

# 2025

## Des braucht's **WIRKLICH!**

HOFFNUNG · MACHT · ZUVERSICHT

Fastenaktion für mehr Zufriedenheit  
durch nachhaltiges Leben

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag

[www.ezukunft.de](http://www.ezukunft.de)



## GRUSSWORTE



### „Nur wer die Zukunft gestaltet, hat eine Chance, sie zu gewinnen

– auch wenn diese Aussage auf den ersten Blick banal klingt: Hoffnung ohne eigenes Handeln wäre eine denkbar schlechte Zukunftsstrategie. Und gerade mit Blick auf die Nachhaltigkeit als großes Ziel heißt Handeln eben auch Verzichten. Fasten wird so zum Zeugnis für die eigene Fähigkeit, wirklich umzu-denken.“

*Raimund Kneidinger  
Landrat Landkreis Passau*



### Wille zur Zukunft

Dietrich Bonhoeffer hat die Hoffnung als „Wille zur Zukunft“ bezeichnet. Es sei die Entschlossenheit, das Gegebene zum Besseren zu wenden. Hoffnung ist eine Haltung – und beginnt mit dem eigenen Tun. Zur Hoffnung gehören Zu-MUT-ungen: Der Mut, die Wahrheit in die Augen zu blicken. Wer den Menschen eine Zukunft ohne Einschränkungen und Verzicht verspricht, macht sich zum Komplizen der Unwahrheit.

*Dekan Jochen Wilde  
Evang.-Luth.  
Dekanat Passau*



### „Hoffnung wächst aus unseren Taten – und sie trägt uns in die Zukunft.“

Inmitten der Krisen und Herausforderungen unserer Zeit sind Hoffnung und Zuversicht der Samen, der Veränderung bringt. Jeder Schritt, den wir für den Klimaschutz gehen, mag klein erscheinen, doch gemeinsam bauen wir damit eine Zukunft voller Zuversicht. Wir dürfen den Glauben nicht verlieren, dass unser Handeln die Welt verändern kann, auch wenn der Weg herausfordernd ist.

*Sebastian Gruber  
Landrat Freyung-Grafenau*



### HOFFNUNG. MACHT. ZUVERSICHT

„HOFFNUNG ist Geschenk, das Gott uns täglich anbietet“: so schreibt Papst Franziskus zum bevorstehenden Heiligen Jahr 2025. Die Hoffnung ist Geschenk und zugleich eine Aufgabe für jeden Christen, für jeden Menschen. Wenn Hoffnung sich erfüllen soll, kommt nicht selten die MACHT ins Spiel: nicht auf einige wenige beschränkt, sondern als das, was in der Macht des Einzelnen steht, wo jeder Mensch seinen Beitrag leisten kann. ZUVERSICHT schließlich erwächst aus dem Vertrauen, dass es sinnhaft ist, Engagement und Zivilcourage zu leben.

HOFFNUNG. MACHT. ZUVERSICHT – der Klimafastenaktion 2025 mit diesem wundervollen Motto wünsche ich viel Resonanz sowie Erfolg, verbunden mit meinem besten Dank an alle, die hierzu ihren wertvollen Beitrag leisten.

*Dr. Stefan Oster SDB  
Bischof von Passau*



### Eine Vielzahl neuer Perspektiven

„Die Möglichkeiten für eine umweltfreundlichere Mobilität ist in unserer heutigen Zeit so vielfältig wie noch nie. Sharing-Angebote, E-(Lasten-)Räder oder das „zu Fuß gehen“, ermöglichen jedem, seine Mobilitätswege umweltfreundlicher und je nach Bedarf und Wetter zu gestalten und gleichzeitig etwas für sein eigenes Wohlbefinden zu tun. Parallel dazu braucht es selbstverständlich für die ländliche Region nach wie vor ein vernünftiges und praktisches Angebot. Diese Vielfalt stimmt einen zuversichtlich in Hinblick auf eine zukunftsfähige Mobilität.“

*Jürgen Dupper  
Oberbürgermeister  
Stadt Passau*

## HOFFNUNG-MACHT-ZUVERSICHT?

Kennen Sie den Unterschied zwischen Hoffnung und Zuversicht – ich nicht. Bis ich vor kurzem einen Podcast gehört habe. Es ging um Psychologie – therapeutische Psychologie. Zwei echte Profis unterhalten sich über die großen Themen der Welt – bzw., wie wir die großen Themen der Welt wahrnehmen und empfinden. Thema: Hoffnung oder Zuversicht. Der Unterschied: Die Hoffnung hofft, dass sie es schafft. Die Zuversicht weiß, dass sie es schafft. Nur noch nicht, wie. Während ich zuhöre und die Unterschiede zwischen Hoffnung und Zuversicht verstehe, merke ich: Ich bin eher der Zuversichtliche, statt der Hoffende: Zuversichtlich, dass sich etwas ändern kann – weil wir einen Teil der Änderung mitbringen mit dem wir was ändern können. Zuversichtlich, dass wir etwas schaffen können – eben nicht, weil wir auf ein Wunder warten, sondern weil wir auf dem Weg zum Ziel die Lösung finden werden. Zuversichtlich, dass es nicht nur für uns heute, sondern auch für die kommenden Generationen eine großartige Zukunft geben kann.

### Die Kraft der Zuversicht

Wie wir morgen leben, hängt auch davon ab, wie wir heute handeln.

Die **HOFFNUNG** sollen wir dabei nicht gänzlich beiseitelegen, denn sie ist ja auch nötig. Nicht alles liegt in unserer Hand.

Hoffnung ist auch für viele Klimaaktive ein schwieriges Thema. Vielleicht geht es Ihnen ja auch so, dass Sie sich manchmal fragen, ob das mit dem Klima überhaupt noch gut ausgehen kann. Solche Zweifel wirken angesichts der wissenschaftlichen Erkenntnisse bisweilen berechtigt; sie sind menschlich – können aber zugleich ziemlich erschrecken.

Wie aber schaffen wir es, in Sachen Klimaschutz trotzdem weiterzumachen und gar in der Kommunikation nach außen positive Botschaften in den Mittelpunkt zu rücken? Mit sozialen Kontakten, Hoffnung, Zuversicht und Entschlossenheit. Sollte sich tatsächlich herausstellen, dass selbst die Zwei-Grad-Grenze des Pariser Abkommens nicht mehr zu halten ist, dann lohnt es sich aktiv zu bleiben oder zu werden, die Erderhitzung bei 2,1 Grad Celsius zu stoppen. Oder für konkreter definierte Erfolge – auch wenn wir nicht sicher sein können, ob es uns gelingen wird. „Hoffnung ist der Glaube, dass unser Tun Bedeutung hat, auch wenn wir nicht wissen, wie oder wann, für

wen oder was“, sagt Rebecca Solnit, Autorin des Buchs Hope in the dark in einem Gastbeitrag für den Guardian.

Und Per Espen Stoknes ergänzt: „Hoffnung wurzelt in unserem Sein. Ich muss nicht daran glauben, dass alles gut enden wird, um zu handeln. Das Gehen und Tun sind ihr eigener Lohn.“

**MACHT** kann man als negative Form menschlichen Handelns betrachten oder wie die Theoretikerin, Philosophin und Publizistin Hannah Arendt als ein positiv konnotiertes Machtverständnis, welches sie wie folgt definiert:

„Macht entspringt der menschlichen Fähigkeit, nicht nur zu handeln oder etwas zu tun, sondern sich mit anderen zusammenzuschließen und im Einvernehmen mit ihnen zu handeln.

Nutzen wir also unsere **MACHT** gemeinsam zu handeln, damit aus der **HOFFNUNG** in eine bessere Zukunft auch **ZUVERSICHT** entsteht.

# 1. FASTENWOCHE



## HOFFNUNG

Eine uralte christliche Botschaft lautet: „Fürchtet Euch nicht!“ In der panisch-hysterischen Stimmung unserer Tage ist diese Botschaft hochaktuell. Denn der aggressive Populismus basiert auf der grundlegenden Aussage, dass ALLES immer schlechter wird. Konstruiert wird ein Weltzusammenhang der Negativität, des Misstrauens, der Unmöglichkeit der Zukunft. Im Zentrum dieses Konstrukts steht die Angst als treibende Energie. Verselbstständigte Angst aber generiert immer einen Machtanspruch, niemals produktive Kooperation. Was ist die Alternative?

Die Möglichkeiten, die in der Zukunft liegen, sind unendlich. Wenn ich sage „Es ist unsere Pflicht, Optimisten zu bleiben“, dann umfasst dies nicht nur die Offenheit der Zukunft, sondern auch das, was wir alle durch alles, was wir tun, dazu beitragen: Wir sind verantwortlich für das, was die Zukunft bereithält.

*Karl Popper, Der Mythos des Rahmens, 1994*

Mögen Ihre Entscheidungen Ihre Hoffnungen widerspiegeln, nicht Ihre Ängste.

*Nelson Mandela*

## Des braucht's wirklich!

- > Entscheiden Sie sich dafür, aus dem „Angst-Spiel“ auszusteigen und für MUT, keine Angst zu haben.
- > Beschäftigen Sie sich mit positiven Dingen und Nachrichten  
[www.newslichter.de](http://www.newslichter.de)
- > Gehen Sie auf die Suche nach gelungenen Projekten und lassen Sie sich inspirieren · [www.futurzwei.org](http://www.futurzwei.org)
- > Entkatastrophieren–die Welt ist anders als Sie denken – setzen Sie sich mit der Arbeit des Globalstatistikers Hans Rosling auseinander  
<https://wachstumstracker.de/factfulness-quiz>
- > Schauen Sie den Film „Das Salz der Erde“
- > Lesen Sie die Bücher „Pessimisten küsst man nicht“ und „Warum Optimisten länger leben“ von Martin Seligman
- > Gestalten Sie ein positives Umfeld – denken Sie lösungsorientiert
- > Umgeben Sie sich mit lebensfrohen Menschen. Meiden Sie Menschen, die Sie mit ihren negativen Gedanken anstecken könnten.
- > Führen Sie ein Dankbarkeitsbuch. Täglich mindestens fünf positive Dinge in Ihrem Leben aufschreiben
- > Üben Sie Ruhe und Gelassenheit

## AKTION:

### Auftaktveranstaltung

Cineplex Passau  
Donnerstag, 6. März  
20:00 Uhr

Kinofilm

### WER WIR WAREN

Eintritt frei

### Infos und Anmeldung:

Peter Ranzinger  
0171 8643966  
[klimaschutz@landkreis-passau.de](mailto:klimaschutz@landkreis-passau.de)

# 2. FASTENWOCHE

## GELD macht MACHT

### Geld – wie entsteht es – was mache ich damit?

Zu Geld gibt es viele Sprüche, weil sich in der westlichen Welt nahezu alles um Geld dreht.

„Geld regiert die Welt“ ist hier eine gängige Volksweisheit. „Geld ist Macht – so einfach ist das“, so Hans-Jürgen Krysmanski in seinem Buch „Das Imperium der Milliardäre“.

Ohne viel Geld ist beispielsweise in den USA nicht möglich Präsident zu werden. Auch wer hierzulande in ein Parlament, gleich welches, gewählt werden will, muss erst mal Geld für den Wahlkampf investieren.

Als die heimlichen Herrscher der Welt werden die Finanzverwalter BlackRock, Vanguard und StateStreet benannt.

Was aber hat das mit der Masse der Menschen zu tun die nicht über so viel Geld verfügen?

Jeder Kauf, jede Investition, jede Geldanlage, jede Versicherung entscheidet darüber wohin Geld fließt und damit auch ob Geld Einzelinteressen oder das Gemeinwohl bedient.



## Des braucht's wirklich!

- > Sich über das Geldsystem informieren.
- > Die eigene Geldanlage, Versicherung überprüfen: Wie geht meine Bank mit den Sparguthaben um? Was macht meine Versicherung mit den Rücklagen? [www.urgewald.org](http://www.urgewald.org)
- > Informieren, ob Sie Geld in einer regionalen Bürgergenossenschaft anlegen können, die die Energiewende voranbringt oder regionale Produkte vermarktet.
- > Den Wechsel zu einer anderen Bank oder Versicherung prüfen, die ihre Gelanlage an ökologischen und ethischen Kriterien orientiert. [www.ecoreporter.de](http://www.ecoreporter.de) [www.suedwind-institut.de](http://www.suedwind-institut.de)
- > informieren, wie Sie mit Ihren Rücklagen armen Menschen weltweit eine Chance geben können, sich wirtschaftlich zu entwickeln. [www.oikocredit.de](http://www.oikocredit.de)
- > mit Spenden weltweit Klimagerechtigkeit fördern. [www.miserior.de](http://www.miserior.de)
- > beschließen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß der nächsten Flugreisen zu kompensieren. [www.klima-kollekte.de](http://www.klima-kollekte.de)
- > beschäftigen Sie sich mit Gemeinwohlökonomie [www.ecogood.org](http://www.ecogood.org)

## AKTION:

### Vortrag

### Regionalwerke, Geld und Energie sinnvoll verbinden

Dienstag, 11. März  
18:00 Uhr

TZE Ruhstorf  
Wiesenweg 1  
94099 Ruhstorf a.d. Rott

### Referenten

Franz Galler EGIS eG

### Infos und Anmeldung:

Peter Ranzinger  
Landkreis Passau  
0171 8643966  
klimaschutz@  
landkreis-passau.de

# 3. FASTENWOCHE



## MAL ZU VIEL, MAL ZU WENIG – WASSER IM KLIMAWANDEL

### Der Klimawandel wirkt sich auf die Verfügbarkeit von Wasser aus

Über das Jahr gesehen hat sich die Niederschlagsmenge in Bayern kaum verändert, es gibt jedoch Abweichungen hinsichtlich der Verteilung und Intensität der Niederschläge: Zum einen fallen im Sommer weniger Niederschläge, zum anderen kommt es häufiger zu Starkregenereignissen. Diese Entwicklung hat weitreichende Auswirkungen auf den Wasserhaushalt.

Je nach Jahreszeit wird Wasser somit entweder zur kostbaren Mangelware oder zur Gefahr. Die Trinkwasserversorgung ist zu gewährleisten und Orte vor Überschwemmungen zu schützen. Wichtig ist, Siedlungs- und Verkehrsflächen so zu gestalten, dass Regenwasser verdunsten, versickern oder aufgefangen werden kann. Auf diese Weise reduziert sich der Oberflächenabfluss und somit auch die Hochwasserspitzen. Zugleich wird Wasser in der Fläche zurückgehalten und trägt bei Hitze zur Kühlung bzw. zur Bewässerung bei.

## Zwischen Starkregen und Dürre: vorsorgen und Schäden minimieren

Der Klimawandel führt nicht nur zu höheren Temperaturen, sondern auch zu veränderten Niederschlägen. Die Häufigkeit und das Ausmaß von außergewöhnlichen Trockenperioden auf der einen und ergiebigen Niederschlägen auf der anderen Seite, nehmen tendenziell zu.

### Des braucht's wirklich!

- > Da Starkregenereignisse oft lokal auftreten und schwer vorhersehbar sind, ist es wichtig, rechtzeitig Vorsorgemaßnahmen am Gebäude und auf dem Grundstück zu treffen:
- > Generell gilt: Möglichst wenig Fläche versiegeln, möglichst viel begrünen.
- > Zur Befestigung von Wegen und Stellplätzen gibt es wasser-durchlässige Alternativen zu Asphalt und Beton.
- > Auch Dachbegrünung verringert die Versiegelung.
- > Regenwasser auffangen, reduziert nicht nur den schnellen Abfluss, sondern spart zugleich wertvolles Trinkwasser ein und steht in Trockenperioden zum Gießen zur Verfügung.
- > Erhöhte Schwellen, Schutzklappen oder der Einbau wasserdichter Fenster und Türen schützen gefährdete Kellerräume.
- > Apps wie WarnWetter oder Umweltinfo Bayern warnen vor aktuellen Gefahren.

## AKTION:

### Vortrag Vorsorge

Haus der Generationen  
Heiliggeistgasse 3 · Passau

Dienstag, 11. März  
10:00 bis 11:30 Uhr  
Marianne Wolff

### Anmeldung:

m.wolff@  
verbraucherservice-bayern.de  
Teilnahme kostenlos

### Besichtigung Kläranlage Stadt Passau

Wiener Str. 45 · Passau  
Freitag, 21. März  
14:00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)  
Teilnahme kostenlos

### Anmeldung bis 19. März:

klimaschutz@passau.de

### Wassertag – Leben mit der Hochwassergefahr

Samstag, 22. März  
9:30–16:30 Uhr  
LVHS Niederalteich (49 €)

### Anmeldung:

anmeldung@lvhs-niederalteich.de

# 4. FASTENWOCHE



## PFLANZ DIE ZUKUNFT

Wälder, Grün- und Ackerflächen, aber auch der eigene Garten sind durch den Klimawandel in den letzten Jahrzehnten sehr einschneidenden Veränderungen unterworfen. Pflanzen bleiben als Lebewesen standortabhängig und müssen immer mehr aushalten, von intensiven Hitze- und Trockenperioden bis hin zu Starkregen. Pflanzen, denen es in unserer Region lange Zeit gut gefallen hat, schwächeln oder zeigen ungewöhnliche Symptome.

Einen positiven Effekt auf das Lokalklima haben intakte Moore. Sie fördern den saisonalen Wasserrückhalt in der Landschaft und erhöhen gleichzeitig die Artenvielfalt und die Kohlenstoff-Speicherung im Boden. Nur 3% der weltweiten Landfläche sind von Mooren bedeckt und trotzdem speichern sie doppelt so viel CO<sub>2</sub> wie alle Wälder zusammen.

Nur eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt kann sich an Klimaveränderungen anpassen. Wälder, Biotop und Moore helfen, diese Artenvielfalt zu erhalten und dienen zugleich uns Menschen als Erholungsraum.

## Des braucht's wirklich!

- > Bei einem lokalen Gartenbauverein oder online z.B. unter [www.naturgarten.org](http://www.naturgarten.org) oder [www.permakultur.de](http://www.permakultur.de) informieren, was man im eigenen Garten zum Klima- und Artenschutz beitragen kann.
- > Torffreie Blumenerde verwenden – Torf selbst ist nährstoffarm und versauert die Böden. Außerdem Torfabbau ist schädlich für das Klima. Torfhaltige Erde kann auch einfach ersetzt werden durch Erden aus regionalen Kompostwerken oder Kompost aus dem eigenen Garten.
- > Schotterflächen durch „wildes Eck“ oder angelegte Blühflächen ersetzen. Dabei auf heimisches Saatgut achten.
- > Der Griff zur Hacke kann chemische Unkrautbekämpfung ersetzen.
- > Versiegelten Boden wieder freilegen.
- > Beim Kauf von Holzprodukten auf nachhaltigen Anbau und Herkunft achten, z. B. durch FSC oder Rainforest Alliance Siegel.
- > Baumpatenschaften anstoßen. [www.plant-for-the-planet.org](http://www.plant-for-the-planet.org)
- > Durch Beteiligung an Feuchtfächen-Pflegeaktionen, z.B. beim Nationalpark oder Bund Naturschutz, aktiv Moorschutz betreiben.

## AKTION:

**Frühlingswanderung an der Moldau – Bedeutung von Feuchtgebieten**

Samstag, 29. März  
14:00 Uhr

Treffpunkt:  
Haidmühle, Parkplatz  
Grenzübergang

Weg ca. 3 km. Bitte auf festes Schuhwerk achten!

Teilnahme kostenlos

**Information und Anmeldung:**

Bund Naturschutz  
Freyung-Grafenau  
[freyung-grafenau@bund-naturschutz.de](mailto:freyung-grafenau@bund-naturschutz.de)

# 5. FASTENWOCHE

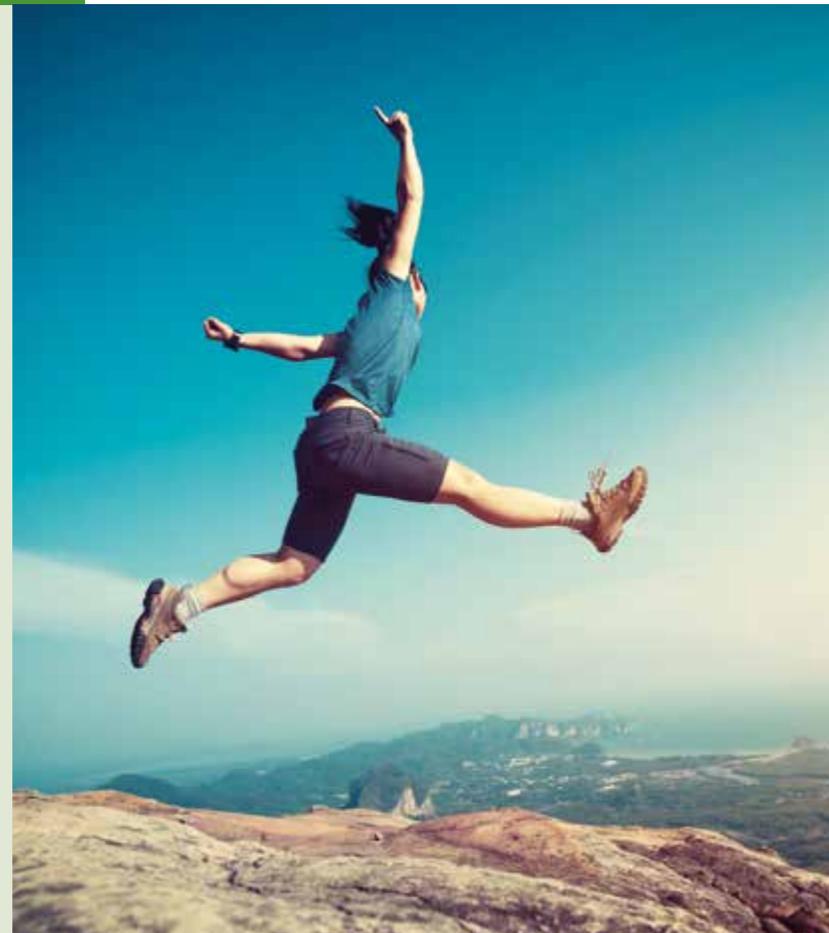
## BEWEG WAS!

### Beweg was! Beweg dich!

Bewegung kann vielerlei bedeuten. Zum einen ist damit die Möglichkeit sich fortzubewegen und sich selbst zu bewegen verbunden. Zum anderen kann man etwas bewegen, auch im Sinne von etwas bewirken oder etwas verursachen. Zudem kann einen auch innerlich etwas bewegen, indem einen etwas beschäftigt, rührt oder etwas ergreift.

Beweglichkeit steht auch für Mobilität, sowohl räumlich und damit im geographischen Raum als auch sozial und damit die Bewegung zwischen Personen oder Gruppen. Mobilität ist für uns ein Grundbedürfnis (wirtschaftliche Aspekte und soziale Begegnungen). Meist nutzen wir dazu das Auto. Für die Umwelt und die eigene Gesundheit sollten wir unsere Mobilität von Zeit zu Zeit hinterfragen:

- > Wie bewege ich mich fort?
- > Was bewirke ich damit – in meinem räumlichen, aber auch in meinem sozialen Umfeld?
- > Kann ich etwas verändern und neues ausprobieren?



## Des braucht's wirklich!

### > Mehr Bewegung im Alltag

Unser Alltag ist überwiegend durch Sitzen geprägt. Um der eigenen körperlichen und mentalen Gesundheit, aber auch unserer Umwelt etwas Gutes zu tun, sollten wir uns im Alltag mehr bewegen. Dazu bietet es sich unter anderem an, die kürzeren täglichen Wege mit dem Rad oder zu Fuß zurückzulegen.

### > Neues ausprobieren

Liste schreiben, welchen Sport man schon immer mal ausprobieren wollte oder welche Alltagswege man mit mehr Bewegung zurücklegen könnte. Auch Gemeinschaftssportarten ausprobieren. Das macht oftmals viel mehr Spaß und man kann dabei gleichzeitig soziale Kontakte knüpfen. Für die Freizeitaktivitäten (aber auch zur Arbeit) können Mitfahrgelegenheiten gebildet werden.

### > Für Bewegung bewusst Zeit nehmen und den Alltag entschleunigen

### > Umweltfreundlich reisen

Viele Reiseziele können bequem mit dem Bus oder Zug erreicht werden. Die längere Reisezeit kann auch dafür genutzt werden, um den Weg in die Reise einzubinden. So lassen sich auch gut Flugreisen vermeiden. Vielleicht einfach mal bei einem Teilabschnitt der nächsten Reise ausprobieren!

### > Regional einkaufen und lange Transportwege vermeiden

## AKTION:

### Gemeinsames Walken und Einführung in die Walking-Basics:

Freitag, 4. April  
10.00 bis 11.00 Uhr

### Treffpunkt:

Steg am Erlauzwieseler See  
Trainerin: Sandra Nothing

### Fitnessstudio im Grünen:

Freitag, 4. April  
14.00 bis 15.00 Uhr

### Treffpunkt:

Bewegungsparcours  
am Geyersberg

Trainer: Robert Weindl

Teilnahme bei beiden  
kostenlos und ohne  
Anmeldung

# 6. FASTENWOCHE

## RAUS AUS DER KRISE

Klimawandel, Umweltkatastrophen, Kriege, Inflation, Pandemien –gesellschaftliche Krisen gibt es in allen Bereichen und sie prägen tagtäglich die Medien. Eine Welt in ständigem Wandel führt nicht selten auch zu persönlichen Identitätskrisen und Überforderung. Kann ich in Zeiten des Klimawandels noch meine geliebten fernen Reiseziele erkunden? Macht mein Handeln überhaupt noch einen Unterschied? Wir resignieren, fühlen uns orientierungslos, ohnmächtig und hilflos.

Aber Krisen haben nicht nur negative Seiten. Wenn wir aus Krisen lernen, bringen sie uns weiter. Krisen bieten Chancen, indem sie uns aus der Gleichgültigkeit reißen und innere Kraftreserven wecken. Mit etwas Anstrengung lassen sie uns erkennen, dass die eigenen Grenzen noch lange nicht erreicht sind und fördern so die persönliche Entwicklung.

Der Umgang mit Krisen erfordert Hartnäckigkeit, Disziplin, gute Nerven und zunächst die Bereitschaft, sich den Problemen zu stellen. Doch wer sich traut, kann daran wachsen.



Quelle Bild: Freepik, jogsawstocker | [www.ak-kurier.de/akkurier/www/artikelbild/130237-alles-ist-moeglich--raus-aus-der-krise-mit-den-richtigen-impulsen](http://www.ak-kurier.de/akkurier/www/artikelbild/130237-alles-ist-moeglich--raus-aus-der-krise-mit-den-richtigen-impulsen)

## Des braucht's wirklich!

Werde selbst aktiv und warte nicht darauf, dass sich Probleme von alleine lösen. Mögliche Schritte raus aus der Krise:

- > **Akzeptanz:** Stelle dich den Krisen, auch wenn sie momentan ein Gefühl von Hilflosigkeit hervorrufen. Nur wenn man die Probleme kennt, kann man Lösungen finden.
- > **Zuversicht:** Eine positive Grundeinstellung hilft, den Weg aus einer Krise zu bestreiten. Ein Perspektivwechsel von „das Problem ist so groß, es macht doch keinen Sinn mehr“ hin zu „ich habe bisher immer eine Lösung gefunden“ reduziert das Gefühl von Hilflosigkeit.
- > **Selbstvertrauen:** Erinnere dich an vergangene kleine und große Probleme und Krisen, die du schon bewältigt hast. Aus diesen Erfolgen kannst du Motivation und Kraft für neue Herausforderungen schöpfen. Vielleicht kannst du auch auf bewährte Lösungsansätze und Strategien zurückgreifen.
- > **Vorbilder:** Suche nach inspirierenden Personen, die sich ähnlichen Problemen stellen und positive Projekte umsetzen. Die Welt ist voller Ideen und Lösungen. Teilweise findet man auch neue Motivation in Filmen oder Büchern.
- > **Netzwerk:** Wende dich an Familie, Freunde und Bekannte, um über deine Sorgen und Ängste zu sprechen. Suche nach Mitstreiter\*innen, die mit dir gemeinsam nach Lösungen suchen und Ideen und Projekte entwickeln wollen. Zusammen ist man stärker.
- > **Schritt für Schritt:** Manchmal scheinen Krisen unüberwindbar. Lass dich nicht entmutigen und starte mit dem ersten Schritt. Auch ein kleiner Erfolg bringt dich voran.

## AKTION:

### Climate Escape Game – Entkomme der Krise

Haus St. Max  
Steinweg 1 · Passau

Montag, 7. April  
18:30 Uhr

Teilnahme kostenlos

### Information und Anmeldung:

[klb.passau@bistum-passau.de](mailto:klb.passau@bistum-passau.de)

# 7. FASTENWOCHE



## ZUVERSICHT

Zuversicht ist ein kraftvolles Gefühl, das uns in schwierigen Zeiten Halt gibt und uns motiviert, Herausforderungen anzugehen. Es ist das Vertrauen in die Zukunft und die Überzeugung, dass sich die Dinge zum Besseren wenden werden. Zuversicht ermöglicht es uns, optimistisch zu bleiben, selbst wenn wir mit Rückschlägen oder Unsicherheiten konfrontiert sind.

In vielen Lebensbereichen spielt Zuversicht eine entscheidende Rolle. Sie kann uns helfen, unsere Ziele zu verfolgen, Beziehungen zu stärken und unsere mentale Gesundheit zu fördern. Menschen, die Zuversicht ausstrahlen, inspirieren oft auch andere, positiv zu denken und an sich selbst zu glauben.

Es ist wichtig, Zuversicht aktiv zu kultivieren. Insgesamt ist Zuversicht ein wertvolles Gut, das uns hilft, die Herausforderungen des Lebens mit einem Lächeln zu begegnen und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu bewahren.

## Des braucht's wirklich!

- > **Ziele setzen:** Definieren Sie realistische und erreichbare Ziele und arbeiten Sie Schritt für Schritt daran.
- > **Suchen Sie sich dafür inspirierende Menschen;** gemeinsam geht vieles leichter und macht mehr Spaß
- > **Feiern** Sie den Abschluss erfolgreicher Projekte
- > **Erfüllen** Sie sich einen lang gehegten Wunsch
- > **Neue Herausforderungen annehmen:** Sich bewusst neuen Situationen und Aufgaben stellen, um die eigene Komfortzone zu erweitern.
- > **Visualisieren:** Stellen Sie sich vor, wie Sie die gesetzten Ziele erreicht haben und die positiven Gefühle, die damit verbunden sind.
- > **Fortbildung:** Erlernen Sie neue Fähigkeiten oder bilden Sie sich in einem bestimmten Bereich weiter, um das eigene Wissen und Selbstvertrauen zu erweitern
- > Machen Sie **Sport** und steigern Sie dadurch ihr Wohlbefinden und ihr Selbstvertrauen

## AKTION:

Abschlussveranstaltung

**Ökumenische Andacht**

Mittwoch, 16. April  
17:00 Uhr

Donaukreuz  
Niederaltreich

# Aktionen und Veranstaltungen 2025

## Auftaktveranstaltung

### Cineplex Passau

Donnerstag, 6. März | 20:00 Uhr

Kinofilm

### WER WIR WAREN

Eintritt frei

## Vorträge und Veranstaltungen

### Regionalwerke, Geld und Energie sinnvoll verbinden

Dienstag, 11. März | 18:00 Uhr

TZE Ruhstorf

Wiesenweg 1

94099 Ruhstorf a.d. Rott

### Referenten

Franz Galler EGIS eG

Peter Ranzinger,

Landkreis Passau

### Haus der Generationen

Heiliggeistgasse 3

94032 Passau

### Vortrag Vorsorge:

Dienstag, 11. März | 18:00 bis 19:30 Uhr

### Referentin:

Marianne Wolff

VerbraucherService Bayern im

KDFB e.V.

### Anmeldung unter:

m.wolff@

verbraucherservice-bayern.de

Teilnahme kostenlos

### Wassertag -

### Leben mit der Hochwassergefahr

Samstag, 22. März

9:30-16:30 Uhr

LVHS Niederalteich (49 €)

### Anmeldung:

anmeldung@lvhs-niederalteich.de

### Kleidertauschparty in Hohenau

Samstag, 22. März | ab 14:00 Uhr

### Climate Escape Game – Entkomme der Krise

Haus St. Max

Steinweg 1

94032 Passau

Montag, 7. April | 18:30 Uhr

Teilnahme kostenlos

### Information und Anmeldung:

klb.passau@bistum-passau.de

## Besichtigungen

### Kläranlage Stadt Passau

Wiener Str. 45

94032 Passau

Freitag, 21. März | 14:00 Uhr

(Dauer ca. 1 Stunde)

Teilnahme kostenlos

### Anmeldung bis 19. März:

klimaschutz@passau.de

## Sport und Freizeit

### Frühlingswanderung an der Moldau. Bedeutung von Feuchtgebieten

Samstag, 29. März | 14:00 Uhr

### Treffpunkt:

94145 Haidmühle,

Parkplatz Grenzübergang

Teilnahme kostenlos

### Information und Anmeldung:

Bund Naturschutz Freyung-Grafenau

freyung-grafenau@

bund-naturschutz.de

### Gemeinsames Walken und Einführung in die Walking-Basics

Freitag, 4. April | 10.00. bis 11.00 Uhr

### Treffpunkt:

Steg am Erlauzwieseler See

### Trainerin:

Sandra Nothing

Ohne Anmeldung. Teilnahme kostenlos.

### Fitnessstudio im Grünen

Freitag, 4. April

14.00 bis 15.00 Uhr

### Treffpunkt:

Bewegungsparcours

am Geyersberg

### Trainer:

Robert Weindl

Ohne Anmeldung. Teilnahme kostenlos.

## Abschlussveranstaltung

### Ökumenische Andacht

Mittwoch, 16. April | 17:00 Uhr

### Donaukreuz Niederalteich



22. MÄRZ  
WELT  
WSSERTAG

## HERAUSGEBER

Landkreis Passau  
Klimaschutz und Umweltberatung  
Domplatz 11 · 94032 Passau · Telefon 0851 397795  
klimaschutz@landkreis-passau.de · www.ezukunft.de

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

## Unterstützt durch

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

Katholischer Deutscher Frauenbund  
Diözesanverband Passau  
Ludwigsplatz 4 · 94032 Passau · Telefon 0851 36361  
passau.kdfb@bistum-passau.de · www.frauenbund-passau.de

Stadt Passau · Umweltschutz und Klima  
Rathausplatz 2 · 94032 Passau · Telefon 0851 396 601  
klimaschutz@passau.de

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

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

Stabsstelle Umwelt und Gemeinwohlökonomie im Bistum Passau  
Residenzplatz 8 · 94032 Passau · Telefon 0851 3931120  
umweltbeauftragte@bistum-passau.de

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

[www.ezukunft.de](http://www.ezukunft.de)



Produktion: teamElgato | Werbeagentur - [www.teamElgato.de](http://www.teamElgato.de)

Druck: Notthafft Druck - [www.notthafft-druck.de](http://www.notthafft-druck.de)

Fotos: [@stock.adobe.com/Pluto](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/Pluto) (Title, S19) · [@stock.adobe.com/Sawyer0](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/Sawyer0) (S4) · [@stock.adobe.com/](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/)  
[@familymedia](https://www.instagram.com/familymedia) (S8) · [@stock.adobe.com/Dim](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/Dim) Nasah-udin (S9) · [@stock.adobe.com/](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/)  
Eberhard Spaeth (S10) · [@stock.adobe.com/lzf](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/lzf) (S12) · [@stock.adobe.com/Anna](https://www.instagram.com/stock.adobe.com/Anna) (S16)

