

## 17. Utopien für Realist:innen



### *Utopien für Realist:innen*

*„Die Unfähigkeit, sich eine andere Welt vorzustellen, ist kein Beweis für die Unmöglichkeit der Veränderung, sondern für eine arme Vorstellungskraft.“ Rutger Bregman*

*„Die Unfähigkeit, sich eine andere Welt vorzustellen, ist kein Beweis für die Unmöglichkeit der Veränderung, sondern für eine arme Vorstellungskraft.“ Rutger Bregman*

*Alles, was wirklich unveränderlich existiert, sind die **Naturgesetze**. Sie gelten, ob wir wollen oder nicht: Schwerkraft, Ökosysteme, Klimadynamiken, Wasserzyklen, biologische Grenzen. Sie bilden die Grundlage allen Lebens – und wir können sie nicht verhandeln.*

*Alles andere dagegen ist etwas, das wir Menschen uns **selbst ausgedacht** haben:*

- *Geld als Tauschmittel,*
- *wirtschaftliche Systeme,*
- *politische Ordnungen wie Demokratie,*
- *soziale Regeln und Rollen,*
- *Unternehmen, Institutionen, Berufe,*
- *sogar Zeitpläne, Kalender und Arbeitszeiten.*

*Diese Dinge sind wichtig – aber sie sind **Menschenwerk**. Wir können sie verändern, neu gestalten oder anders organisieren. Die Natur hingegen lässt sich nicht „umverhandeln“. Sie folgt ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten, egal welche politischen oder wirtschaftlichen Interessen wir ihr entgegenstellen.*

*Genau deshalb ist Nachhaltigkeit so entscheidend:*

*Wir können unsere Gesellschaft umbauen, unsere Wirtschaft anpassen und unsere Regeln verändern – aber wir können **nicht ersetzen**, was wir an natürlichen Lebensgrundlagen verlieren.*

Wenn wir uns also Gedanken über die Zukunft machen – über Gerechtigkeit, gutes Leben, funktionierende Pflege, soziale Sicherheit oder wirtschaftliche Stabilität – dann müssen wir uns bewusst machen:

☞ **Die Natur setzt die Grenzen.**

☞ **Wir entscheiden, wie wir innerhalb dieser Grenzen leben wollen.**

Und das ist eigentlich etwas Mutmachendes:

Denn alles, was wir selbst geschaffen haben, können wir auch neu denken – solidarischer, gerechter und zukunftsfähiger. Die Natur gibt uns den Rahmen, aber wie wir ihn gestalten, liegt in unserer Hand.

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=IO6TarMWt\\_I&t=30s](https://www.youtube.com/watch?v=IO6TarMWt_I&t=30s)

## 18. Glaube, Klima Hoffnung



Glaube. Klima. Hoffnung

Wie verbinden Christ:innen Nachhaltigkeit mit der Verantwortung für die Schöpfung und den Herausforderungen unserer Zeit?

Eine Studie der Forschungsstätte der Evangelischen Studiengemeinschaft (FEST) und des Instituts für Kirche und Gesellschaft hat genau das untersucht.

Die Ergebnisse zeigen, dass viele Christ:innen Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit als zentrale Werte ihres Glaubens betrachten. Die Liebe zur Schöpfung gilt dabei oft als wichtigste Motivation. Sie führt dazu, Umwelt zu schützen und sich für Menschen stark zu machen, die Unterstützung brauchen. Viele verstehen dieses Engagement als gelebte Nächstenliebe.

Die Studie macht deutlich, dass Christ:innen, die ihren Glauben eng mit Nachhaltigkeit verknüpfen, tatsächlich bewusster leben. Natur hat für viele eine spirituelle Bedeutung, weil sie darin eine besondere Nähe zu Gott erleben. Das stärkt den Wunsch, achtsam zu handeln und Verantwortung zu übernehmen.

Trotzdem bleibt der Alltag eine Hürde. Der Wille ist da, doch Zeit, Kraft oder Möglichkeiten fehlen oft. Dieses Spannungsfeld kennen viele von uns.

Wichtig ist, nicht den Mut zu verlieren. Jede kleine Entscheidung in Richtung Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit zählt und verändert mehr, als man denkt.

<https://www.youtube.com/watch?v=4Qne2MMBGWo>

## 19. Toffee Bananenbrot



### 🌿 Toffee Bananenbrot (vegan)

#### Zutaten

##### Bananenbrot:

- 150 g Datteln
- 1 Teebeutel Schwarztee
- 2 mittelgroße Bananen
- 100 g dunkler brauner Zucker
- 100 g veganer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 125 g vegane Butter, geschmolzen
- 200 g Mehl
- ½ TL Backpulver

- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Salz

### **Toffee-Soße:**

- 100 g vegane Butter
- 100 g brauner Zucker
- 1 EL Honig/ Agaven Dicksaft
- 100 ml vegane Schlagcreme
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

### **Für obendrauf:**

Pekannüsse, Bananenchips, gehackte Datteln, vegane Sahne

---

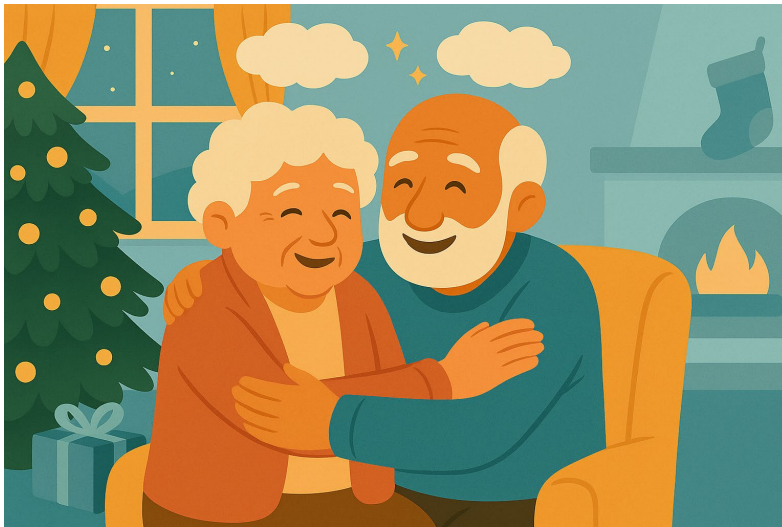
### **Zubereitung (kurz & klar)**

1. **Backofen vorheizen:** 160 °C Umluft (180 °C Ober/Unterhitze).
2. **Datteln einweichen:** Datteln mit Teebeutel in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken, 10 Min. ziehen lassen.
3. **Dattelpaste:** Datteln herausnehmen, mit 4 EL Einweichwasser pürieren.
4. **Teig:** Bananen zerdrücken, Dattelpaste, Zucker, Joghurt, Vanille und geschmolzene Butter einrühren. Mehl, Backpulver und Gewürze darübersieben und vorsichtig unterheben.
5. **Backen:** Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen, etwas Zucker einstreuen. Teig einfüllen, einmal längs einschneiden. 55 Min. backen (Stäbchenprobe).
6. **Toffee-Soße:** Butter, Zucker und Dattelsirup im Topf schmelzen, Sahne, Vanille und Salz einrühren, kurz köcheln lassen.
7. **Fertigstellen:** Noch warm etwas Soße über das Brot träufeln, mit Nüssen & Chips garnieren. Restliche Soße beim Servieren darübergerben – am besten warm genießen.

*Guten Appetit 🌟*

Video: <https://www.youtube.com/shorts/bIuTRBT069s>

## 20. Vergessenslücken



In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, und die Zahl wächst. Hinter jeder dieser Diagnosen steht ein Mensch mit einer Geschichte, mit Gefühlen und mit einer Würde, die geschützt werden muss. Gerade im Pflegebereich wird diesem Thema oft täglich begegnet. Aber auch im privaten Umfeld kennen viele von uns mindestens einen Fall, der zeigt, wie unterschiedlich und berührend der Verlauf einer Demenz sein kann.

Dazu würde ich gerne eine kleine **persönliche Geschichte** aus meinem Umfeld teilen (Nina): Eine gute Freundin erlebt das gerade in ihrer eigenen Familie. Ihr Vater ist Deutscher, ihre Mutter kommt aus der Türkei. Vor einigen Jahren erkrankte zuerst der Großvater väterlicherseits an Demenz, nun auch die Großmutter mütterlicherseits. Irgendwann konnten die Angehörigen die Betreuung nicht mehr allein stemmen. Also kamen beide in das gleiche Pflegeheim in der Nähe.

Was dann passiert ist, hätte niemand erwartet. Obwohl sich die beiden vorher kaum kannten, fanden sie sofort einen Draht zueinander. Hand in Hand bringen sie manchmal auch ein wenig fröhliche Unruhe in den Alltag. Mit der Zeit sind sie im Heim fast unzertrennlich geworden.

**Doch das Überraschende ist:** Er spricht nur Türkisch und sie nur Deutsch. Sie verstehen kein Wort, und doch verstehen sie sich.

Ich finde, diese Geschichte macht deutlich, dass Demenz nicht alles nimmt. Sie zeigt, dass Verbindung auch dann möglich ist, wenn Worte fehlen. Oft bleibt etwas Tieferes bestehen: **ein Gefühl füreinander**. Und vielleicht ist gerade in der Weihnachtszeit eine schöne Botschaft.

*In dem heutigen Video fasst Lea Weigand in Ihrem Gedicht noch einmal wunderschön zusammen was eine Demenz bedeutet:*

<https://www.youtube.com/watch?v=H43AqEC6r7k&t=67s>

Zudem haben wir noch eine Filmpfehlung für Sie, die das ganze Thema behandelt: *The Father* (Oscar prämiert): [THE FATHER Trailer German Deutsch \(2021\)](#)

## 21. Advent

Gott des Lichts,

wir warten auf dich. Voller Hoffnung. Voller Freude. Manchmal bangend. Doch niemals allein. Denn dein Licht kommt.

Gott des Lebens,

du schenkst dich uns. In den Stürmen unseres Lebens. In der Kälte der Nacht. In der Wärme des Stalls. Am Anfang und am Ende. Du schenkst dich uns.

Gott der Zukunft,

wir folgen dem Stern. Über Felder und Wiesen. Durch Beton und Eis. Über steile Klippen und weiches Stroh. Du weist uns den Weg.

Gott der Menschen,

wir warten auf dich. Mit vollem Herzen. Und einem Lied auf den Lippen. Mit einer Seele, die springt. Und Mut zum Leben. Denn dein Licht kommt. Lass es scheinen. Bleibe bei uns.

Amen.

## 22. Erneuerbare Energien – Kraft für Zukunft



Sonne, Wind und Erdwärme stehen uns unendlich zur Verfügung. Sie folgen den Naturgesetzen, und genau deshalb sind sie verlässliche Partner für eine nachhaltige Zukunft.

Gerade in der Sozialwirtschaft spielt das eine große Rolle: Pflegeeinrichtungen, Wohnbereiche, Küchen und Beleuchtung benötigen viel Energie. Jede eingesparte

oder erneuerbar erzeugte Kilowattstunde schützt nicht nur das Klima, sondern vor allem jene, die besonders unter der Klimakrise leiden.

### **Aber: Erneuerbare Energien sind nicht vollkommen frei von Herausforderungen.**

Windräder brauchen Platz, Solaranlagen benötigen Flächen, Wärmepumpen brauchen gut gedämmte Gebäude und Stromnetze müssen ausgebaut werden. Diese Fragen müssen offen und fair diskutiert werden:

- Wie nutzen wir Flächen sinnvoll?
- Wie teilen wir Ressourcen gerecht?
- Wie schützen wir Natur und Artenvielfalt?

Doch bei allen Herausforderungen dürfen wir einen wichtigen Gedanken nicht vergessen:

### ● **Was ist die Alternative?**

Kohle, Öl und Gas haben über Jahrzehnte gewaltige Schäden angerichtet – an Natur, Klima und Menschen.

- Dörfer wurden für den Kohleabbau abgebaggert.
- Wälder, Wasser und Böden sind dauerhaft zerstört worden.
- Menschen haben ihre Heimat verloren.
- Ganze Regionen leiden bis heute unter Luftverschmutzung und gesundheitlichen Folgen.

Erneuerbare Energien sind nicht perfekt – aber sie zerstören keine Landschaften im gleichen Ausmaß, vergiften keine Luft und rauben niemandem die Heimat. Sie geben uns die Möglichkeit, Energie zu erzeugen, ohne das Fundament unseres Lebens zu beschädigen.

### **Viele kleine Schritte bringen Licht**

Ob Solaranlage auf dem Dach, regionale Windkraft, Wärmepumpen oder Effizienzmaßnahmen – jede Einrichtung, jeder Haushalt und jede einzelne Entscheidung macht die Zukunft ein bisschen gerechter und ein bisschen sicherer.

## 23. Apfelring-Donuts



**Heute haben wir etwas ganz Besonderes für Sie vorbereitet:** warme, knusprige Apple-Biscoff-Ring-Donuts – ein richtig adventliches, süßes Winterrezept, das nach Zimt und Vorfreude schmeckt.

Der Advent neigt sich dem Ende zu, *morgen steht schon das Christkind vor der Tür* – und wir freuen uns sehr, dass Sie uns durch diesen Kalender begleitet haben. **Wir würden uns heute daher riesig noch einmal über ein kleines Feedback freuen.**

### **Zutaten für die Apfel-Donuts:**

- 3 Äpfel (geschält & entkernt)
- Biscoff-Creme
- Pflanzenöl zum Frittieren
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 Prise Salz

### **Glasur & Topping:**

- 100 g Puderzucker
  - 2–3 EL geschmolzene Biscoff-Creme
  - Ein Schuss Milch
  - Zerstoßene Biscoff-Kekse
-

## Zubereitung (kurz & einfach)

1. **Äpfel vorbereiten:** Äpfel schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.
2. **Füllen:** Auf einen Apfelring 1 TL Biscoff streichen und mit einem zweiten Ring „sandwichen“.  
→ 10 Minuten einfrieren, damit alles fest wird.
3. **Teig:** Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen. Ei und Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. **Öl erhitzen:** Auf 170–180 °C.
5. **Frittieren:** Apfel-Sandwich zuerst leicht in Mehl wenden, dann komplett in den Teig tauchen und vorsichtig ins heiße Öl geben.  
→ 2–3 Minuten pro Seite goldbraun backen.  
→ Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. **Glasur:** Puderzucker, geschmolzene Biscoff-Creme und etwas Milch zu einem glatten Guss verrühren.
7. **Fertigstellen:** Donuts glasieren oder beträufeln und mit Biscoff-Keksbröseln bestreuen. Am besten warm genießen!

## 24. Weihnachten mit Jörg Antoine

<https://www.youtube.com/watch?v=VxKBijPLOTU>