in der Aufforderung, nicht nur mit der Erde und den Menschen sorgsamer umzugehen – sondern auch mit unserer Sprache. (cl)

Freitag  
**26. SEPTEMBER**

# GERECHT



# Die lebenswertere, menschengerechte Zukunft ist da – mach mit!

Interview mit Cordula Weimann, Gründerin von Omas for Future!

**Jörg Göpfert (Redaktion):** Seit einiger Zeit gibt es die Initiative „Omas for Future“. Ist sie nur ein Anhängsel der „Fridays“-Bewegung, oder hat sie ein eigenes Profil?

**Cordula Weimann:** Wir Omas liefern nicht nur Bildung zum Wandel, sondern wir nehmen vor allem auch mit in die lebenswertere Zukunft, die vor uns liegt, wenn wir es wollen. Städte wie Kopenhagen, Stockholm oder Oslo leben uns eine nachhaltigere Zukunft mit mehr Lebensqualität schon vor oder sind auf direktem Weg dorthin.

**Ihr Buch „Omas for Future“ trägt den Untertitel: „Handeln! Aus Liebe zum Leben“. Was sollten „Omas“ derzeit vorrangig tun?**  
Neben Ökostrom zu beziehen, sollten sie sich vor allem gesund, also fleischarm und mit frischen Produkten ernähren und Strecken unter fünf Kilometer mit dem öffentlichen Nahverkehr, Rad oder zu Fuß zurücklegen. Das Auto schadet unserer Gesundheit, wir bewegen uns viel zu wenig.

**Zeigt Ihr Appell Wirkung? Machen immer mehr Omas mit?**

Ja – wir sind bundesweit nicht nur auf nahezu 100 Gruppen angewachsen und wachsen weiter, sondern wir sind mit rund 500 Pressebeiträgen und 1.200 konstruktiven Aktionen im Jahr mit unserer Botschaft im öffentlichen Raum sehr präsent.

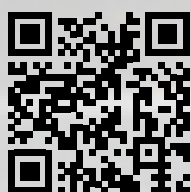
**Und was ist mit den Opas?**

Die gehören natürlich dazu – rund 20 Prozent unserer Mitwirkenden sind Männer.

**Vielen Dank, Frau Weimann!**

**Und liebe Opas: Das geht noch besser, oder?**

Mehr Informationen zur Initiative „Omas for Future“ und zum gleichnamigen Buch (Scorpio-Verlag, 240 Seiten, 20 €) gibt es hier:



Samstag  
**27. SEPTEMBER**

**GERECHT**





*Solange die Erde steht,  
soll nicht aufhören Saat  
und Ernte, Frost und Hitze,  
Sommer und Winter, Tag  
und Nacht.*

1. Mose 8,22 (LU17)

Viele Zeichen stehen auf Sturm. Weltuntergangs- und Verschwörungstheorien nehmen zu. Angst macht sich breit. Angst kann lähmen.

Gott aber hält dagegen. Sein Versprechen, die Erde vor Zerstörung zu bewahren, macht Mut, gibt Kraft. Dadurch bin ich gehalten und getröstet.

So gestärkt darf ich fragen, wo ich gebraucht werde: Wo darf ich mitwirken, damit diese Erde für Mensch, Pflanze und Tier weiterhin ein Ort zum Leben bleibt?

Matthias Daub, Leitungsteam der Kirchenkreispartnerschaft Siegen-Magharibi



Im gemeinsamen Jugend-Klimaprojekt „Wald-Sonne-Wasser“ der Kirchenkreise Siegen-Wittgenstein und Magharibi/Tansania geht es um die Verantwortung für die Schöpfung und füreinander. Ziel ist es, sich regelmäßig daran zu erinnern, dass jede und jeder in seinem Umfeld Gottes Schöpfung schützen kann und dabei nicht allein ist. Jugendliche aus beiden Gemeinden besuchen sich gegenseitig, pflanzen gemeinsam Bäume und lernen einander näher kennen.





Montag  
**29. SEPTEMBER**

**GESUND**



# *Sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund.*

Mt 8,8 (EÜ)

*Das Bibelwort spricht von dem großen Vertrauen darauf, dass Gott uns gesund machen kann. Und zwar reicht ein Wort. Kein Handauflegen, keine medizinische Behandlung, ein Wort. Gesprochen in Liebe, gehört in Zuversicht. Wie man mit uns spricht, wie wir selbst mit uns sprechen, kann Auswirkung auf Heilungsprozesse haben. In der Medizin weiß man darum:*

*In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Wörter Reaktionen im Körper erzeugen. Negativ besetzte Wörter werden mit unangenehmen Bildern und Gefühlen in Verbindung gebracht, positiv besetzte Wörter setzen wohltuende und stärkende Impulse. Vom Beginn bis zum Ende unseres Lebens kennen wir die Sehnsucht nach dem guten, heilenden Wort. Wenn wir es*

*hören dürfen oder auch selbst sprechen, dann dürfen wir daran gesund werden. Mir macht dieser Satz großen Mut, und ich bin froh, dass wir ihn im katholischen Gottesdienst während der Eucharistie jedes Mal leicht abgeändert sprechen: „Aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“ (eb)*

Dienstag  
**30. SEPTEMBER**

# **GESUND**



„Gott ist wie ein Arzt: Er hört nicht auf den Wunsch des Kranken, er hört nur auf die Forderungen der Gesundheit.“

Augustinus von Hippo 354–430, Philosoph, Kirchenvater und Heiliger

*Guter Gott, deine Welt ist so verlockend. So vielfältige Landschaften, spannende Menschen, interessantes Wissen, praktische Produkte, herrliche Genüsse ...*

*Jeder Tag macht mich aufs Neue neugierig und hungrig auf Neues. Ich will so viel wie möglich davon kosten. Es ist faszinierend.*

*Aber manchmal ist das auch anstrengend. Ich bin oft müde. Wann hört das auf? Warum fühle ich mich bei all dieser Fülle nie ganz erfüllt?*

*Guter Gott, hilf mir zu unterscheiden zwischen dem, was ich möchte, und dem, was ich brauche. (cl)*



Foto: Engin Akyurt/ Pexels



FOMO – Die Social Media-Krankheit: Wer sich auf sozialen Medien umschaute – und da genügt meist schon der Status bei WhatsApp –, kennt sie vielleicht auch, die Angst etwas zu verpassen („Fear of missing out“, kurz FOMO). Denn wenn ich sehe, wo meine Freunde und Bekannten schon wieder unterwegs sind, wie jung und sportlich sie aussehen oder mit wem sie sich schon wieder alles getroffen haben, kommt schnell die Angst auf, dass ich etwas verpassen könnte. Vielleicht sollte ich mehr planen, mehr erleben, mehr erreichen ...? Das ist eigentlich ganz menschlich, in einer Überdosis jedoch gefährlich: Verstimmungen, Depressionen, Schlafstörungen, Angst, Stress, Selbstzweifel sind nur einige der möglichen Gefahren. Mehr über FOMO und Lösungsstrategien lesen Sie bei der AOK. (cl)

Mittwoch  
**1. OKTOBER**

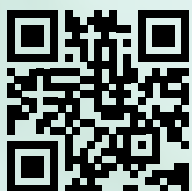
**GESUND**



# Gesund dank Gottes Garten

Sie ist farbenfroh, ausdauernd, schmackhaft und vor allem – überaus gesund: Die Kapuzinerkresse. Sie kam im 17. Jahrhundert aus Südamerika nach Deutschland und wurde zunächst in Klostergärten als Zierpflanze gezogen. „Vielleicht erhielt sie dort ihren deutschen Namen, denn die Blütenform erinnert an die Kapuzen der Mönche“, erzählt Schwester Birgit Bek aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute in Oberschwaben. Sie ist ausgebildete Fachfrau für Heilpflanzen und schätzt die Wirkstoffe der Kapuzinerkresse: Senfölglykoside, Flavonoide und Carotinoide, dazu ein hoher Vitamin-C-Gehalt seien hervorzuheben. „Damit wird die Kapuzinerkresse zu einer Art Breitbandantibiotikum.“ Tatsächlich helfen Blätter und Blü-

ten des Krauts gegen bestimmte Pilz-, Bakterien- und Virus-Infektionen. Präparate mit der Kapuzinerkresse, bisweilen ergänzt um Meerrettich, werden gegen Infekte der Atem- und Harnwege und des Darms eingenommen. Auch als leckeres, pfeffriges bis süßes Küchenkraut und sogar als Schönheitsmittel für Gesichtsdampfbäder kann die grün-bunte Kresse verwendet werden. Kurzum: So wie die Kapuze die Mönche schützt, behütet die Kapuzinerkresse unsere Gesundheit – ein wahrhaft gesundes Geschenk aus Gottes Garten.



Schwester Birgit gibt ihr Wissen als gelernte Phytopraktikerin sowie ihre langjährigen Erfahrungen im Klostergarten und in ihrer eigenen Klosterapotheke gern weiter. Unter anderem in einer regelmäßigen Rubrik im Magazin „der pilger“.

Viermal im Jahr erscheint das Magazin für alle, die sich in der modernen Welt auf den Weg zu attraktiven Plätzen und Orten oder zu sich selbst machen möchten. Der pilger versteht sich als Begleiter auf der Reise durch das Leben und beschäftigt sich dabei mit Themen, die uns im Laufe der Zeit begegnen und bewegen. Hierzu gehören: Einladung

zu Ruhe und Besinnung, Faszination Schöpfung, Pilgerreisen und Wege, außergewöhnliche Menschen, Sinnsuche und spirituelle Impulse, Begegnungen und menschliche Beziehungen, anderes Leben, soziales Engagement sowie Jahreskreis und Brauchtum.



Donnerstag  
**2. OKTOBER**

# GESUND



# Gesunder Planet

*„Die Sorge um die Gesundheit der Menschen kann nicht abgekoppelt werden von der Sorge um den Gesundheitszustand unseres gemeinsamen Hauses, der Mutter Erde. Die Sorge um die Menschheit ist untrennbar mit der Sorge um die Schöpfung verbunden.*

*Wenn ein Patient die Symptome einer Erkrankung nicht wahrhaben will und ernst nimmt, kann ihm auch der beste Arzt oder*

*die beste Ärztin nicht mehr helfen. Wenn wir jetzt nicht radikal umkehren, kann uns und den uns nachfolgenden Generationen keiner mehr helfen. Es liegt an uns allen, durch mutige und entschlossene Veränderungen den Kurs zu wenden.“*

Michael Kuhnert, Diplomtheologe und Leiter der Geschäftsstelle des Instituts medmissio



Das 1922 gegründete Institut medmissio ist die bundesweit einzige katholische Fachstelle für globale Gesundheit. Es trägt zur Bewältigung der großen Epidemien (HIV, Malaria, Tuberkulose) bei, forscht an vernachlässigten Tropenkrankheiten und stärkt die allgemeine Gesundheitsversorgung armer und ausgegrenzter Menschen. Unter dem Motto „Gesundheit ist unsere Mission“ bildet es medizinisches Fachpersonal für den Einsatz in Ländern des Südens mit Schwerpunkt in Afrika

aus. medmissio erhebt seine Stimme, um die Entscheidungsträger in Staat und Kirche zu mehr, auch finanzieller, Verantwortung für die Gesundheitsversorgung armer Menschen zu bewegen. Außerdem ist ihm die bessere medizinische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland ein wesentliches Anliegen.



Freitag  
**3. OKTOBER**

# GESUND



## Gesund und genug

In Mantchewe – einem kleinen Dorf in Malawi – sah es vor ein paar Jahren noch trocken und trostlos aus. Der Speiseplan war karg, einseitig und ungesund. Heute spenden Pinien Schatten, Mangos und Bananen gedeihen prächtig und in den Gemüsegärten wachsen Salat, Chinakohl, Tomaten und Zitronengras. Ein kleines

Wunder angesichts der Erderhitzung, die hier immer häufiger für Dürren und heftige Regenfälle sorgt. Möglich macht dieses Wunder „Permakultur“ – eine nachhaltige Anbauweise, bei der Pflanzen wassersparend in Mischkulturen angebaut werden, der Grundwasserspiegel durch das Auffangen von Regenwasser erhöht und der

Boden durch natürlichen Dünger wieder fruchtbar wird. Die einheimische Nicht-regierungs-Organisation SCOPE (Schools and Colleges Permaculture Programmes) ermöglicht den Menschen, wieder genügend und gesunde Lebensmittel anzubauen. Im ersten Schritt schult SCOPE Lehrkräfte an Schulen, die ihr Wissen dann in

Permakultur-Klubs an Schüler:innen und Eltern weitergeben. Schon 40.000 Schülerinnen und Schüler – und ihre Familien – können sich so wieder satt und zudem auch gesund essen. Das geht nur durch finanzielle Unterstützung. Insgesamt 40 der Kooperationen werden von Brot für die Welt finanziert. (cl)

Möchten auch Sie das Projekt unterstützen? Mit 50 Euro kann eine Permakultur-Schulung finanziert werden, mit 108 Euro lassen sich 20 Hacken anschaffen oder mit 134 Euro 100 Obstbaumsetzlinge. Hier können Sie mehr erfahren und direkt spenden:



Samstag  
**4. OKTOBER**

# GESUND



Oktober

| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |                                   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------------|
| 40 |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | Erntedankfest                     |
| 41 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |                                   |
| 42 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |                                   |
| 43 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | Internationaler Tag der Reparatur |
| 44 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | Reformationstag                   |

November

| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |                                         |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------------------|
| 44 |    |    |    |    |    | 1  | 2  | Allerheiligen                           |
| 45 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |                                         |
| 46 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | Buß- und Bettag                         |
| 47 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |                                         |
| 48 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | Welttag des nachhaltigen Verkehrswesens |

Dezember

| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |              |
|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
| 49 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | Weltbodentag |
| 50 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |              |
| 51 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Heiligabend  |
| 52 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |              |
| 1  | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    | Weihnachten  |
|    |    |    |    |    |    |    |    | Silvester    |



|        |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| Januar |    |    |    |    |    |    |    |
| KW     | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 1      |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 2      | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 3      | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 4      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 5      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

Neujahr

Heilige drei Könige

|         |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| Februar |    |    |    |    |    |    |    |
| KW      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 5       |    |    |    |    |    |    | 1  |
| 6       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 7       | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 9       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

UNESCO Welttag der Feuchtgebiete

Welteisbärentag

|      |    |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| März |    |    |    |    |    |    |    |
| KW   | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 9    |    |    |    |    |    |    | 1  |
| 10   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 11   | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 12   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 13   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 14   | 30 | 31 |    |    |    |    |    |

Weltnaturschutztag

Internationaler Tag des Waldes

|       |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| April |    |    |    |    |    |    |    |
| KW    | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 14    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 15    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 16    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 17    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 18    | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

Karfreitag

Ostern

Internationaler Tag der Erde

|     |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| Mai |    |    |    |    |    |    |    |
| KW  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 18  |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 19  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 20  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 22  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Christi Himmelfahrt

Welttag der biologischen Vielfalt

Pfingsten

|      |    |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| Juni |    |    |    |    |    |    |    |
| KW   | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 23   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 24   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 25   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 26   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27   | 29 | 30 |    |    |    |    |    |

Tag des Fahrrades

Fronleichnam

Welttag zur Bekämpfung von Wüstenbildung und Dürre

|      |    |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| Juli |    |    |    |    |    |    |    |
| KW   | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 27   |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 28   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 29   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 30   | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 31   | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

Internationaler Plastiktütenfreier Tag

Neuen Kalender Schöpfungszeit 2026 bestellen!

|        |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| August |    |    |    |    |    |    |    |
| KW     | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 31     |    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 32     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 33     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 34     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 35     | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 36     | 31 |    |    |    |    |    |    |

Mariä Himmelfahrt

Tag der gebrauchten Kleidung (USA)



# Das Redaktionsteam

Foto: privat



**Eva Baillie (eb)** ist Referentin für mission und für die Geschäftsstelle Weltkirche, Gerechtigkeit und Frieden im Bistum Mainz. Sie hat Theologie in Mainz, Freiburg und Glasgow studiert. Ihr akademischer Forschungsschwerpunkt liegt im interdisziplinären Bereich von Theologie und Narrativität.

Foto: c\_melms



**Jörg Göpfert (jg)** ist Studienleiter Umwelt & Soziales an der Evangelischen Akademie Sachsen-Anhalt. Als einer der Ersten in Deutschland studierte er Technischen Umweltschutz, an der TU Berlin. Anschließend absolvierte er eine Ausbildung zum Redakteur an der Deutschen Journalistenschule in München.

Foto: privat



**Frauke Laaser (fl)** arbeitet als Dezentralistin für außereuropäische Ökumene, Mission und Kirchlichen Entwicklungsdienst im Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche im Rheinland. Schon als Gemeindepfarrerin in der Evangelisch-reformierten Kirche befasste sie sich mit Globalisierungsfragen, bevor sie 2013 in den Gemeindedienst für Mission und Ökumene an den Niederrhein wechselte.

Foto: privat



**Claudia Latzel-Binder (clb)** ist Referentin des oikos-Institutes für Mission und Ökumene der EKvW mit den Schwerpunkten Partnerkirchen in Asien, kontextuelle Theologie und Spiritualität, kirchliche Advocacy-Arbeit. Die Pfarrerin und Theologin hat in Marburg und Jerusalem studiert.

Foto: privat



**Constanze H. Latussek (cl)** ist Politik- und Kommunikationswissenschaftlerin sowie Zertifizierte Systemische Beraterin (DGSF). Sie arbeitete als Journalistin und Chefredakteurin bei Zeitungen, Radio- und Multimedia-Formaten im In- und Ausland, u. a. im Deutschen Bundestag sowie als Marketingdirektorin und Pressesprecherin der Sparkasse Leipzig. Heute berät und begleitet sie mit ihrer Agentur & Akademie Korax Kommunikation Unternehmen und Führungskräfte in der Teamentwicklung (Konfliktklärungen, Kommunikationstrainings, Supervision, Gewaltfreie Kommunikation, Coaching etc.). Zusätzlich ist sie in Teilzeit als Referentin für „Eine Erde. Das ökumenische Netzwerk“ tätig und leitet unter anderem die Redaktion dieses Kalenders.

Foto: privat



**Michael Starck (ms)** ist landeskirchlicher Beauftragter für den Kirchlichen Entwicklungsdienst der Evangelischen Kirche in Baden. In den letzten Jahren hat die Nothilfe aufgrund von klimabedingten Schäden und Verlusten in Partnerländern einerseits, die Förderung bildungspolitischer Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung für mehr Nachhaltigkeit andererseits einen immer breiteren Raum in der entwicklungspolitischen Arbeit der Kirchen eingenommen. Die globalen Auswirkungen unseres Umgangs mit der Natur in den kirchlichen Diskurs einzuspeisen, gleichzeitig Gesellschaft und Politik an ihre Verantwortung gegenüber dem Globalen Süden zu erinnern, darin besteht die Aufgabe des Kirchlichen Entwicklungsdienstes.

Foto: Bunck



**Helmut Törner-Roos (htr)** ist seit 2021 Mitglied im Redaktionsteam dieses Kalenders. Er hat in Marburg, Heidelberg und Manila Theologie studiert und ist Vorstandsmitglied der Werkstatt Ökonomie in Heidelberg. Bis Januar 2023 war er Referent für den Kirchlichen Entwicklungsdienst im Zentrum Ökumene der EKHN und EKKW in Frankfurt.



# Für den gerechten Wandel

Wir sind das zentrale Netzwerk rund um die sozial-ökologische Transformation & Klimagerechtigkeit in der Ökumene.



**Eine Erde.**  
Das ökumenische Netzwerk

## Wir

- bilden mit über 150 Mitgliedern eine starke Gemeinschaft
- sind das zentrale Anlauf- und Aktionsbüro
- vermitteln Kontakte für Inhalte, Methoden, Vorträge und Fördermittel
- unterstützen Sie bei der Kommunikation Ihrer Themen
- lotsen Sie durch die kirchliche Transformations-Landschaft
  - sammeln und erklären neueste wissenschaftliche und theologische Erkenntnisse
  - bringen Ihre Themen in die Politik
- bieten und vermitteln Bildungs-Angebote für Ehren- und Hauptamtliche
- stehen für Hoffnung, Mut und Zuversicht

## Sie

- sind Teil einer starken Gemeinschaft von Gleichgesinnten
- nehmen teil am jährlichen Netzwerktreffen mit Vorträgen, öffentlichen Aktionen und Vernetzungsparty
- erreichen uns zu unseren wöchentlichen Sprechstunden in den Regionalbüros
- können unseren Schöpfungszeit-Kalender exklusiv nutzen (Freiexemplare, Mitarbeit in der Redaktion, Exklusivpreis)
- nutzen unseren gemeinsamen Kirchentags-Stand kostenlos
  - platzieren Ihre Themen in unseren Druck- und Presse-Medien, Podcasts und Social-Media-Kanälen
  - nutzen unsere Pressearbeit/-verteiler
- erhalten den 2-wöchentlichen Mitglieds-Newsletter
  - erhalten Beratung bei der Auswahl von Referent:innen und Ansprechpartner:innen
- können aktiv in unseren Gremien und AGs mitarbeiten, wie z. B. Politik-AG, Kalender-Redaktion oder Lesekreis

## Kontakt

Hamburg:

Astrid Hake | 040-881 81-421  
hake@netzwerk-eine-erde.de

Lutherstadt Wittenberg:

Constanze H. Latussek | 0176-80 02 95 90  
latussek@netzwerk-eine-erde.de

Berlin:

Monika Schell | schell@netzwerk-eine-erde.de

[www.netzwerk-eine-erde.de](http://www.netzwerk-eine-erde.de)