



Ideenbörse Senior*innenarbeit: Umweltfreundlich leben



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN

Inhalte

- 01 Klima, Wetter, Wandel
- 02 Der ökologische Fußabdruck
- 03 Fokusthema Mobilität
- 04 Fokusthema Ernährung
- 05 Fokusthema verpackungsfrei leben
- 06 Nach uns die Sintflut?
- 07 Literatur- und Filmtipps

„Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht hier, sag mir wo und wann? Wenn nicht wir, wer sonst?“
(aus einem Songtext der Gruppe Hühner)

01 Einstieg

„Gott, der Herr, brachte also den Menschen in den Garten Eden. Er übertrug ihm die Aufgabe, den Garten zu pflegen und zu schützen.“ 1. Mose 2,15

„In vergangenen Generationen ließ Gott alle Völker ihre Wege gehen, ohne sich jedoch unbezeugt zu lassen, tat Gutes, gab euch Regen vom Himmel und fruchtbringende Jahreszeiten, machte euch satt und froh.“ Apg 14, 16.17 (BigS)

→ **Impulsfrage:** Was können wir tun, um Gottes Schöpfung zu erhalten? Sodass wir und nachfolgende Generationen weiterhin gut leben können?

01 Klima kurz und kompakt

Fakten zum Klima, Klimawandel und dem Unterschied zwischen Wetter und Klima kurz zusammengetragen. Quelle: Fluter 2019/70, S. 20 f.

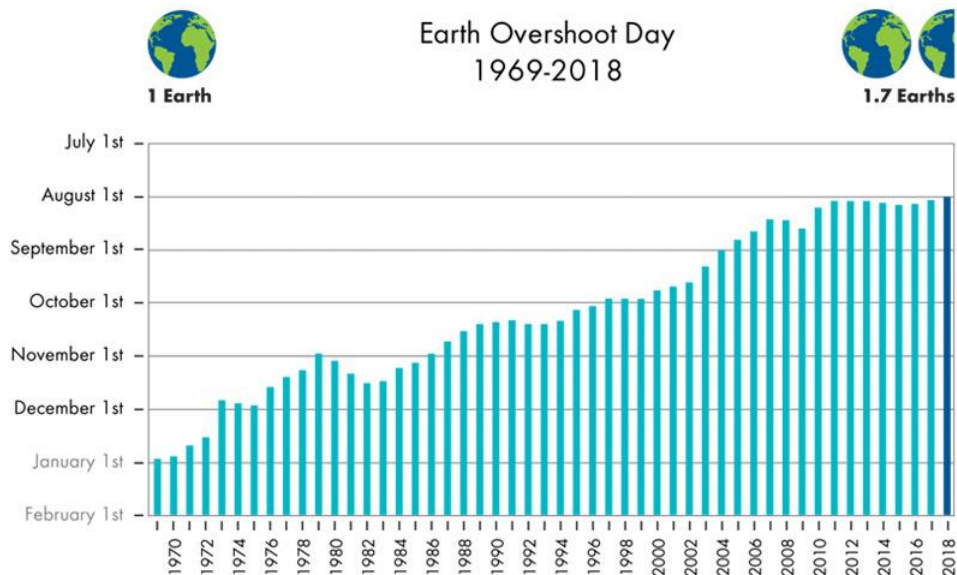
01 Beispiele für die Arbeit mit Älteren

- Gesprächsimpuls (Dauer: 30 Min.)
Welches Wetter ist Ihnen am liebsten? Erinnern Sie sich an besondere Wetterverhältnisse? Wie hat sich das Wetter in den letzten Jahrzehnten / Jahren verändert, welche Gründe könnte es dafür geben? Gestalten Sie das Gespräch so, dass zunächst an den Tischen die jeweiligen Runden davon erzählen. Bitten Sie im Anschluss darum, jeder Tisch möge die beiden interessantesten Berichte noch einmal allen erzählen.
- Wetterregeln ergänzen. Gelten diese Regeln noch immer? (Dauer: 20 Min.)
- Wetter-ABC. Ausdrücke zum Thema Wetter zu den einzelnen Buchstaben des Alphabets finden (Dauer: 10 Min.)

02 Der Weltüberlastungstag

Am Weltüberlastungstag haben wir Menschen alle natürlichen Ressourcen aufgebraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres regenerieren und nachhaltig zur Verfügung stellen kann.

Der Verbrauch der natürlichen Ressourcen steigt jährlich an und der Weltüberlastungstag verlagert sich dadurch weiter nach vorn. **Dieses Jahr waren die Erdressourcen bereits am 29. Juli erschöpft.**



Quelle: Science orf / Global Footprint Network

02 Der ökologische Fußabdruck

- Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie groß der persönliche Energie- und Ressourcenverbrauch ist.
- Der Verbrauch wird in Landfläche umgerechnet, die zur Aufrechterhaltung des Lebensstils benötigt wird.
- Durchschnitt in Deutschland 2019: 4,9 gha (globale Hektar)
- Würden alle so leben, wie wir, bräuchten wir als mehr als eine Erde: 2,8 Erden
- Zum Vergleich: Äthiopien = 1,1 gha (= 0,5 Erden), Welt = 2,8 gha (= 1,6 Erden)

02 Test zum Durchführen in der Gruppe

Online z. B. unter: www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/

→ **Impulsfragen** für die Nachbereitung in der Gruppe:

Überlegen Sie in kleinen Gruppen:

Was hat Sie überrascht?

An welchen Punkten können Sie sich Einsparmöglichkeiten vorstellen?

Die für die Gruppe wichtigsten Punkte werden auf Karten festgehalten. (Dauer: 15 Minuten)

02 So viel du brauchst

Link zum Film über Anne Donath:

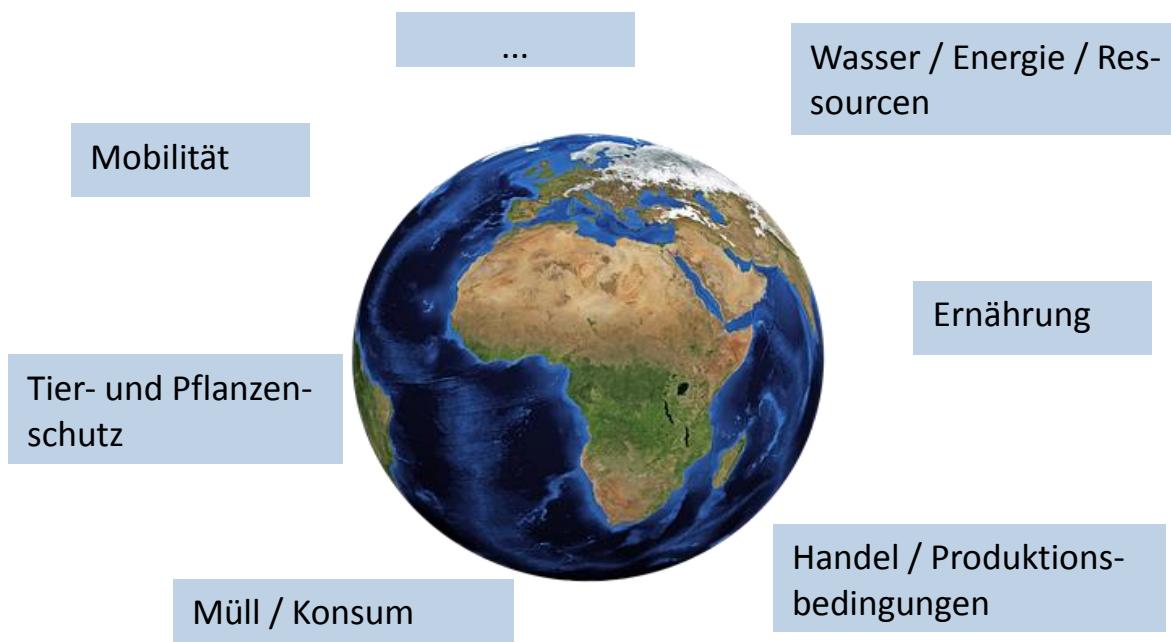
www.regio-tv.de/mediathek/video/leben-auf-16-quadratmetern/

→ **Impuls** für die Gruppe: Biblische Geschichte vom Manna (2. Mose 1-20)

Was lernen wir aus dieser Geschichte?

Was wir zum Leben brauchen, schaffen wir nicht selbst. Es wird uns geschenkt. Um dieses Geschenk auch an nachfolgende Generationen weitergeben zu können, sind wir alle gemeinsam gefordert. Wir sollten uns genau überlegen, was wir für ein gutes Leben brauchen und was nicht. Wann ist genug?

02 Problemfelder



03 Fokusthema Mobilität

In Deutschland macht der Personenverkehr rund ein Viertel der Treibhausgas-Emissionen aus und ist somit neben dem Wohnen und der Ernährung der Hauptverursacher für die CO₂-Emissionen.

03 Beispiele für die Arbeit mit Älteren

- Gesprächsimpuls (Dauer: 20 Min.)
Haben Sie selbst einen Führerschein und ein Auto? Ist es für Sie ein nützliches Instrument oder hegen und pflegen Sie Ihren Wagen mit viel Liebe? Wie denken Sie über die Überlegung, man solle in einem bestimmten Alter den Führerschein abgeben? Haben Sie besondere Erlebnisse und schöne Reisen mit dem Auto unternommen?
- Autorennen – Training für die Handmotorik (Dauer pro Runde: 5 Min.)
Besorgen Sie für diese Übung fünf Spielzeugautos. An jedes Auto binden Sie vorne, dort wo die Stoßstange ist, einen Faden. Der Faden muss bei allen Autos genau gleich lang sein. Das andere

Ende des Fadens binden Sie an einem Bleistift fest. Nun bitten Sie fünf Teilnehmende, zu einem Autorennen anzutreten. Diese fünf Teilnehmenden setzen sich auf eine Linie. Der Faden, an dem die Autos festgebunden sind, liegt gerade auf der Erde. Die Autos stehen in einer Reihe den Teilnehmenden gegenüber. Auf das Kommando »Achtung, fertig, los!« wickeln die Rennfahrer das Garn über dem Bleistift auf. Die Autos kommen nun auf ihre Fahrer zu. Dabei darf das Auto nicht umkippen oder sich überschlagen. Geschieht das, muss es zurück zum Boxenstart. Die Teilnehmenden, die nicht mitspielen, feuern die Rennfahrer an. Gewonnen hat das Rennen, wer als Erstes sein Auto ganz zu sich herangedreht hat. Spielen Sie dieses Autorennen mehrmals mit wechselnden Fahrer*innen.

- Schätzaufgabe zum CO₂-Ausstoß verschiedener Verkehrsmittel auf einer festgelegten Strecke z. B. Hamburg-Berlin (Dauer: 10 Min.)
- Visualisierung (Dauer: 30 Min.)
Teilnehmende betrachten eine Karte ihrer Umgebung. Welche Wege legen Sie gewöhnlich in einer Woche zurück und auf welche Weise (mit verschiedenen Farben einzeichnen)? Wo müssen Straßen mit viel Verkehr überquert werden, wo sind Fußwege unübersichtlich wegen parkender Autos oder beschädigt? Wo gibt es oft Stau?

03 Mobil bleiben – Klima schonen

→ Impulsfragen:

Vor welchen Herausforderungen stehen ältere Menschen, wenn es darum geht, mobil zu bleiben? Welche Möglichkeiten haben Ältere, mobil zu sein und gleichzeitig das Klima zu schonen?

- Zu Fuß gehen:
 - Fußgänger*innen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr.
 - Sie finden öfter Gelegenheiten, mit anderen ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen.
 - Bewegung fördert die körperliche und geistige Fitness.
 - Nehmen Sie sich Zeit zum Treppen steigen, statt passiv den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu nehmen. Das ist gut für den Kreislauf und trainiert die Muskeln.
 - Es bietet sich an, mehrmals am Tag kleine Übungen zu Hause zu machen. Ältere können zum Beispiel zwischendurch auf der Teppichkante oder auf einem Bein balancieren.
 - Eine der besten und ganzheitlichsten Trainingsmethoden für Fitness, Koordination, Gedächtnis und Psyche ist der Tanz.
- Rad fahren:
 - Wer sich unsicher fühlt, kann auf einen Tiefeinsteiger oder ein Dreirad umsteigen.
 - Wem die Kraft fehlt, den unterstützt ein E-Bike.
- Öffentliche Verkehrsmittel:
 - In Gegenden, die weniger gut durch den ÖPNV erschlossen sind, können Ältere oftmals Anrufsammeltaxis oder Rufbusse nutzen.
 - Außerdem gibt es häufig Bürgerbusse. Wie normale Linienbusse sind sie auf festen Strecken mit regulärem Fahrplan unterwegs. Der große Unterschied zu allen anderen ÖPNV-Formen ist, dass ehrenamtliche Fahrer*innen die Kleinbusse mit maximal acht Plätzen steuern.
- Autos:
 - Carsharing-Angebote / Mitfahrangebote nutzen
 - Alternativen zum Benzin / Diesel nutzen: E-Autos, Hybrid-Autos, gasbetriebene Fahrzeuge.
 - Sprintsparende Autos kaufen.
 - Tipps zum Sprintsparen beachten.

04 Fokusthema Ernährung

→ Impulsfragen:

Ist Essen mehr als nur eine Nebensache?

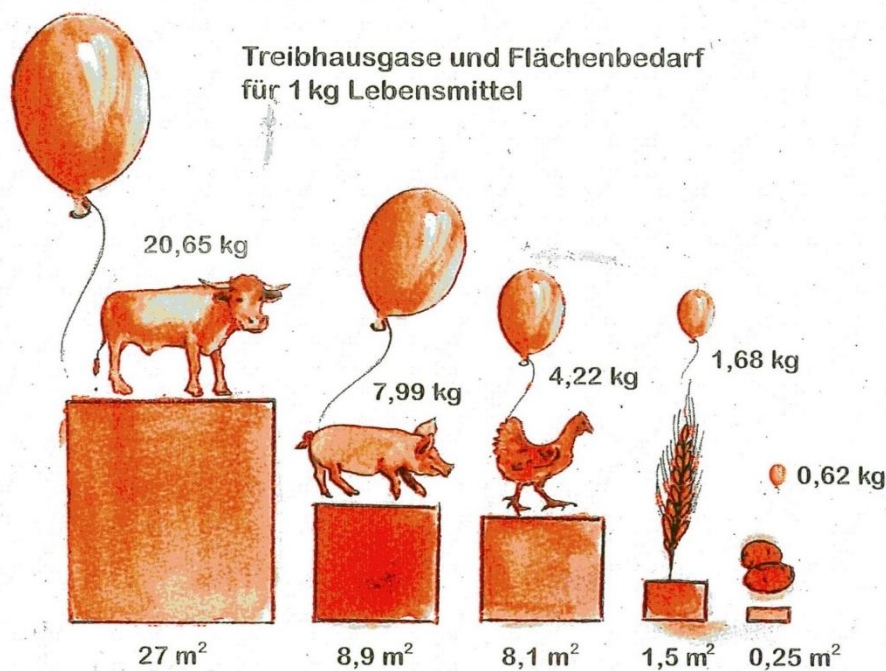
Welchen Preis bin ich bereit, für Nahrung zu zahlen?

Wie viele tierische Produkte esse ich täglich?

Woher kommt mein Essen – ernähre ich mich regional und saisonal?

Wie viele Nahrungsmittel werfe ich weg?

04 Ernährung – (k)eine Privatsache?



Quelle: Kopatz (2017): Ökoroutine. Damit wir tun, was wir richtig halten. S. 76

Der Flächenbedarf und die CO₂-Belastung des Fleischkonsums sind immens. Für ihn nimmt Deutschland sogar Ackerflächen auf anderen Kontinenten in Beschlag. Zwischen 2008 und 2010 waren es fast sieben Millionen Hektar – das entspricht ungefähr der Größe Bayerns.

Die Fleischproduktion ist von 1994 bis 2014 um fast 50 % gestiegen, dennoch stammt weniger als 1 % der geschlachteten Tiere aus ökologischer Landwirtschaft. Möglicher Grund: Während Gemüse aus Bioproduktion meist unwesentlich teurer ist, kostet Biofleisch oft das Vielfache.

Im Jahr 2016 betrug der Anteil der ökologisch bewirtschafteten Fläche an der gesamtwirtschaftlich genutzten Fläche 7,5 %. Bis 2030 sollen nach Plänen der Bundesregierung 20 % der Flächen ökologisch genutzt werden.

Einer Studie des Bundeslandwirtschaftsministeriums zufolge werden in Deutschland jährlich 12 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen, das sind im Schnitt 75 Kg/Kopf.

Regionales bzw. Bio-Obst und Gemüse ist nicht immer die beste Wahl. Worauf es ankommt, ist eine regionale **und saisonale** Ernährung.

04 Beispiele für die Arbeit mit Älteren

- Essen früher und heute mit anschließender Auswertung (Dauer: 30 - 40 Min.)
Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens gegenüber dem früherer Generationen. Die Ergebnisse werden in eine Tabelle eingetragen. Die Auswertung erfolgt im Plenum. Anschließend wird über Gründe für Veränderungen nachgedacht (Berufstätigkeit, billige Transportwege, Technisierung) und wie diese zu bewerten sind.
- Saisonale und regionale Verfügbarkeit von Lebensmitteln – evtl. Vergleich zu früheren Zeiten (Dauer: 60 Min.)
Die Teilnehmenden reflektieren die Herkunft ihrer Lebensmittel, indem sie in eine Tabelle eintragen, was sie am Tag gegessen haben, woher das Essen stammte, mit welchem Transportmittel es nach Deutschland geliefert wurde und in welcher Verpackung es sich befand.
Aufbauend auf diese Übung bietet es sich an, einen Saisonkalender für Obst und Gemüse auszu-teilen und mit den Teilnehmenden zu schauen, welches Obst und Gemüse aktuell in ihrer Region angebaut wird.
- Zur Aktivierung: Ein Meinungsbild zu Aussagen zum Thema Essen abgeben (Dauer: 20 Min.)
Die Kursleitung legt eine Skala (z. B. aus Tesakrepp, ca. 3 Meter) auf den Boden und klebt an beide Enden ein Plus- und ein Minuszeichen. Die Teilnehmenden erhalten eine Sammlung von Aussagen zum Thema Essen, die sie gemeinsam auf der Skala anordnen sollen. Anschließend erfolgt die Auswertung im Plenum: Welche Punkte waren schnell zugeordnet, welche sind oft hin und hergelegt worden und warum? Zudem wird ein Schaubild ausgehändigt, aus dem hervorgeht, wie viel Geld die Deutschen durchschnittlich in den letzten 100 Jahren für Lebensmittel ausgegeben haben.
- Nahrungsmittel (auf vorbereiteten Kärtchen) den vier Jahreszeiten (größere Kärtchen) zuordnen (Dauer: 10 Min)
- Regionale Gewürze/Kräuter erriechen / erschmecken (Dauer: circa 20 Min.)
- Lebensmittel verorten (Dauer: 30 Min.)
Aus Prospekten werden Lebensmittel ausgeschnitten und anschließend auf einer Weltkarte nach ihrer Herkunft verteilt. Fragen: Ist die Zuordnung richtig? Wieviel konsumieren TN von den verschiedenen Lebensmitteln, werden die Lebensmittel fair gehandelt?

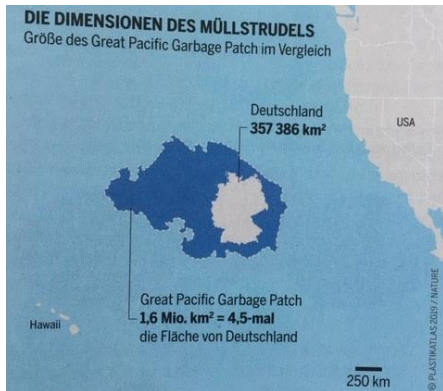
Weitere Ideen:

- Eine Rezeptbörse veranstalten
- Gemeinsam regional und saisonal kochen
- Ein Cine Dinner anbieten
- Eine Schnippeldisko organisieren:
Jedes Jahr werfen wir allein in Deutschland über 11 Tonnen gute Lebensmittel auf den Müll. Dazu gehören zum Beispiel zweibeinige Möhren, knubbelige Pastinaken, großwüchsige Zucchini und Obst mit kleineren Druckstellen. Dabei kann man solche Lebensmittel mit kleineren Fehlern noch gut verwenden. In der Schnippeldisko zeigen wir, wie man sie mit Spaß verkochen und verzehren kann. Hierzu werden Gäste zum Schnippeln (und essen) eingeladen und Bauern / Läden / Teilnehmende aus der Umgebung spenden ihr aussortiertes Obst und Gemüse. Es läuft gute Musik und die Teilnehmenden bereiten aus den vorhandenen Zutaten Gerichte zu. Angefangen hat alles 2012 in der Markthalle Neun in Berlin-Kreuzberg. Da haben die Teilnehmenden zu elektronischer Musik 9.000 Portionen Suppe gekocht! Seither hat sich die Idee verbreitet, sie wurde nicht nur in Deutschland, sondern auch in den Niederlanden, Griechenland, Italien und sogar Südkorea übernommen.

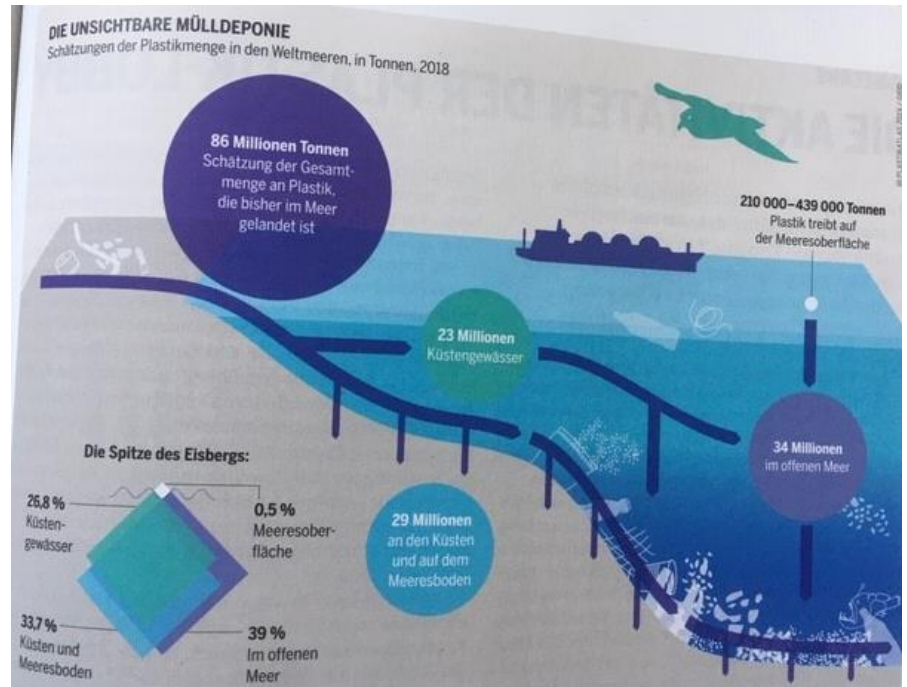
05 Fokusthema verpackungsfrei leben

Plastikmüll im Meer:

- Billiger und leicht zu verarbeitender Kunststoff erobert seit den 1950er Jahren die Konsumwelt
- Kunststoff ist schwer recycelbar und zersetzt sich nur sehr langsam
- Plastik wird zum Problem für Böden und Gewässer, die Tier- und Pflanzenwelt und die Gesundheit der Menschen.



Quelle: Plastikatlas (2019)



- 90% des Mülls im Meer ist Plastik.
- 80% des Plastiks gelangt über den Wind und Flüsse ins Meer.
- Es gibt Meeresregionen, in denen sich Unmengen von Plastikmüll angesammelt haben. Im Nordosten des Pazifiks hat sich ein sogenannter Plastikkontinent angesammelt.

05 Beispiel für die Arbeit mit Älteren: Mystery

- Lernform, die vernetztes Denken fördert mit dem Ziel, komplexe Zusammenhänge in unserem Alltag zu erfassen und zu reflektieren.
- Die Teilnehmenden aktivieren ihr Vorwissen und ihre eigenen Erfahrungen, erschließen neue Informationsquellen, suchen Zusammenhänge und ziehen Schlussfolgerungen. In der Regel gibt es verschiedene Lösungen bei der Beantwortung der Leitfrage.
- **Ablauf:**
Einstiegs Geschichte vorlesen und Leitfrage stellen.
Die Teilnehmenden stellen eine Vermutung zur Beantwortung der Leitfrage auf.
Bearbeitung der Karten – welche Karten sind ähnlich? Gibt es Karten mit überflüssigen Informationen? Welche Karten helfen bei der Beantwortung der Leitfrage?
Die Teilnehmenden stellen Überlegungen an, was überregional und regional zur Verbesserung der Situation getan werden kann. (Dauer: 45-60 Minuten)
- Quelle des Mysterys „Plastikmüll im Meer“: www.globaleslernen.de/sites/default/files/files/education-material/mystery_plastikmuell.pdf

06 Nach uns die Sintflut oder gemeinsam für den Klimaschutz?

Zielgruppe:

- äußerst heterogen mit Blick auf Alter (drittes Lebensalter ab etwa 60 Jahre, und viertes Lebensalter ab etwa 80 Jahre)
- äußerst heterogen mit Blick auf Interessen, Ansprüche und Leistungskapazitäten (autonomes, fragiles, abhängiges Rentenalter),
- hat viel Lebenserfahrung bzw. Fachwissen,
- möchte sich beteiligen,
- sucht Netzwerke, die Zugehörigkeit vermitteln

- lebt oft aus Gewohnheit oder Not umweltfreundlich bzw. bescheiden,
- legt Wert auf Nachhaltigkeit und Gesundheit, bewusstes Leben ohne Verzicht auf Spaß, Genuss, Konsum,
- Interesse und Offenheit für neue Themen,
- engagiert sich für Projekte, begreift Klimaschutz als gesamtgesellschaftliche Aufgabe,
- möchte das eigene Wissen weitergeben,
- Belehrung nicht erwünscht, oft auch kein Nachdenken über belastende Themen,
- Umdenken ist schwer, nicht weg wollen bzw. können von den Erleichterungen, die sich mit der Zeit eingestellt haben.

Der Klimaschutz ist oftmals nicht von vorrangigem Interesse, weil:

- Der Klimawandel als schwer vermittelbare Herausforderung, als globales Problem, das von Verbraucher*innen, Politik und Wirtschaft weltweit gelöst werden muss.
- Der Klimawandel kommt nicht als eine drohende, anwachsende Tsunami-Welle auf uns zu, sondern schleichend. Daran gewöhnt man sich, zumal die großen Katastrophen wohl meistens weit entfernt von uns stattfinden (werden).
- Irrglaube, demographischer Wandel und älter werdende und sinkende Bevölkerung werden zu weniger Umweltbelastung führen.
- Klimaschutz wird regelmäßig mit Konsumverzicht in Verbindung gebracht und ist damit negativ besetzt.

Was kann motivieren?

- Ökonomische Vorteile (Zuschüsse, Steuervorteile),
- Verhinderung schädlicher Konsequenzen (gesundheitliche Erkrankungen und Beeinträchtigungen),
- Möglichkeit, sich lokal zu vernetzen,
- Gruppenerlebnisse stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und das Gefühl des Dazugehörens,
- Mitverantwortung und Generationensolidarität (Eingebettetsein in ein größeres Ganzes, Gefühl von Verbundenheit, Akzeptanz der eigenen Endlichkeit und Weiterleben durch individuellen Beitrag für nachfolgende Generationen),
- Verantwortung übernehmen für die Zukunft der eigenen Enkel. Für das Ziel „Meine Kinder/Enkel sollen es einmal besser haben“, haben Generationen von Eltern gespart und verzichtet. Dieser Satz muss wiederbelebt und zudem umformuliert werden in „Meine Kinder sollen es einmal genauso gut haben wie wir jetzt - deshalb engagierte ich mich für den Klimaschutz.“
- Sinnstiftend das eigene Wissen und die eigene Lebenserfahrung weitergeben,
- Active Aging (sich geistig und körperlich fit halten) anstelle von Passivität ist gut für ein langes und gesundes Leben.

- Elfchen schreiben / Zwischenräume in Bibeltexten mit eigenen Gedanken füllen
- Erzählcafé (Austausch in Kaffeehausatmosphäre, mehrere Runden, TN wechseln mit Ausnahme je einer Person)

Formate für einen Austausch:

- gemeinsam kochen, Reste einkochen, Resteverwertungsrezepte zusammentragen (und ausprobieren),
- „Mittag ohne Grenzen“ – gemeinsamer Mittagstisch z. B. von Kita-Kindern und älteren Menschen
- Klimafasten mit begleitenden Austauschveranstaltungen,
- Filmvorführung und Austausch / Cinedinner,
- gemeinsamer Marktbesuch,
- Rundgang durch das Dorf / den Stadtteil (Biographiearbeit und Prüfung auf Erfüllung der Mobilitätsbedürfnisse),
- (Baum-)Pflanzaktion / Anlegen von Bienenweiden,
- Handarbeitskreis / Kreativkreis (selber machen statt kaufen)
- gemeinsam Gegenstände reparieren / Repaircafé,
- Exkursion ans Wasser, um die Ökosysteme Fluss, Teich, See oder Meer und aktuelle Herausforderungen kennenzulernen, ...

07 Literatur- und Filmtipps

Bücher:

- Alt (2019): Unsere einzige Erde. Eine Liebeserklärung an die Zukunft. Patmos.
- Foer (2012): Tiere essen. Fischer Taschenbuch.
- Grege (Hrsg.) (2008): Das große Energie- und Co2-Sparbuch. Baum e. V.
- Lesch / Kamphausen (2018): Die Menschheit schafft sich ab – Die Erde im Griff des Anthropozän. Knauer.
- Kopatz (2017): Ökoroutine. Damit wir tun, was wir richtig halten. oekom Verlag.
- Smarticular (2016): Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie. smarticular.
- Weißenborn (2015): Christsein in der Konsumgesellschaft. Nachdenken über eine alltägliche Herausforderung. Francke.

Broschüren:

- Evangelische Kirche in Deutschland (2018): Geliehen ist der Stern, auf dem wir leben. Die Agenda 2030 als Herausforderung für die Kirchen. EKD-Text Nr. 130.
- Brot für die Welt (2014): Mahlzeit. Nahrung für alle – aber: Satt ist nicht genug!
- Bundeszentrale für politische Bildung (2019): Da kommt was. Thema Klimawandel. Fluter Nr. 70.
- Heinrich-Böll-Stiftung / Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (2019): Plastikatlas. Daten und Fakten über eine Welt voller Kunststoff.
- Transition Netzwerk (2016): Gemeinsam die Zukunft gestalten – ein Leitfaden für Transition Initiativen.

Filme:

- Tomorrow (2016)
- More than Honey (2012)

- Food, Inc. (2010)
- Plastic Planet (2009)
- Erde (2019)