

BDSJ ARBEITSHILFE KOMPAKT

MACHT'S NACHHALTIG

Denken, handeln und verändern!



Stand | März 2026

Wir leben Gemeinschaft | www.bdsj-dvmtuenster.de



EINLEITUNG

MACHT'S NACHHALTIG

Nachhaltigkeit begegnet uns überall: im Alltag, in den Medien und in den Gesprächen junger Menschen über Zukunft, Klima und Gerechtigkeit. Viele Jugendliche beschäftigen sich mit der Frage, wie sie heute leben möchten, ohne die Lebensgrundlagen zukünftiger Generationen zu gefährden. Jugendverbandsarbeit bietet den Raum, diese Fragen aufzugreifen, gemeinsam zu diskutieren und in konkretes Handeln zu übersetzen.

Im Bund der St. Sebastianus Schützenjugend (BdSJ) bedeutet Nachhaltigkeit, Verantwortung zu übernehmen - für die Gemeinschaft, für die Umwelt und füreinander. Sie zeigt sich nicht in

großen, perfekten Lösungen, sondern in vielen kleinen Entscheidungen im Alltag der Jugendarbeit: bei Gruppenstunden, Festen, Ausflügen und Freizeiten.

Diese Arbeitshilfe möchte Mut machen, Nachhaltigkeit im BdSJ bewusst zu leben. Sie soll Anregungen geben, wie nachhaltiges Handeln einfach, alltagstauglich und gemeinsam mit Jugendlichen umgesetzt werden kann. Dabei steht nicht der Anspruch im Vordergrund, alles richtig zu machen, sondern die Bereitschaft, sich auf den Weg zu machen, Neues auszuprobieren und gemeinsam zu lernen.



IMPRESSUM

Herausgeber: BdSJ Diözesanverband Münster e.V. | Schillerstraße 44a | 48155 Münster

Text und Inhalt: Jana Hendricks, Kristin Schlamann, Theo van Doornick

Grafiken: Kristin Schlamann

Gestaltung: Schöne Werbung DE | Christin Wiethölter | www.schoenewerbung.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	2
Wo liegen die Wurzeln der Nachhaltigkeit? - Staunen ist der Beginn von allem!	4
Nachhaltigkeit kurz- und verständlich	5
Nachhaltige Dimensionen - sozial, ökonomisch, ökologisch.....	6
Nachhaltige Label - Praxisnahe Begriffsdefinitionen	7
Nachhaltigkeit konkret - Umsetzung in der Jungschützenarbeit	10
EXTRA: Nachhaltige Aktionen - Konzepte für eure Jugendgruppe	11
Nachhaltig genießen: Einkochen und Ressourcen wertschätzen	11
Müll im Alltag: erkennen, handeln, verändern	16
Ideenpool	22



WO LIEGEN DIE WURZELN DER NACHHALTIGKEIT?

STAUNEN IST DER BEGINN VON ALLEM!

Kurz nach Beginn einer Bergfreizeit mit Jugendlichen habe ich sie gefragt: „Was war die bewegendste Erfahrung dieser Tage bis jetzt?“ Viele sagten erstaunt: „Ich habe gar nicht gewusst, wie lecker Wasser schmeckt!“

Und zwei Tage später, auf 2.600 Metern Höhe, im Schlafsack zu übernachten und bei völliger Dunkelheit - ohne jeglichen Elektrosmog - auf dem Rücken liegend Milliarden (!) Sterne zu sehen, das machte uns still. Atemlos still. Vor lauter Staunen konnten wir lange nicht einschlafen.

Dieser Moment rührte an ganz tiefe Fragen: Wie kann das denn alles sein, was ich da sehe? Das kann doch kein Zufall sein. Einfach nur schön. Ein ungeheuer großes Geschenk. Und gleichzeitig ließ sich leise der erahnen, der der Urheber all dessen ist - der, der dahintersteckt oder mitten-drin.

Ein solches Staunen über das Wunder Erde und seine so furchtbar verletzbaren Schönheiten und Lebensgrundlagen ist der Anfang. Der Anfang aller nachhaltigen Verhaltensweisen der Menschen. Schon vor 3000 Jahren drückten die Menschen der Bibel dieses Staunen in einem Gebet aus; sie nannten es Psalm - Psalm 8. Einfache Worte aus ganz tiefem Herzen. Kann man Gott ein schöneres Kompliment machen als mit diesem Lobpreis?

*„Herr, unser Herrscher, wie großartig ist dein Name auf der ganzen Erde; weit über den Himmel breitest du deine Hoheit aus! (...)
Seh' ich den Himmel, das Werk deiner Finger,*

*Mond und Sterne, die du befestigt:
Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst,
des Menschen Kind, dass du dich seiner an-
nimmst?*

*Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott,
hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.
Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das
Werk deiner Hände,
hast ihm alles zu Füßen gelegt:
all die Schafe, Ziegen und Rinder
und auch die wilden Tiere,
die Vögel des Himmels und die Fische im Meer,
alles, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.
Herr, unser Herrscher, wie großartig ist dein
Name auf der ganzen Erde!“*

Die Menschen der Bibel sind der tiefen Überzeugung: Die Erde ist das größte Geschenk - und die Menschen gleich mit -, das Gott gemacht hat. Lebensbedrohlich ist, was die Menschen dem geschenkten Lebensraum Erde über Jahrhunderte angetan haben. Die Ressourcen nachhaltig zu schützen und entsprechende persönliche wie gesellschaftliche Haltungen einzuüben, kann die Welt retten.

Nachhaltigkeit - mutig und gekonnt!



Wie das im Einzelnen aussieht, darum geht es in diesem Heft.

Theo van Doornick
BdSJ-Präses Münster

NACHHALTIGKEIT KURZ UND VERSTÄNDLICH

Nachhaltigkeit beschreibt die Frage, wie wir heute leben und handeln können, ohne die Lebensgrundlagen anderer Menschen oder zukünftiger Generationen zu gefährden. Es geht darum, Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns zu übernehmen - nicht nur kurzfristig, sondern mit Blick auf die Zukunft.

Nachhaltigkeit bedeutet nicht, alles perfekt zu machen oder auf Lebensqualität zu verzichten. Vielmehr geht es darum, Entscheidungen bewusst zu treffen und Alternativen mitzudenken. Fragen wie „Brauchen wir das wirklich?“, „Gibt es eine umweltfreundlichere oder fairere Lösung?“ oder „Können wir Ressourcen gemeinsam nutzen?“ helfen dabei, nachhaltiger zu handeln, ohne den Alltag unnötig kompliziert zu machen.

Gerade im Alltag von Jugendgruppen wird Nachhaltigkeit konkret. Ob bei Gruppenstunden, Feiern, Ausflügen oder Freizeiten - überall können Entscheidungen getroffen werden, die Ressourcen schonen, Gemeinschaft stärken und Verantwortung fördern. Jugendliche erleben dabei, dass ihr Handeln Wirkung hat und dass Veränderung möglich ist.

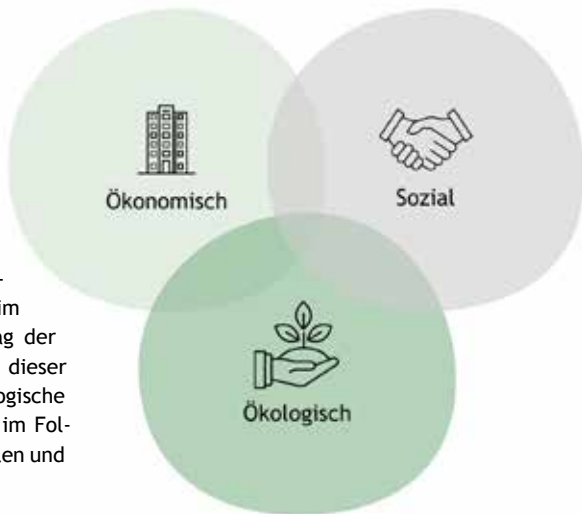
Für junge Menschen ist Nachhaltigkeit besonders relevant, weil viele heutige Entscheidungen langfristige Folgen haben. Nachhaltig zu handeln bedeutet, die eigene Zukunft aktiv mitzugestalten. Dabei ist Nachhaltigkeit kein festes Ziel, das einmal erreicht wird, sondern ein Prozess, der Zeit braucht, Raum für Diskussionen lässt und vom gemeinsamen Lernen lebt.



NACHHALTIGE DIMENSIONEN

SOZIAL, ÖKONOMISCH, ÖKOLOGISCH

Nachhaltigkeit ist im Bund der St. Sebastianus Schützenjugend (BdSJ) ein fester Bestandteil der Jugendarbeit. Sie steht für verantwortungsvolles Handeln mit Blick auf die Zukunft und lässt sich in drei eng miteinander verbundene Dimensionen einteilen: die soziale, die ökonomische und die ökologische Nachhaltigkeit. Alle drei Perspektiven sind im BdSJ wichtig und ergänzen sich im Alltag der Jugendarbeit gegenseitig. Auch wenn in dieser BdSJ-Kompaktausgabe vor allem die ökologische Sicht im Mittelpunkt steht, möchten wir im Folgenden alle drei Dimensionen kurz vorstellen und einordnen.



NACHHALTIGKEIT IM BDSJ - SOZIALE SICHT

Ein zentraler Aspekt sozialer Nachhaltigkeit ist die Mitbestimmung von Jugendlichen. Junge Menschen sollen ihre Ideen einbringen, Entscheidungen mittragen und Verantwortung übernehmen können. Dadurch erleben sie Selbstwirksamkeit und werden in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gestärkt.

Soziale Nachhaltigkeit zeigt sich auch im Umgang miteinander. Ein respektvolles Miteinander, das

Ernstnehmen unterschiedlicher Meinungen und das bewusste Schaffen von sicheren Räumen gehören ebenso dazu wie die Förderung von Solidarität und Fairness.

Der BdSJ leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und zur Stärkung eines nachhaltigen gesellschaftlichen Zusammenhalts.

NACHHALTIGKEIT IM BDSJ - ÖKONOMISCHE SICHT

Ökonomische Nachhaltigkeit im BdSJ bedeutet einen verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit Geld, Material und Ressourcen. In der Jugendarbeit geht es nicht darum, möglichst viel zu besitzen, sondern vorhandene Mittel sinnvoll, fair und langfristig einzusetzen.

Dies zeigt sich zum Beispiel bei der Anschaffung von Materialien. Nachhaltig ist es, auf langlebige Produkte zu setzen, Dinge gemeinsam zu nutzen oder auszuleihen und Neuanschaffungen bewusst zu hinterfragen. Auch Reparieren, Weiterverwenden und Teilen gehören zu einem

nachhaltigen Umgang mit Ressourcen im Jugendverband.

Darüber hinaus spielt Transparenz eine wichtige Rolle. Jugendliche sollen verstehen, wie Ent-

scheidungen über Geld und Materialien getroffen werden und warum bestimmte Prioritäten gesetzt werden. So lernen sie, Verantwortung zu übernehmen und wirtschaftliche Zusammenhänge nachzuvollziehen.

NACHHALTIGKEIT IM BDSJ - ÖKOLOGISCHE SICHT

Die ökologische Dimension der Nachhaltigkeit umfasst im BdSJ den achtsamen Umgang mit Umwelt und Natur. Viele Aktivitäten finden draußen, auf Freizeiten oder bei Veranstaltungen statt, wodurch ein bewusster Umgang mit Ressourcen besonders wichtig ist.

Ökologische Nachhaltigkeit zeigt sich unter anderem im bewussten Umgang mit Energie, Wasser und Materialien. Dazu gehören beispielsweise das Energiesparen in Gruppenräumen, ein achtsamer Umgang mit Strom und Heizung,

Müllvermeidung sowie die Nutzung von wiederverwendbaren Materialien. Auch klimafreundliche Entscheidungen bei Mobilität, Verpflegung oder der Planung von Aktionen leisten einen Beitrag zum Umweltschutz.

Durch solche konkreten Maßnahmen wird Umwelt- und Klimaschutz für Jungschütz*innen greifbar. Sie erleben, dass bereits kleine Veränderungen im Alltag Wirkung zeigen können und dass nachhaltiges Handeln Teil einer verantwortungsvollen Jugendarbeit im BdSJ ist.

NACHHALTIGE LABEL

PRAXISNAHE BEGRIFFSDEFINITIONEN

Viele Menschen möchten „nachhaltiger“ handeln, wissen jedoch nicht genau, wo sie anfangen sollen oder was die Begriffe bedeuten, die in diesem Zusammenhang häufig verwendet werden.

Bevor wir uns mit konkreten Ideen und Praxisbeispielen beschäftigen, lohnt sich ein Blick auf zentrale Grundbegriffe der Nachhaltigkeit: Was bedeutet es, wenn Produkte „regional“ oder

„saisonal“ sind? Wofür stehen „bio“ oder „fair“? Was bedeutet es, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren?

Diese Begriffe bilden eine wichtige Grundlage. Darauf aufbauend können wir gemeinsam überlegen, wie sich Nachhaltigkeit in der Jugendarbeit praktisch, kreativ und alltagstauglich umsetzen lässt.

REGIONAL

Regional bedeutet, Produkte und Materialien aus einer geografisch nahen Umgebung zu nutzen – also aus der Region, in der ihr lebt oder aktiv seid. Eine einheitliche Entfernungsangabe gibt es nicht; meist sind Erzeugnisse aus demselben Bundesland oder einem klar definierten Umkreis gemeint.

In der Jugendverbandsarbeit kann das heißen, Getränke für Feste beim lokalen Hersteller zu kaufen, Bastelmaterialien vor Ort zu beziehen oder regionale Anbieter einzubinden. Kurze Transportwege sparen CO₂, stärken die lokale Wirtschaft und zeigen: Wir als Jungschütz*innen sind Teil unserer Region und übernehmen Verantwortung für sie.

BIO

Bio beziehungsweise „ökologisch“ bezeichnet Produkte aus ökologischer Landwirtschaft, die klaren gesetzlichen Vorgaben unterliegt. Dazu zählt der Verzicht auf synthetische Pestizide und Kunstdünger, hohe Tierschutzstandards sowie die Förderung von Biodiversität. In der Praxis der Jugendverbandsarbeit kann das bedeuten, bei Veranstaltungen bewusst Bio-Produkte zu bevor-

TIPP

Du suchst
Direktvermarkter in deiner Nähe?
Hier kannst du auf einer interaktiven
Karte nach Hofläden, Märkten und
Verkaufsautomaten suchen:



FAIR

Fair (z. B. Fairtrade) kennzeichnet Produkte, die unter gerechten sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen hergestellt wurden. Dazu gehören faire Bezahlung der Produzent*innen, verbesserte Arbeitsbedingungen, der Ausschluss ausbeuterischer Praktiken wie Kinderarbeit sowie die Förderung von Entwicklungsprojekten vor Ort. Viele dieser Produkte, etwa Kaffee, Kakao oder Bana-

nen – etwa Bio-Gemüse für Kochaktionen oder Orangensaft in Bio-Qualität für Ferienfreizeiten. Damit zeigt ihr Umweltbewusstsein und Respekt gegenüber Tieren und Böden.

Bio-Produkte tragen in der Regel das EU-Bio-Siegel oder weitere anerkannte Öko-Labels.

nen, stammen aus Ländern des Globalen Südens.

In der Jugendarbeit lässt sich Fairness z. B. durch fairen Kaffee, Schokolade oder Süßigkeiten bei Veranstaltungen sichtbar leben. So setzt ihr ein Zeichen für globale Gerechtigkeit.



SAISONAL

Saisonal beschreibt Lebensmittel, die zur jeweiligen Jahreszeit natürlich wachsen und geerntet werden können.

Für eure Arbeit bedeutet das, bei Kochaktionen, Sommerlagern oder Gruppenstunden Rezepte passend zur Jahreszeit auszuwählen - etwa Erdbeeren im Frühsommer oder Apfelgerichte im Herbst. Saisonale Lebensmittel sind meist frischer, qualitativ hochwertiger, benötigen weniger Lagerung und verursachen weniger Energieverbrauch, da z. B. beheizte Gewächshäuser entfallen. So wird Nachhaltigkeit im Alltag direkt erlebbar.

VEGETARISCH

Vegetarisch bedeutet, auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Allen vegetarischen Ernährungsweisen gemeinsam ist, dass keine Tiere für die Ernährung getötet werden. Viele Vegetarier*innen konsumieren weiterhin Produkte von lebenden Tieren wie Milch, Eier oder Honig. Gründe für eine vegetarische Ernährung können Tierwohl, Klima- und Umweltschutz

TIPP

Damit ihr den Überblick behaltet, welches Obst und Gemüse wann geerntet wird, gibt es einen Saisonkalender:



oder gesundheitliche Aspekte sein.

Für die Gruppenarbeit heißt das ganz praktisch: vegetarische Alternativen anbieten, gemeinsam fleischlose Rezepte ausprobieren oder Veranstaltungen standardmäßig vegetarisch gestalten.

VEGAN

Vegan geht noch einen Schritt weiter. Veganer*innen verzichten vollständig auf tierische Produkte – nicht nur in der Ernährung, sondern häufig auch in anderen Lebensbereichen. Das betrifft neben Fleisch und Fisch auch Milchprodukte, Eier und Honig sowie Materialien wie Leder oder Wolle. Im Mittelpunkt stehen Tierschutz, Nachhaltigkeit und oft auch gesundheitliche Motive. In eurer Arbeit kann das bedeuten, vegane Optionen bei Feiern, Ferienfreizeiten oder Aktionen anzubie-



ten. Veganes Kochen in Gruppenstunden kann zudem ein spannendes Lernfeld sein, das neue Perspektiven auf bewusste Ernährung eröffnet.

Zusammen bilden diese Begriffe ein praxisnahes Fundament für nachhaltiges Handeln in der Jugendverbandsarbeit - alltagsnah, umsetzbar und gemeinschaftsstärkend.

NACHHALTIGKEIT KONKRET

UMSETZUNG IN DER JUNGSCHÜTZENARBEIT

Nachhaltigkeit in der Jungschützenarbeit zeigt sich vor allem im Alltag. Es geht nicht darum, alles perfekt oder besonders aufwendig zu gestalten, sondern bewusst mit Ressourcen umzugehen und Entscheidungen gemeinsam zu treffen. Viele kleine Maßnahmen können bereits einen großen Unterschied machen - besonders dann, wenn sie regelmäßig umgesetzt werden.

ERNÄHRUNG

Ein wichtiger Bereich ist die Verpflegung bei Gruppenabenden, Aktionen oder Freizeiten. Nachhaltigkeit kann hier zum Beispiel bedeuten, regional und saisonal einzukaufen, etwa beim örtlichen Metzger, Bäcker oder auf dem Wochenmarkt. Bei Grillabenden können vegetarische oder vegane Alternativen mitgedacht werden. Auch der Verzicht auf Einwegverpackungen, die Nutzung von Großpackungen sowie das bewusste Planen und Verwerten von Essensresten tragen zu einem nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln bei.

ENERGIE

Auch im Umgang mit Energie und Gruppenräumen spielt Nachhaltigkeit eine Rolle. Durch bewusstes Heizen und Lüften, das Ausschalten von Licht und Geräten nach der Nutzung sowie gemeinsam vereinbarte Energiesparregeln kann Energie eingespart und der CO₂-Ausstoß reduziert werden. Solche Maßnahmen lassen sich leicht in den Gruppenalltag integrieren und fördern gleichzeitig das Verantwortungsbewusstsein der Jugendlichen.

FEIERN

Bei Veranstaltungen und Feiern bietet sich ebenfalls viel Potenzial. Der Einsatz von Mehrweg- oder eigenem Geschirr statt Einwegprodukten, selbstgemachte und wiederverwendbare Dekoration sowie eine klare Mülltrennung helfen, Abfall zu vermeiden. Auch der bewusste Verzicht auf unnötige Give-aways oder Wegwerfartikel unterstützt einen nachhaltigeren Umgang mit Materialien.

ABFALL

Besonders bei Ausflügen, Zeltlagern und Freizeiten ist ein respektvoller Umgang mit der Natur wichtig. Zeltplätze und Aufenthaltsorte sollten sauber hinterlassen werden, Abfälle korrekt entsorgt und natürliche Lebensräume geschützt werden. Durch klare Absprachen und gemeinsames Handeln lernen Jungschütz*innen, Verantwortung für ihre Umwelt zu übernehmen.

MATERIAL UND ANSCHAFFUNGEN

Nachhaltigkeit zeigt sich außerdem im Umgang mit Material und Ausrüstung. Dinge zu reparieren, weiterzuverwenden oder gemeinsam zu nutzen ist oft sinnvoller als Neuanschaffungen. Materialien können ausgeliehen oder getauscht werden, anstatt sie neu zu kaufen. So wird nicht nur Geld gespart, sondern auch Ressourcen geschont.

KLEIDUNG UND UNIFORMEN

Auch bei Kleidung und Uniformen lässt sich Nachhaltigkeit konkret umsetzen. Es ist sinnvoll, auf langlebige und möglichst nachhaltig produzierte Textilien zu achten und auf Namensaufdrucke zu verzichten, damit Kleidungsstücke weitergegeben werden können. Zudem können Aktionsshirts so gestaltet werden, dass sie unabhängig von einzelnen Veranstaltungen nutzbar sind. So muss nicht für jede Freizeit oder jedes Jahr ein neues T-Shirt mit der Aufschrift „Sommerfreizeit 20XX“ bestellt werden. Das spart Ressourcen, vermeidet Abfall und senkt Kosten.

ORGANISATION VON AKTIONEN UND FAHRTEN

Auch bei der Planung von Aktionen, Ausflügen und Freizeiten lassen sich nachhaltige Ent-

scheidungen treffen. Dazu gehört zum Beispiel, An- und Abreisen gemeinsam zu organisieren, Fahrgemeinschaften zu bilden oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Bei der Auswahl von Unterkünften oder Veranstaltungsorten kann darauf geachtet werden, dass faire Bedingungen gelten und verantwortungsvoll mit Ressourcen umgegangen wird.

SOZIALES MITEINANDER

Nachhaltigkeit zeigt sich nicht nur im Umgang mit Dingen, sondern auch im Umgang miteinander. Neue Mitglieder bewusst aufzunehmen, Aufgaben fair zu verteilen und auf unterschiedliche Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen, stärkt die Gemeinschaft. Durch gegenseitige Unterstützung und ein wertschätzendes Miteinander wird soziale Nachhaltigkeit im Alltag erlebbar.



EXTRA: NACHHALTIGE AKTIONEN

KONZEPTE FÜR EURE JUGENDGRUPPE

Hier findet ihr zwei Aktionen, die ihr direkt mit eurer Jungschützengruppe durchführen könnt. Die vorgestellten Aktionen sind als pädagogische Konzepte aufgebaut und ermöglichen es euch, das Thema Nachhaltigkeit praxisnah und altersgerecht in euren Jugendgruppen aufzugreifen.

Die Aktionen verbinden gemeinsames Erleben, Spaß und Engagement mit inhaltlicher Auseinandersetzung. Gleichzeitig bieten sie Raum für Reflexion, Austausch und konkrete Handlungsmöglichkeiten. Die Konzepte enthalten dazu passende Methoden, Impulse und Hintergrundwissen, sodass sie von Gruppenleiter*innen eigenständig umgesetzt werden können.

Ergänzend dazu unterscheiden sich die beiden Konzepte bewusst in ihrem Aufbau und ihrer Ausführlichkeit: Während das Konzept zur Aktion „Nachhaltig genießen“ offener gestaltet ist und eine gewisse inhaltliche Vorbereitung

sowie Anpassung an die jeweilige Gruppe erfordert, kann die Veranstaltung „Müllsammeln“ ohne großen inhaltlichen Vorbereitungsaufwand direkt umgesetzt werden.

Beide Aktionen sind über den Kinder- und Jugendförderplan (KJP) förderfähig. Das bedeutet, dass Ausgaben für Materialien und Verpflegung im Rahmen der Aktionen finanziell gefördert werden können. Informationen zu den aktuellen Fördersätzen findet ihr in den Förderrichtlinien auf unserer Homepage oder erhaltet ihr im Diözesanbüro.

Damit die Abrechnung unkompliziert möglich ist, sind in dieser Arbeitshilfe zu den jeweiligen Aktionen auch die Sachberichte enthalten, die für die Abrechnung über das KJP-Portal benötigt werden. Weitere Informationen zur korrekten Abrechnung von Bildungsveranstaltungen findet ihr auf unserer Homepage und im BdSJ Kompakt: „Bildung im BdSJ - Das 1x1 der Abrechnungen“.

NACHHALTIG GENIEßEN

EINKOCHEN UND RESSOURCEN WERTSCHÄTZEN

Lebensmittel sind wertvoll - und doch landen in Deutschland jedes Jahr enorme Mengen davon im Müll. Gleichzeitig wissen viele Kinder und Jugendliche heute nicht mehr, wie man Lebensmittel haltbar macht oder wie das Essen überhaupt auf den Tisch kommt. Mit einer prak-

tischen Aktion wie dem gemeinsamen Einkochen von Erdbeermarmelade erleben die Teilnehmenden, wie aus frischen Lebensmitteln etwas entsteht, das lange haltbar ist und bewusst genossen werden kann.

Bildungsveranstaltung: „Nachhaltig genießen: Einkochen und Ressourcen wertschätzen“

Dauer: mind. 5 Stunden

Zielgruppe: Kinder & Jugendliche im BdSJ

Themenfeld: Nachhaltigkeit, Lebensmittel, Ressourcennutzung, Selbstwirksamkeit

Methode: Erfahrungslernen, praktisches Tun, Gruppenarbeit, Reflexion

Vorbereitung:

- Regionale Erdbeeren, Zucker, Gläser
- Infos zu Lebensmittelverschwendung, Saisonalität, regionalem Einkauf
- Reflexionsmaterial

Zeit	Methode	Durchführung / Fragestellungen
15 min	Ankommen & Einstiegsimpuls • kurzer Impuls • Blitzlicht-Frage	• Begrüßung und Vorstellung des Tagesziels. • In die Mitte kommen Obst, Gläser und ein leeres Marmeladenglas. • Impulsfrage: „Was bedeutet Nachhaltigkeit für euch ganz persönlich?“ • Blitzlicht: Jede*r sagt ein Wort (Ressourcen, Umwelt, Zukunft, Müll...).
20 min	Einstieg ins Thema: Was bedeutet Nachhaltigkeit? • moderierter Austausch • Talking-Stick	Talking-Stick-Runde: • Jede*r darf einmal sagen: „Eine nachhaltige Handlung, die ich kenne oder selbst mache, ist...“ Kurzinput durch die Leitung: • Nachhaltigkeit im Alltag • regionale & saisonale Lebensmittel • Lebensmittelverschwendung - warum passiert sie? Übergang: „Was könnten wir heute tun, um nachhaltiger zu handeln?“
30 min	Gruppenarbeit: Ressourcen & Lebensmittelwert • Kleingruppen	Gruppen bearbeiten je ein Thema auf Plakatpapier: 1. Warum verderben Lebensmittel? 2. Was bedeutet Saisonalität und Regionalität? 3. Wie können wir Müll vermeiden? 4. Was gehört alles dazu, bis Obst auf unserem Teller landet? (Transport, Wasser, Arbeitskraft...) Anschließend kurze Präsentation im Plenum.
15 min	Einführung: Warum Marmelade kochen nachhaltig ist • Gespräch • Demonstration	• Warum Obst einkochen? • Haltbarmachung = Vermeidung von Lebensmittelverschwendung • Weniger Verpackung als gekaufte Produkte • Ressourcenschonung durch Wiederverwendung von Gläsern • Kurze Erklärung, wie Einkochen funktioniert.
	Pause	

Zeit	Methode	Durchführung / Fragestellungen
70 min	Praxisphase: Wir kochen Marmelade ein Begleitgespräche mit Leitfragen	Ablauf: - Vorbereitung: Hände waschen, Schürzen, Arbeitsplatz einrichten. - Obst waschen und schneiden (z. B. Erdbeeren oder saisonales Obst). - Einkochen: Zucker/ Gelierzucker zugeben, aufkochen, rühren, abschäumen. - Abfüllen in sterilisierte Gläser. - Etiketten gestalten: Name, Datum, „Nachhaltig selbstgemacht“. Währenddessen: Begleitgespräche über Energieverbrauch, regionales Obst, Unterschiede zu Supermarktprodukten.
30 min	Werte & Verantwortung Kleingruppen	Gruppenfrage 1: „Was bedeutet Verantwortung im Umgang mit Lebensmitteln?“ Gruppenfrage 2: „Wie können wir als Gruppe nachhaltiger handeln?“ Gruppenfrage 3: „Welche Rolle spielt Teamarbeit bei nachhaltigen Projekten?“ Zusammenfassen im Plenum
30 min	Transfer zur Lebenswelt - Gesprächsrunde - Talking Stick	Fragen: „Wie kann ich zu Hause nachhaltiger mit Lebensmitteln umgehen?“ „Was kann ich in der Schule verändern?“ „Wo entstehen im Alltag unnötige Ressourcenverluste?“ „Wie könnte ich andere (Familie, Freundinnen) motivieren?“ Talking-Stick sorgt dafür, dass jede Person einmal zu Wort kommt.
60 min	Kreativ- & Reflexionsphase: Nachhaltigkeitsplan - Einzelarbeit - Reflexion	Die Teilnehmenden gestalten ihren persönlichen „ Mini-Nachhaltigkeitsplan “ auf einer kleinen Karte 3 Dinge, die ich ab morgen anders machen möchte 2 Ideen, die ich mit meiner Familie/Klasse umsetzen kann 1 persönliche Herausforderung („Darauf möchte ich achten...“)
30 min oder mehr	Gemeinsamer Abschluss: Marmeladenverkostung & Feedback - Gespräch - Blitzlicht - Abschlussritual	Verkosten der frisch gekochten Marmelade (mit Brot oder Brötchen). Leitfragen im Sitzkreis: „Was hat mich heute überrascht?“ „Was habe ich gelernt?“ „Welche Erkenntnis nehme ich wirklich mit?“ Blitzlicht Jede Person beendet einen Satz: „Nachhaltigkeit heißt für mich...“ „Die Aktion heute hat mir gezeigt, dass...“

REZEPT: ERDBEERMARMELADE EINKOCHEN

für 6 Gläser

Zutaten	Zubereitung
1 kg Erdbeeren	Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Topf mit Erdbeerstücken erhitzen, bis Erdbeersaft austritt. Nun den Zitronensaft und den Gelierzucker unterrühren und etwa 5 Minuten kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Erdbeermarmelade 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Nach Belieben Pürieren oder Früchte ganz lassen und in sterile Gläser randvoll abfüllen. Gläser auf den Kopf stellen, damit ein Vakuum entsteht.
3 El Zitronensaft	
500 g Gelierzucker 2:1 oder 1 kg Gelierzucker 1:1	

TIPP

Achtet beim Kauf darauf, dass der Gelierzucker auf Pektinbasis ist, wenn ihr die Marmelade vegan herstellen möchtet.

SACHBERICHT FÜR DAS KINDER- UND JUGENDFÖRDERPORTAL DES BDKJ

Ziele:

Ziel der Aktion ist es, den Teilnehmenden ein bewusstes Verständnis für Nachhaltigkeit, Ressourcen und Lebensmittelwert zu vermitteln. Sie lernen, dass selbst kleine Handlungen im Alltag, wie das Einkochen von Marmelade, einen Beitrag zu weniger Verschwendung, regionaler Nutzung und umweltfreundlichem Handeln leisten können. Außerdem sollen Teamarbeit, Kreativität und Eigenverantwortung gefördert werden.

Themen, Inhalte oder Fragestellungen:

- Was bedeutet Nachhaltigkeit? Wie können wir bewusst mit Ressourcen umgehen?
- Warum ist es sinnvoll, Obst zu verarbeiten, statt es ungenutzt verfallen zu lassen?
- Was bedeutet Saisonalität und Regionalität?
- Wie funktioniert Einkochen und warum ist das nachhaltig?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Müll zu vermeiden, Energie zu sparen oder Verpackung zu reduzieren?
- Wie können wir gemeinsam Aufgaben organisieren und Verantwortung für das Ergebnis übernehmen?
- Wie kann ich die Prinzipien der Nachhaltigkeit in Schule, Freizeit und zu Hause anwenden?

Methoden:

Einleitender Impuls, Blitzlicht-Frage, Gruppenarbeit, Einkochaktion, Begleitgespräche, Stalking-Stick, Diskussion, Reflexion und Feedback

MÜLL IM ALLTAG

ERKENNEN, HANDELN, VERÄNDERN

Müll entsteht durch unseren Alltag und unseren Konsum und hat direkte Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Die Aktion soll verdeutlichen, dass Müll mehr ist als etwas, das lediglich herumliegt und stört. Ziel der Aktion ist es, ein Bewusstsein für Müll, seine Entstehung und seine

Bedeutung für den Klimaschutz zu schaffen sowie Jugendliche für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen zu sensibilisieren. Je nachdem wie lange die Müllsammelaktion dauert, kann die Aktion 3-5 Stunden dauern.

EINSTIEG

Methode: Müll-Barometer (Bewegungsmethode)

Dauer: ca. 30 Minuten

Ablauf

Anleitung für die Gruppenleitung (vorlesen oder sinngemäß sagen):

„Ich lese euch gleich Aussagen vor. Wenn ihr zustimmt, geht einen Schritt nach vorne.

Wenn ihr nicht zustimmt oder unsicher seid, bleibt stehen.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.“

Aussagen (nacheinander vorlesen)

1. Ich sehe fast jeden Tag Müll auf der Straße oder in der Natur.
2. Ich ärgere mich über Müll, den andere einfach wegwerfen.
3. Ich habe selbst schon mal Müll fallen lassen oder liegen gelassen.
(bewusst ehrlich, ohne Vorwurf)
4. Ich weiß meistens, wo mein Müll am Ende landet.
5. Ich finde, Müll gehört zu unserem Alltag dazu - man kann ihn kaum vermeiden.
6. Ich habe mir schon mal Gedanken darüber gemacht, wie viel Müll ich selbst produziere.
7. Ich glaube, dass Einwegprodukte ein echtes Problem sind.
8. Ich glaube, dass Müll mehr ist als ein Umweltproblem.
9. Ich glaube, dass Müll auch etwas mit Klimaschutz zu tun hat.
10. Ich denke, wir könnten als Gruppe etwas verändern, wenn wir wollen.

Auswertung

Die Gruppenleitung sagt anschließend:

„Schaut euch mal um. Wir stehen nicht alle gleich - und das ist völlig okay.

Genau darum geht es heute: Wahrnehmen, nachdenken und gemeinsam überlegen, was wir verändern können.“

Wichtig:

- Keine Diskussion einzelner Aussagen

- Keine Rechtfertigungen einfordern
- Die Wirkung entsteht durch das Sichtbarwerden der Unterschiede

Tipp für Gruppenleiter*innen

- Wenn die Gruppe jünger ist: Aussagen 5-10 reichen
- Wenn die Gruppe älter ist: alle 10 nutzen
- Wenn wenig Platz ist: statt Schritte → Striche auf Papier machen im Anschluss fragen, wer wie viele Striche gemacht hat

ÜBERLEITUNG ZUR AKTION

Anleitung für die Gruppenleitung (vorlesen oder sinngemäß sagen):

„Müll ist nicht nur etwas, das hässlich aussieht oder nervt. Müll schadet unserer Umwelt - und er schadet auch dem Klima.

Viele Dinge, die wir wegwerfen, bestehen aus Rohstoffen wie Erdöl, Metallen oder Holz. Um sie herzustellen, braucht es Energie. Um sie zu transportieren, braucht es Energie. Und wenn sie am Ende verbrannt werden, entsteht CO₂. Je mehr Müll wir produzieren, desto mehr Energie wird verbraucht - und desto stärker wird das Klima belastet.

Wenn Müll in der Natur liegt, kommt noch etwas dazu: Tiere können sich verletzen oder den

Müll fressen, Böden und Gewässer werden verschmutzt, und Plastik zerfällt in Mikroplastik, das kaum wieder aus der Umwelt herauskommt.

Müll ist also kein kleines Problem, sondern Teil eines größeren Kreislaufs aus Konsum, Ressourcenverbrauch und Klimabelastung.

Genau deshalb sammeln wir heute Müll. Nicht, weil wir für den Müll anderer verantwortlich sind, sondern weil wir zeigen wollen: Unsere Umwelt ist uns nicht egal. Und weil wir verstehen wollen, wo der Müll herkommt - und wie wir ihn in Zukunft vermeiden können.“

VORBEREITUNG DER MÜLLSAMMELAKTION

Methode: Plenum

Dauer: ca. 10 Minuten

Ablauf

Die Gruppe wird für die Müllsammelaktion in Kleingruppen eingeteilt (3-5 Personen).

Jede Gruppe bekommt:

- Müllsäcke
- Handschuhe
- Ggf. Müllzange

Die Gruppenleitung erklärt:

- wo gesammelt wird
- was nicht angefasst wird (z. B. Spritzen, Glasreste etc.)
- wie lange gesammelt wird

Sicherheitsregeln klar benennen:

- nichts Gefährliches anfassen
- Handschuhe tragen
- Zusammenbleiben

MÜLLSAMMELAKTION

Methode: Müll sammeln

Dauer: 1-3 h kommt auf die Motivation der Gruppe an

Auswertung: Was haben wir gefunden?

MÜLL-ANALYSE

Methode: Müll-Analyse auf Papier

Dauer: ca. 25 Minuten

Ablauf

Auf großes Papier/Plakat werden drei Überschriften geschrieben:

- „Haben wir oft gefunden“
- „Hat uns überrascht“
- „Sagt etwas über unseren Alltag“

Die Gruppen tragen ihre Beobachtungen ein oder sagen sie an.

„Wenn wir uns das jetzt anschauen, sehen wir vor allem eines: Der Müll hier ist kein Zufall. Das sind Dinge aus unserem normalen Alltag. Vor allem Sachen, die schnell benutzt und genauso schnell weggeworfen werden.“

Dass uns einiges überrascht hat, zeigt, wie wenig wir Müll im Alltag eigentlich wahrnehmen - erst wenn er gesammelt vor uns liegt, wird er sichtbar.

Die dritte Spalte macht deutlich: Dieser Müll sagt etwas über unsere Gewohnheiten. Über unterwegs sein, To-go-Essen, Einweg und Bequemlichkeit. Das ist nichts Ungewöhnliches, sondern Teil unseres Alltags.

Genau hier setzt Nachhaltigkeit an: nicht bei Schuld oder Verboten, sondern bei der Frage, wo wir Gewohnheiten hinterfragen und kleine Dinge verändern können.“

TRANSFER: UNSER BEITRAG ZUM KLIMASCHUTZ IN DER JUGENDARBEIT

Methode: 3-Schritte-Plan

Dauer: ca. 30 Minuten

Ablauf

Auf Papier:

- Das können wir als Jungschütz*innengruppe vermeiden
- Das können wir als Jungschütz*innengruppe verändern
- Das wollen wir als Jungschütz*innengruppe ausprobieren

Die Gruppe entscheidet sich für **konkrete Sachen**, z. B.:

- Mehrweg bei Gruppenaktionen
- weniger Einweggetränke
- Müllvermeidung bei Festen

Im Anschluss werden Strategien für Veranstaltungen/Aktionen entwickelt.

ABSCHLUSS / REFLEKTION

Methode: Beende den Satz

Dauer: ca. 15 Minuten

Ablauf

Jede*r (freiwillig) beendet einen Satz:

- „Nach heute denke ich bei Müll anders über ...“
- „Klimaschutz heißt für mich ...“

ABSCHLUSSWORT DER GRUPPENLEITUNG

„Heute haben wir gesehen, dass Müll kein Zufall ist, sondern aus unserem normalen Alltag entsteht. Er zeigt, wie wir konsumieren, unterwegs sind und Dinge nutzen.

ten Entscheidungen im Alltag. Wir können nicht alles auf einmal verändern, aber wir können hinschauen, hinterfragen und Schritt für Schritt anders handeln.

Klimaschutz beginnt nicht mit perfekten Lösungen oder großen Verboten, sondern mit bewuss-

Mit der heutigen Aktion haben wir einen kleinen, aber wichtigen Schritt gemacht.“

TIPP

Gerne kann die Aktion mit einem geselligen Abschluss und einem gemeinsamen Essen abgerundet werden.



SACHBERICHT FÜR DAS KINDER- UND JUGENDFÖRDERPORTAL DES BDKJ

Ziel der Veranstaltung

Ziel der Bildungsveranstaltung war es, die Teilnehmenden für die Entstehung von Müll und dessen Auswirkungen auf Umwelt und Klima zu sensibilisieren. Dabei sollte deutlich werden, dass Müll nicht nur ein ästhetisches Problem darstellt, sondern eng mit Konsumverhalten, Ressourcenverbrauch und Klimaschutz verbunden ist.

Die Teilnehmenden wurden dazu angeregt, ihr eigenes Verhalten kritisch zu reflektieren, Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen und gemeinsam Handlungsmöglichkeiten für eine nachhaltigere Jugendarbeit zu entwickeln. Die Veranstaltung förderte Umweltbewusstsein, Eigenverantwortung sowie die Fähigkeit, gesellschaftliche Zusammenhänge zu erkennen.

Inhalte und thematische Schwerpunkte

- Müll als Ergebnis unseres Alltags- und Konsumverhaltens
- Zusammenhang zwischen Müll, Ressourcenverbrauch und Klimabelastung
- Auswirkungen von Abfall auf Natur, Tiere und Lebensräume
- Persönliche Verantwortung und gemeinschaftliches Handeln
- Möglichkeiten der Müllvermeidung im Alltag und in der Jugendarbeit

Zentrale Fragestellungen waren unter anderem:

- Wie entsteht Müll und wo landet er?
- Welche Rolle spielen Einwegprodukte und Konsumgewohnheiten?
- Was hat Müll mit Klimaschutz zu tun?
- Welche Verantwortung trage ich persönlich und welche Verantwortung tragen wir als Gruppe?

Methoden

Barometer, Plenum, Müllsammelaktion, Formulierung von Strategien, Tagesreflektion



IDEENPOOL

Dieser Ideenpool bietet inspirierende und praxisnahe Anregungen für nachhaltige Aktionen für eure Arbeit vor Ort.

Aktionen mit dem Schwerpunkt „Nachhaltigkeit“ können über den BdSJ finanziell gefördert werden. Meldet euch dazu im Diözesanbüro.

Ideenpool für Aktionen

Bücherbasar

Handy- und
Elektroschrott-Sammelaktion

Fotochallenge

Repair-Cafe

Pflanzentauschbörse

Kleidertauschaktion

Pub-Quiz zum Thema

Upcycling-Workshops

Fahrrad-Repair-Tour

„Schenk's weiter!“
Geschenke-Aktion für Kinder im Advent

PLATZ FÜR DEINE
NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



BdSJ Diözesanverband Münster e.V.

FRAGEN?

Dann meldet euch gerne bei
uns im Diözesanbüro

BdSJ DV Münster
Schillerstraße 44a | 48155 Münster

referat@bdsj-dvmuenster.de
www.bdsj-dvmuenster.de

0 251-62 79 95 30 oder
0 171-279 90 06