

## 8. Lafim-Diakonie Tag



Video: ["Ich trage deinen Namen nach Bethlehem" - DOMRADIO.DE](#) Impuls zur Weihnachtsaktion von Abt Nikodemus

Text: [Presstext Weihnachtsaktion 2025.docx](#)

Quizfrage: Wie weit ist der Weg von Jerusalem nach Bethlehem?

- a) 11km
- b) 9km
- c) 10km

➔ Antwort c ist richtig, wird vom Abt in der Videobotschaft genannt

## 9. Kleine Helden mit 6 Beinen



Im Sommer summen sie um uns herum und können uns dabei auch mal auf die Nerven gehen, im Winter geraten sie schnell in Vergessenheit: **Insekten**. Doch sie sind unersetzlich für unser Ökosystem. Ohne sie gäbe es kein Obst, keine Vögel und keine gesunden Böden. Bereits jetzt sind 40% der Insektenarten bedroht.

Viele Menschen wissen nicht, dass zahlreiche Insekten gerade jetzt unsere Unterstützung brauchen. Schmetterlinge überwintern zum Beispiel als Puppe an Pflanzenstängeln. Marienkäfer und Wildbienen verstecken sich in Laubhaufen, Holzspalten oder trockenen Stängeln. Wenn im Winter „sauber gemacht“ wird, verschwindet oft auch ihr Zuhause.

Dabei können kleine Dinge viel bewirken:

- **Laub in einer Ecke liegen lassen** – ein wertvoller Winterunterschlupf
- **Stauden erst im Frühjahr schneiden** – dort überwintern Larven und Puppen
- **Holzstapel oder Insektenhotel** anbieten
- **Außenbeleuchtung reduzieren** – Licht stört den Insektenrhythmus

Insektenschutz muss nicht kompliziert sein. Oft hilft es schon, **eine Ecke unperfekt zu lassen**. Was heute wie „liegendeblieben“ aussieht, wird im Frühling zu neuem Leben.

[Hase, Hai und Kakerlake diskutieren: Tierschutz vor Menschenschutz? | Die Anstalt](#)

Quiz: Wie viel Insektenarten werden laut Studien im Jahr 2050 ausgestorben sein, wenn diese nicht besser geschützt werden?

45%

75% (richtig)

20%

## 10. Regionale Küche



🌲 „Nachhaltig genießen – mit Herz und Verstand“

Nachhaltig genießen – mit Herz und Verstand

An Weihnachten dreht sich vieles ums Essen: gutes Brot, Braten, festliche Düfte und gemeinsame Zeit am Tisch. Essen ist Geborgenheit, Erinnerung und Tradition. Doch was wir essen, hat auch Auswirkungen auf das Klima, Böden und auf Menschen weltweit.

Für die Fleisch- und Milchproduktion wird in Deutschland dafür rund 60 % der landwirtschaftlichen Fläche genutzt. Nur etwa ein Fünftel dient direkt dem Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln, die direkt auf unserem Teller landen.

Weltweit gehen etwa 80 % der Sojaernten in Tierfutter. Das meiste davon stammt aus Südamerika, wo Regenwald und Savannen dafür weichen müssen.

Das bedeutet: Wenn wir versuchen weniger tierische Produkte zu essen, sparen wir nicht nur Tierleid ein, sondern reduzieren Flächenverbrauch, Emissionen und Energieverluste entlang der gesamten Nahrungskette. Und: Auf den Flächen, die frei würden, könnten vielfach mehr Menschen weltweit satt werden.

[Planetary Health Diet: So können wir mit unserer Ernährung das Klima retten | Quarks](#)

### Welche dieser Aktivitäten verursacht weltweit die meisten Treibhausgase?

- A) Weltweiter Flugverkehr ✈️
- B) Weltweite Internet- & Rechenzentrumsnutzung
- C) Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion 🌾 🥛

## 11. Gewinner des Lafim-Diakonie Nachhaltigkeitspreis

Mit unserem **ersten Nachhaltigkeitspreis der Lafim-Diakonie** haben wir ein starkes Zeichen gesetzt. Insgesamt wurden **14 Projekte aus allen Geschäftsbereichen** eingereicht. Die Schwerpunkte lagen auf Schöpfung bewahren und Gemeinschaft fördern.

Besonders beeindruckend:

👉 270 Stimmen wurden beim Publikumspreis abgegeben.

### ♥ Gewinner:innen der beiden Publikumspreise sind:

- **Blumenkonfetti produziert mit Wildblumensamen** – Fliedners Schmerzke
- **Gutes tun für bedürftige Menschen – monatliches Essen für Bedürftige** - ESZ Lindenstraße

### 🏆 Die Gewinner:innen der Jurypreise sind:

- **Grüne Oase** – ESZ Johann Hinrich Wichern, Cottbus
- **Upcycling alter Gewächshausanlagen** – Fliedners Schmerzke
- **Nachhaltig Essen, Bilden und Produzieren** – Kita In der Kammgarnspinnerei, Brandenburg an der Havel

Jedes Projekt erhält ein **Preisgeld in Höhe von 1.000 €**. Herzlichen Glückwunsch

🚀 **Wie geht es weiter?**

- Die Preisgelder werden im neuen Jahr ausgezahlt
- Die Gewinnerprojekte berichten im Sommer über den Stand der Umsetzung

Und: Wir versuchen, **alle 14 Ideen weiter zu begleiten** – denn sie sind es wert!

### **Ausblick: 2026 kommt der nächste Nachhaltigkeitspreis!**

Wir freuen uns jetzt schon auf Ihre **Ideen** und darauf, gemeinsam weiterzuwachsen.

### **Zum Schluss**

**Ein riesiges Dankeschön an alle Beteiligten, an die Jury, die Engagierten vor Ort und vor allem an alle, die gezeigt haben, was möglich ist, wenn wir gemeinsam Verantwortung übernehmen.**

## 12. Rückenwind





Mit Rückenwind<sup>3</sup> gemeinsam nachhaltiger werden

Nachhaltigkeit funktioniert nur, wenn alle mitmachen, denn niemand weiß besser, wie es vor Ort funktioniert, als unsere Kolleg:innen in den Einrichtungen. Genau hier setzt unser neues Projekt „**Rückenwind**<sup>3</sup>“ an.

Seit diesem Jahr bauen wir mit Unterstützung eines bundesweiten Förderprogramms neue Fortbildungen und Strukturen auf. So wollen wir Nachhaltigkeit in jeden Arbeitsalltag integrieren und ökologische Themen für alle greifbar machen.

Was heißt das konkret?

-  Wir entwickeln digitale Lern- und Blended-Learning-Formate zu Themen wie Klima-, Umwelt- und Hitzeschutz.
-  Wir schulen Umweltbeauftragte und Energiescouts, die als Ansprechpartner:innen und Multiplikator:innen in den Einrichtungen wirken.

**Für unsere Kolleg:innen:** Bleiben Sie gerne über unsere SharePoint-Seite oder über die Aushänge in den Einrichtungen auf dem Laufenden, um zu sehen, was

hierzu entstehen wird. Wir hoffen, dass Sie sich ebenso wie wir auf alles freuen, was noch kommt! 🌿

### 13. Gemeinsam Stress begegnen



Gerade in der **Sozialwirtschaft** sind wir tagtäglich für andere Menschen da: Wir hören zu, begleiten, pflegen, organisieren, trösten, lösen Probleme. Das verlangt viel Einfühlungsvermögen und genau das macht diese Arbeit so wertvoll. Doch wer viel für andere da ist, vergisst leicht sich selbst.

**Nachhaltig zu handeln, bedeutet deshalb auch, die eigene Energie bewusst zu schützen.**

Ein erster Schritt: **Achtsamkeit im Alltag.**

Das muss kein großes Programm sein – oft reichen kleine Routinen: kurz tief durchatmen, den Blick aus dem Fenster richten, Schultern lockern, einen Schluck Wasser trinken. Solche Mini-Pausen wirken wie kleine Stoppschilder für den Stress.

Und: Gemeinsam ist's leichter.

👉 Warum nicht eine **Pausenpartner:in** haben – jemanden, der freundlich daran erinnert: „Hey, mach kurz Pause, ich übernehme kurz!“

Denn wer auf sich achtet, kann auch langfristig mit Herz, Geduld und Freude für andere da sein. 🌿

Quizz: Was bedeutet *emotionale Nachhaltigkeit* im Arbeitsalltag?

- A) Sich emotional abschirmen, um nicht auszubrennen
- B) Achtsam mit den eigenen Gefühlen und Grenzen umgehen
- C) Immer positiv bleiben

## 14. Advent - Der Weihnachtsstern

Emma saß vor dem Fenster und suchte den dunklen Himmel über der Wohnstätte ab. »Irgendwo muss er doch sein. Ich kann ihn aber nicht finden.« Dann lief sie ins nächste Zimmer und begann von vorn. Aber weder in der Wohnküche, an den Fenstern am Flur hatte sie Erfolg. »Paul«, fragte sie irgendwann. Er war ihr Gruppenbetreuer. »Ich dachte immer, dass im Advent der Weihnachtsstern schon am Himmel steht.« Paul sah Emma fragend an. »Na, du weißt schon.«, erklärte Emma. »Das steht doch sogar in der Bibel. Dieser Stern, der den drei Weisen aus dem Morgenland den Weg zum Stall gezeigt hat.« Emma sah zum Wohnküchenfenster hinaus. »Ich kann ihn aber nirgendwo entdecken.« Sie sah noch einmal genauer nach. »Hm. Weißt du was? Irgendwie kann ich keine Sterne sehen. Wo sind die denn alle? Gerade im Advent so kurz vor Weihnachten finde ich das richtig traurig.« »Vielleicht sind die Wolken zu dicht. Dann kommt das Licht nicht zu uns durch«, erwiderte Paul. Paul blickte ebenfalls nach draußen. Der Himmel war allerdings klar. »Hm.«, machte Paul.

»Es ist zu hell da draußen. Die Straßenlaternen, die Weihnachtsbeleuchtungen, die vielen Fenster in den Häusern. Die machen alle so viel Licht, dass sie die Sterne überstrahlen. So werden wir weder die normalen noch den Weihnachtsstern zu sehen bekommen.« Paul dachte kurz nach. Dann begann er zu grinsen. »Weißt du was?«, sagte er verschwörerisch. »Wir ziehen uns jetzt unsere Jacken an und unternehmen was. Wer noch mitmöchte beeile sich.« Emma war nun extrem gespannt. Schnell zog sie sich an. Dann gingen sie mit anderen Bewohner: innen nach unten, stiegen ins Auto und fuhren einfach los. »Wo geht's denn hin?«, fragte Emma neugierig. »Raus aus der Stadt, irgendwohin aufs Land.«

Sie fuhren eine ganze Weile über eine lange Straße. Die Häuser wurden immer seltener und machten dafür weiten Feldern Platz. Die Stadt blieb immer weiter hinter ihnen zurück. Irgendwann war sie nicht mehr zu sehen. Paul lenkte den Wagen auf einen einsamen Parkplatz, hielt an und drehte das Licht aus. »Wir sind da.« Alle legten ihre dicken Schals um den Hals und setzten Mützen auf. Dann stiegen sie aus. Das Licht im Innern des Autos erlosch. Und plötzlich waren sie da. Überall. Sterne. Es waren Unmengen. Man konnte nicht einmal schätzen, wie viele es waren. »Wow, ist das irre.«, staunte Emma. »Das sieht so fantastisch aus. Ich hätte nicht gedacht, dass der Himmel so toll aussehen kann.«

Genau in diesem Moment zog für ein paar Sekunden eine hell leuchtende Sternschnuppe quer über den ganzen Himmel und warf die Erde unter sich in ein märchenhaft schönes Licht. »Paul! Paul!«, rief Emma aufgeregt. »Da war er. Ich hab den Weihnachtsstern gesehen. Er hat extra nur darauf gewartet, dass wir uns Zeit für ihn nehmen.« Glücklich und zufrieden stiegen alle wieder ins Auto und fuhren langsam zurück nach Hause.

## 15. Was bedeutet Klimagerechtigkeit



### **Was bedeutet Klimagerechtigkeit?**

Klimawandel betrifft alle – aber nicht alle gleich. In Deutschland verursacht eine Person im Durchschnitt rund 10 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr.

In einem Land wie Nigeria sind es dagegen nur etwa 0,6 Tonnen pro Person – also weniger als ein Zehntel.

Trotzdem spüren Menschen dort die Folgen des Klimawandels schon jetzt besonders stark: Dürren, Ernteausfälle und Wasserknappheit bedrohen ihre Lebensgrundlage. Und dass, obwohl sie selbst kaum zum Klimawandel beigetragen haben.

Klimagerechtigkeit bedeutet deshalb:

### **Wer viel emittiert, trägt mehr Verantwortung.**

Und: Nachhaltig zu leben heißt auch, solidarisch und mitfühlend zu handeln – für die Menschen weltweit, die am stärksten unter der Klimakrise leiden. 🌍

[Soziale Ungleichheit: Ist Klimagerechtigkeit eine Illusion?](#)

## 16. Konsum in der Weihnachtszeit



Wir leben in einer Welt, in der Produkte scheinbar, wie von selbst in den Regalen landen. Doch der Kaffee in unserer Tasse kommt vielleicht aus Honduras, die Baumwolle im T-Shirt aus Indien, und unser Smartphone enthält Metalle aus Afrika.

Die Umweltauswirkungen unseres Konsums bleiben für uns meist unsichtbar: Während wir hier einkaufen, entstehen die Emissionen oft auf der anderen Seite der Welt. Dort belasten sie Luft, Böden und Menschen.

Gerade in der Weihnachtszeit kaufen wir oft mehr, als wir oder unsere Liebsten wirklich brauchen.

Ein Grund dafür ist Werbung: Sie vermittelt uns Botschaften und Gefühle, die uns glauben machen, dass wir bestimmte Produkte brauchen, um glücklicher zu sein. Dabei wird oft mit unseren Emotionen und Wünschen gespielt.

Um bewusster zu entscheiden, können wir uns vor dem Kauf ein paar einfache Fragen stellen:

- Was will mir die Werbung wirklich sagen?
- Macht mich oder die beschenkte Person der Kauf wirklich glücklicher?
- Welche Werte werden vermittelt, und stimmen sie mit meinen eigenen überein?

Falls Sie in diesem Jahr handgefertigte, regionale Produkte verschenken möchten, die einem guten Zweck dienen, empfehlen wir Ihnen einen Blick in den Fließners Katalog. 🎁 ✨

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=GYnqfRqNBow&t=15s>