



# **Klimafasten in der Fastenzeit**



## „Fasten your seatbelt!“

Kürzlich im Flugzeug  
die Aufforderung:  
„Fasten your seatbelt!“  
„Legen Sie Ihren Gurt an!“

Das englische Wort 'to fasten' heißt:  
festmachen, befestigen,  
auf etwas die Gedanken richten,  
auf etwas Hoffnung setzen.

Woran mache ich mich fest?  
Worauf richte ich meine Gedanken?  
Worauf setze ich meine Hoffnung?  
Was gibt meinem Leben Halt?

© Gisela Baltes (<http://impulstexte.de>)



## Worum geht es?

Papst Franziskus schreibt in seiner Enzyklika *Laudato si'* (23):

„Das Klima ist ein gemeinschaftliches Gut von allen und für alle (...). Es besteht eine sehr starke wissenschaftliche Übereinstimmung darüber, dass wir uns in einer besorgniserregenden Erwärmung des Klimasystems befinden“.



Die Erde steht unter Stress. Trotz großer technologischer Entwicklungen und materieller Reichtümer sind wir heute mit einer Reihe von Krisen konfrontiert. Umweltzerstörung und Klimawandel stellen eine ernsthafte Bedrohung für das Leben auf unserem Planeten dar.

***Was kann ich als Christin/als Christ, was können wir als Kirche für den Schutz unserer Umwelt, die Gottes gute Schöpfung ist, tun?***

- ▷ Was kann ich ändern, um meinen Lebensstil klimafreundlicher zu gestalten?
- ▷ Gibt es Wege, die ich zu Fuß, mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen kann, statt mit dem Auto?
- ▷ Wie kann ich Müll vermeiden bzw. sollte ich mich bemühen, mehr auf Mülltrennung zu achten?
- ▷ Ist es möglich, die Raumtemperatur beim Heizen um 1°C zu senken?
- ▷ Überlege ich bei Neuanschaffungen, ob dieser Gegenstand wirklich notwendig ist? Wie lange wird er halten? Wie viel besitze ich bereits? Und was ist mit der Umwelt und den Menschen, die es hergestellt haben? Ist eine Reparatur möglich?
- ▷ Könnte ich mich „klimabewusster“ ernähren?  
Z.B. weniger Fleisch und nicht-saisonale Lebensmittel, mehr regionale und biologisch hergestellte Produkte.

In der heurigen Fastenzeit wollen wir außerdem

**„Klima“ weiter denken**

Wir erleben weltweit skandalöse Ungleichheiten. Selbst in wohlhabenden Ländern leiden immer mehr Menschen unter Konkurrenz, Abstiegs-

ängsten und Leistungsdruck. Und auch unsere politischen Systeme stecken in der Krise. Viele Menschen fühlen sich von den Regierenden nicht repräsentiert und haben den Glauben, ihre Gesellschaft mitgestalten zu können, verloren.

### **Was kann ich, was können wir gemeinsam für unsere Welt tun?**

Dieser und weiteren Fragen wollen wir uns in der Pfarre Aspern in der kommenden Fastenzeit stellen – und dabei „Klima“ weit denken:

Was kann ich als Christin/als Christ, was können wir als Kirche für ein gutes „Klima“, einen guten Zusammenhalt und ein gutes Leben für alle tun?

Viele sind besorgt um das gesellschaftliche, soziale Klima – es sei „vergiftet“ ist zu lesen – oder „es wird kälter in unserem Land“.

- Heute (aber natürlich auch alle übrigen Tage des Jahres) kann ich im Alltag – beim Spazierengehen, Radfahren, Autofahren, Einkaufen, in meiner Arbeit und Freizeit – mit einer bewussten kleinen Geste meinen Beitrag zum guten Klima leisten, wenn ich z.B. andere Menschen ansehe, wahrnehme und grüße.
- Oder ich schreibe Kommentare und Leserbriefe, die den Blick auf das Positive richten.
- Oder ich engagiere mich freiwillig ...

### **Wie steht es mit mir selbst, wie geht es mir?**

- Bin ich zu schnell unterwegs, „überhitzt“ und am Ausbrennen?
- Oder „unterkühlt“ und etwa einsam?
- Oder „ausgedörrt“, weil mir der Sinn von allem abhanden gekommen ist? ...

### **Wie gehe ich mit mir um?**

Es gibt eine Person, die mich ständig kritisiert und selten lobt:

- ▷ „Du warst schon wieder zu langsam!“
- ▷ „Du bist so ungeschickt!“
- ▷ „Das hättest du nicht vergessen dürfen!“

Oft geht diese Person auch bei der Körperpflege unsanft mit mir um, hetzt mich beim Essen und Trinken und von Termin zu Termin.

Leider werde ich diese Person niemals los, sie ist täglich bei mir.

**ICH** selbst bin oft meine stärkste Kritikerin, mein größter Kritiker und mache mir das Leben schwerer als nötig. Selbstkritik ist natürlich wichtig. Doch auch Selbstliebe ist unbedingt christlich:

- ▷ Was gefällt mir an mir?
- ▷ Was kann ich gut?
- ▷ Wie kann ich mir heute Gutes tun (auch in ganz kleinen Dingen und Gesten: Musik hören, eine Tasse Tee, gemütliches Bewegen, ein Augenblick in der Sonne, die warme Dusche genießen, sanft rasieren oder eincremen oder ...)?

### **Wie gehe ich mit anderen um?**

- ▷ Wie ist mein „Klima“ zu meinen nächsten Menschen in Familie, Freundeskreis und Beruf?
- ▷ Sind meine Beziehungen von angenehmer Wärme oder „unterkühlt“?
- ▷ Gibt es jemanden, dem ich etwas dazu sagen möchte?
- ▷ Gibt es Missverständnisse, wunde Punkte, Unklarheiten, die ich ausräumen möchte?

- ▷ Wie wäre einmal ein gemeinsames „Klima-Frühstück“ oder ein „Klima-Spaziergang“, um in Ruhe reden zu können?
- ▷ Oder ein gemeinsamer Ausflug oder ein anderes Erlebnis, das unser gutes Miteinander in Familie oder Freundeskreis stärkt?

### **Wie geht es mir mit Gott?**

In der Bibel steht, dass er unbedingt möchte, dass mein Leben gelingt und „blüht“: Ein Mensch, der auf Gott hört und vertraut, *„ist wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken. Alles, was er tut, es wird ihm gelingen.“* Psalm 1

- ▷ Wo könnte ich Gott suchen? An einem stillen Ort oder mitten unter den Menschen, in der Natur, in der Kirche ... in mir?
- ▷ Gibt es jemanden, mit dem ich über mein Suchen nach Gott, meinen Glauben, meine Zweifel sprechen könnte?

Wenn mich ein Fehler, eine Schuld, meine Situation sehr belasten bzw. ich mein Leben vor Gott ordnen möchte: Bei einem Beichtgespräch spricht mir Gott durch den Priester Vergebung zu und ich kann neu anfangen. Beichtgelegenheit ist in der Pfarre Aspern in St. Martin an jedem Samstag von 17:15 bis 17:55 Uhr.

Angebote für Gottesdienste und Gebetszeiten finden Sie im Internet auf <https://aspern.at> bzw. für ganz Wien auf <https://erzdioezese-wien.at>.

### **Mitmachen!**

Schicken Sie uns gute Ideen für das „Klima“ in Aspern per E-Mail an [pfarre@aspern.at](mailto:pfarre@aspern.at) (Betreff: Klimafasten) oder auch per Post oder direkt an die Pfarrkanzlei. Wir werden die Ideen gerne sammeln und veröffentlichen und wenn möglich, die eine oder andere auch umsetzen!

## Fastenzeit

### Aschermittwoch

Mit dem Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit (vom 6. März bis 20. April), die Vorbereitungszeit auf das größte kirchliche Fest, das wir Christen feiern, auf Ostern. Die ausgelassene Zeit des Faschings ist vorbei, es beginnt eine Zeit der Erwartung, eine Zeit der intensiven Vorbereitung.



Das **Aschenkreuz** wird am Aschermittwoch, den 6. März, in allen Gottesdiensten gefeiert und gespendet:

#### Wortgottesfeiern mit Aschenkreuz

- 8:00 Uhr in St. Martin - Pfarrkirche
- 16:00 Uhr in St. Martin - Pfarrkirche, **auch** für Kinder
- 17:00 Uhr in St. Katharina - Seelsorgezentrum, **auch** für Kinder
- 19:00 Uhr in St. Martin - Pfarrkirche
- 19:00 Uhr in St. Edith Stein - Seelsorgezentrum

„Fasten“ bedeutet, manches „Schädliche“ zu reduzieren und das Gute, Heilsame zu tun und wachsen zu lassen. So laden ein wir zu unserem

## Programm Klimafasten

### Was ist Autofasten?

Die Aktion Autofasten ist eine Initiative der Umweltbeauftragten der katholischen und evangelischen Kirche Österreichs, die dazu aufruft, das eigene Mobilitätsverhalten in



Richtung Nachhaltigkeit zu gestalten, um auch den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu erhalten.

Es geht dabei darum, in der Fastenzeit umwelt- und gesundheitsfreundliche Alternativen zum Autofahren auszuprobieren, d.h. gar nicht oder deutlich weniger Auto zu fahren und stattdessen Bahn, Bus, Fahrrad, Füße, Fahrgemeinschaften oder Ähnliches zu nützen.

Die Aktion Autofasten stellt auf der Homepage <https://www.autofasten.at> eine Plattform zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Motivation zur Verfügung.

## Familienfasttag

Die Aktion Familienfasttag fördert rund hundert Frauen-Projekte in Asien, Lateinamerika und Afrika. Frauen erfahren, dass sie Rechte haben: auf Bildung, auf Gesundheit, auf ein Leben ohne Gewalt, auf faire Arbeitsbedingungen und politische wie ökonomische Teilhabe.

Zum **Familienfasttag** am Freitag vor dem 2. Fastensonntag, das ist heuer der **15. März**, lädt die Katholische Frauenbewegung bereits seit 1958 ein.

Fasten ist weniger eine Frage der religiösen Vorschriften als der Freiheit und Verantwortung. Es bedeutet einen Verzicht, zu dem wir uns überwinden müssen. Das kann anregen zur kritischen Prüfung der eignen Bedürfnisse und öffnet den Blick für die Bedürfnisse anderer. So





führt Fasten zum – wirklichen – Teilen: vom Eigenen abgeben, damit andere über mehr Mittel zum Leben verfügen. Darum sammeln tausende kfb-Frauen unter dem Slogan „**teilen spendet zukunft**“ in den Pfarren und bei Suppenessen während der Fastenzeit für benachteiligte Frauen in Asien, Lateinamerika und Afrika. Teilen ist der Ausdruck ihrer Solidarität.

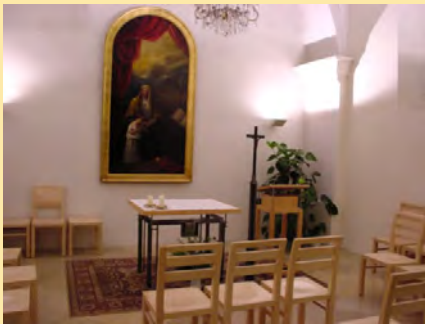
### **Suppenessen**

Am Sonntag, dem **17. März**, laden wir nach den hl. Messen am Vormittag in allen Gemeinden zum gemeinsamen **Suppenessen** ein. Unter dem Motto „**Suppe essen, Schnitzel zahlen**“ bitten wir um Unterstützung der Projekte.

## **Meditation am Donnerstag**

**jeden Donnerstag, ab 7. März, 19:40 Uhr bis 20:15 Uhr**

in der Annakapelle der Pfarrkirche St. Martin



Dass Meditation Körper, Geist und Seele gut tut, heilende Wirkung hat und stärkt, ist allgemein bekannt. Für den gläubigen Menschen kann sie darüber hinaus ein Weg zu Gott sein. Roman Dietler, Diakon in St. Martin, formuliert biblisch: Wir wollen Gott im Geist und in der

Wahrheit anbeten, am Weinstock bleiben, um Reben zu werden, den Herrn in der Seele groß sein und sein Reich kommen zu lassen.

Wir machen zuerst kleine Schritte in die Stille, werden verschiedene Gebetsübungen nach Richard Rohr, einem Franziskaner und

spirituellen Lehrer, kennenlernen und ausprobieren, um uns zum kontemplativen Gebet hinführen zu lassen.

Wir hoffen, dass interessierte Menschen den Weg gemeinsam beginnen und in der kommenden Fastenzeit ihr persönliches Ziel erreichen können.

*Roman Dietler, Brigitta Mychalewicz*

## Exerzitien im Alltag

### *Lebendig glauben mit den Seligpreisungen*

**jeweils an den Dienstagen in der Fastenzeit ab 19:45 Uhr:**

12. März, 19. März, 26. März, 2. April und 9. April im Pfarrsaal.

Anmeldung in der Pfarrkanzlei erbeten. Auf Ihr Kommen freut sich

*Mag. Aleš Ullmann*

## Verfolgte Christen weltweit - Fotoausstellung

**Mittwoch, 13. März bis Mittwoch, 27. März**

Um auf die schreckliche Situation der bedrohten und verfolgten Christen in aller Welt aufmerksam zu machen, wird im Seelsorgezentrum St. Edith Stein in der Seestadt eine beachtenswerte Wanderausstellung zu diesem Thema zu sehen sein.



Rund 100 Millionen ChristInnen leiden unter Verfolgung, Diskriminierung und Intoleranz. Immer wieder müssen wir feststellen, dass diese Problematik bei uns viel zu wenig wahrgenommen wird. Mit einem Besuch dieser kostenlosen Ausstellung können Sie helfen, diesem Umstand entgegenzuwirken.

## Geben wir unseren verfolgten Brüdern und Schwestern eine Stimme!



Zur Ausstellung gibt es ein Begleitheft und Audioguides mit Hintergrundinformationen zu den Fotos und den betroffenen Ländern.

Smartphone-Besitzer können ihr eigenes Mobiltelefon als Audioguide benutzen. Auf einem Büchertisch bieten wir weitere Informationen, Bücher und Broschüren zu diesem Thema an. Diese Ausstellung möchte nicht nur zum Nachdenken anregen, sondern sie lädt auch ganz bewusst dazu ein, für die verfolgten Christen zu beten.

### Öffnungszeiten

- ▷ Mittwoch, 13. und 20. März, 11:00–15:30 Uhr
- ▷ Donnerstag, 14. und 21. März, 10:00–15:00 Uhr
- ▷ Freitag, 15. und 22. März, 17:00–19:00 Uhr
- ▷ Samstag, 16. März, 16:00–18:00 Uhr
- ▷ Sonntag, 17. März, 10:30–13:00 Uhr, **kfb-Suppen Sonntag**  
15:30–17:30 Uhr
- ▷ Samstag, 23. März, 10:00–12:00 Uhr
- ▷ Sonntag, 24. März, 10:30–13:00 Uhr  
15:30–17:30 Uhr

## ChristInnen in Bedrängnis

**Montag, 25. März, 19:00 Uhr in St. Edith Stein**

### **Was hat das mit uns zu tun?**

Ein Glaubens- und Austauschabend zur **Fotoausstellung „Verfolgte Christ/inn/en weltweit“** der Hilfsorganisation **Kirche in Not**, in Gemeinschaft mit der Alpha Connect Group.

## Klimakochen ... für den Alltag

### *Vortrag, anschließend Erfahrungsaustausch und klimafreundliches Buffet*

**am 15. März, 19:30 Uhr in St. Katharina**

Etwa 20% der Treibhausgasemissionen Europas werden durch unsere Ernährung verursacht. Eine Veränderung in den Ernährungsgewohnheiten wäre einfach und ohne Entwicklung neuer Technologien umsetzbar.



*Ich möchte ja auch ganz gerne zum Klimaschutz beitragen ...*

- ▷ *aber das ist doch kompliziert, und ich habe nicht genug Zeit.*
- ▷ *aber die Zutaten sind doch eher ausgefallen.*
- ▷ *aber mein Partner hat nun mal gerne Fleisch.*
- ▷ *aber es gibt so Vieles, das meine Kinder nicht essen.*
- ▷ *aber ich muss eben essen, was in der Betriebsküche auf den Tisch kommt.*
- ▷ ...

An diesem Abend gehen wir zunächst der Frage nach, wann – vom Anbau bis zum Teller – Klimagase entstehen. Daraus lassen sich Maßnahmen zum klimafreundlichen Kochen ableiten – von der Speisenauswahl bis zur richtigen Abfallentsorgung. Erste einfache Schritte sollen die Umsetzbarkeit im Alltag erleichtern.

*Vortragende: Dr. Susanne Prechelmacher*

### Tipps zum Klimakochen:

- ▷ fleischarm,
- ▷ wenig Milchprodukte
- ▷ regional, saisonal,
- ▷ biologisch, fair
- ▷ gering verarbeitete Lebensmittel
- ▷ frische Lebensmittel, selbst Obst und Gemüse anbauen
- ▷ Reste verwerten
- ▷ für viele kochen
- ▷ auf wenig Verpackung achten bzw. umweltfreundliche Verpackungen bevorzugen
- ▷ Einkauf planen, Einkaufszettel schreiben, nichts Unnötiges kaufen
- ▷ klimafreundlicher Einkauf (zu Fuß, mit dem Rad)
- ▷ energieeffiziente Haushaltgeräte verwenden, Kühlgeräte sollten nicht in der Wärme (z.B.: neben dem Herd, in der Sonne) stehen.
- ▷ energiebewusstes Kochen (Deckel, Backrohr nicht vorheizen, Schnellkochtopf, Nachwärme nützen, Wasser im Wasserkocher erhitzen...)



### Das ist ein Fasten, wie ...

**Vortrag am Freitag, 22. März, 19:30 Uhr in St. Martin**

Seit Jahrtausenden stehen Einsatz für Gerechtigkeit und sozialen Ausgleich im Mittelpunkt der religiösen Vorschriften jüdisch-christlichen Denkens. Fasten ist eine der herausforderndsten spirituellen Übungen. Echtes Fasten verzahnt nicht nur Spiritualität mit Solidarität, sondern es erfüllt sich darin der Sinn menschlichen Daseins im Einsatz für den Nächsten in Not.

*Vortragender: Dr. Rainald Tippow*

## „Laudato si’“

Vortrag am Donnerstag, 28. März um 19:30 Uhr

### „Das nahtlose Gewand der Schöpfung Gottes“

Die Schöpfung als Gabe und Aufgabe – eine praxisorientierte Lektüre der Enzyklika Laudato si’ von Papst Franziskus

*Vortragende: Dr. Paloma Fernández de la Hoz Mola rscj*



## Segenszeit „Berührt“

Freitag, 29. März, 19 Uhr in St. Katharina

Wie geht es mir mit den „Klimazonen“ meines persönlichen Lebens?

Ich mit mir – Ich mit anderen – Ich mit Gott

Stille – einfaches Tanzen im Kreis – Gebet

*Petra Pories und Team*

## Fairwandeln - Wallfahrt durch die Lobau

gemeinsam mit der Pfarre Essling

Sonntag, 7. April, 14:00 Uhr (Treffpunkt vor der Pfarrkirche St. Martin) bis 18:00 Uhr



## „Papst Franziskus. Ein Mann seines Wortes“

Montag, 6. Mai, 19:00 in St. Edith Stein

Wir erleben einen Film über unseren Papst von Wim Wenders und laden anschließend zum Gespräch ein.

## Kreuzweg

In dieser Andacht betrachten wir in mehreren Stationen mit Gebeten, Liedern und Texten den Leidensweg Jesu.

### *Kreuzweg durch die Straßen von Aspern*



Am Freitag, 5. April, treffen wir einander vor der Pfarrkirche um 19 Uhr und „fairwandeln“ in diesem Sinn auf den Spuren Jesu – auf einem Rundweg um den Ortskern von Aspern. Alle sind eingeladen mitzu-

gehen und einzelne Stationen unseres Lebens zu bedenken.

Weitere **Kreuzwegandachten** gibt es an den Freitagen in der Fastenzeit um 19:00 Uhr in der Pfarrkirche St. Martin, am Karfreitag um 14:30 Uhr.

## Feier der Kar- und Ostertage

### *Palmsonntag, 14. April*

**Gottesdienst** um 9:30 Uhr Beginn bei der Kapelle Oberdorfstraße: Segnung der Palmzweige – Feier des Einzugs Jesu in Jerusalem mit der Palmprozession in die Pfarrkirche – Festmesse mit Passion, Kinderkirche im Pfarrsaal

### *Gründonnerstag, 18. April*

**III. Messe vom Letzten Abendmahl** um 19:00 Uhr in der Pfarrkirche, mit Fußwaschung und „Ölbergstunde“

**Karfreitag, 19. April**

**Feier vom Leiden und Sterben Christi** um 19:00 Uhr in der Pfarrkirche und in St. Edith Stein: Wortgottesdienst mit Passion nach Johannes – Verehrung des Kreuzes – große Fürbitten – Prozession zum Heiligen Grab. Alle sind eingeladen, Blumen für das Kreuz mitzubringen. „Grabwache“ während der Nacht.

**Karsamstag, 20. April**

**Speisensegnung** um 16:00 Uhr in der Pfarrkirche: Die Kinder bereiten die Osternacht vor.

**Feier der Osternacht** um 21:00 Uhr in der Pfarrkirche: Segnung des Feuers und der Osterkerze – Osterlob (Exsultet) – Lichtfeier - Wortgottesdienst – Tauberneuerung – Eucharistie; anschließend Agape im Pfarrsaal

**Ostersonntag 21. April**

**Festliche hl. Messen** um 8:00 Uhr, 9:30 Uhr in der Pfarrkirche, 10:00 Uhr in St. Katharina und 11:15 Uhr in St. Edith Stein

**Vesper vom Hochfest** um 19:00 Uhr in der Pfarrkirche

**Ostermontag, 22. April**

**Emmausgang** um den See um 16:00 Uhr – das Leben gehen ...

**Links**

Weitere Informationen, Ideen und Links zum Klimafasten finden Sie auf unserer Website: <https://asperm.at>



Pfarre Aspern, Telefon 282 23 06, <https://asperm.at>, [pfarre@asperm.at](mailto:pfarre@asperm.at)

Pfarrzentrum St. Martin, Asperner Heldenplatz 9

Seelsorgezentrum St. Katharina, Bergengasse 6

Seelsorgezentrum St. Edith Stein/Seestadt, Maria Tusch-Straße 11