

Die Fastenzeit steht bevor – für viele Anlass, in der Zeit vor Ostern auf etwas zu verzichten, zum Beispiel auf Fleisch, Schokolade, Alkohol oder das Rauchen. Schon seit einigen Jahren entscheiden sich immer mehr Menschen auch für „Plastikfasten“.

1 DAS FASTEN

a Was bedeutete „Fasten“ ursprünglich? Überlegen Sie gemeinsam, recherchieren Sie bei Bedarf im Internet und kreuzen Sie an.

- A Verzicht auf Nahrung C Verzicht auf Sex
B Verzicht auf Trinken D Verzicht auf etwas, das man gerne mag

b Haben Sie schon einmal gefastet? Falls ja, warum? Worauf haben Sie beim Fasten verzichtet? Wie hat sich das angefühlt? Erzählen Sie.

c Manche Religionen schreiben Fastenzeiten und den Verzicht auf bestimmte Dinge vor, manche nicht. Welche großen Religionen haben strenge Fastenzeiten und Regeln? Kreuzen Sie an.



Buddhismus



Christentum



Hinduismus



Islam



Judentum

d Während der Fastenzeiten verbieten die Religionen unterschiedliche Dinge. Wissen Sie, auf welche Dinge gläubige Christen während der Fastenzeiten ursprünglich verzichten sollten? Kreuzen Sie an.



Fleisch



Trinken



Alkohol



Eier und Milchprodukte



Süßigkeiten



Tanzen



zusätzlich auf eine Sache ihrer Wahl

2 DER SINN DES FASTENS

a Was gilt als Ziel des Fastens? Kreuzen Sie an. Mehrfachnennungen sind möglich.



(A)

Gewicht verlieren



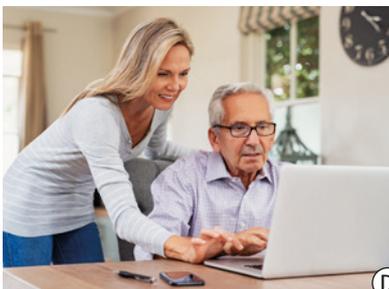
(B)

mehr innere Freiheit



(C)

sich auf Gott besinnen



(D)

anderen Menschen helfen



(E)

Natur schützen



(F)

mehr Zeit haben, z. B. für Meditation

b Heutzutage geben über 50 Prozent der Deutschen an, während der Fastenzeiten auf etwas verzichten zu wollen. Doch nur 5 Prozent tun dies aus religiösen Gründen. Welche Gründe könnte es noch geben, zu fasten? Überlegen Sie gemeinsam und sammeln Sie Stichpunkte.

3 PLASTIKFASTEN

a Lesen Sie den Text. Welche Argumente sprechen dafür, in Deutschland Plastikfasten zu praktizieren? Notieren Sie Stichpunkte.

Am Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. Nicht nur aus religiösen Gründen haben viele Menschen nach Weihnachten, Silvester und Fasching (Karneval) das Bedürfnis, wenigstens eine Zeit lang bewusster zu leben, innere Ruhe zu finden, vielleicht sogar zu fasten.

„Ich hatte schon einige Jahre in der Zeit zwischen Karneval und Ostern gefastet“, erzählt Rita Krolson (41) aus Berlin. „Anfangs habe ich nur auf Fleisch verzichtet. Vor drei Jahren kam bei mir dann das Plastikfasten dazu.“ Rund 40 Tage lang auf Plastikprodukte im Alltag verzichten: Klingt eigentlich einfach, ist aber oft gar nicht so leicht umzusetzen. „Erst da ist mir wirklich klargeworden, wie viel Kunststoff schon in meinem Haushalt ist und wie viel ich ständig noch neu kaufen würde, wenn ich nicht darauf achte.“

Weltweit wurden 2018 rund 360 Millionen Tonnen Kunststoff hergestellt. Nach Schätzungen enden davon jährlich zwischen rund fünf und 13 Millionen Tonnen in den Meeren, wo sie jahrhundertlang bleiben, zum großen Schaden von Natur und Mensch. Mit rund 14 Millionen Tonnen sei Deutschland in Europa die Nummer eins im jährlichen Verbrauch von Kunststoff, informiert der Bund für Umwelt und

Naturschutz Deutschland (BUND). Von dieser Menge seien nur 12 Prozent recycelter Kunststoff, 88 Prozent hingegen neu hergestellt.

Plastikfasten liegt im Trend. Aber bringt es denn auch etwas? Manche Kritiker fordern, in einem Land wie Deutschland, wo Kunststoff gesammelt und wiederverwertet würde, doch besser an anderen Stellen zu fasten, zum Beispiel bei Putzmitteln, die über das Wasser der Umwelt schaden. Sinnvoll sei auch, auf Fleisch zu verzichten, auf zu viel Kleidung ...

„Das stimmt“, sagt Rita Krolson. „Ich denke aber, dass Plastikfasten trotzdem etwas bringt. Denn wer das tut, informiert sich mehr zum Thema und entscheidet sich vielleicht irgendwann, allgemein umweltbewusster zu leben.“ Für Krolson ist Plastikfasten inzwischen zum Lebensstil geworden. „Es war mein Einstieg in eine ökologischere Lebensweise. Ich bin heute viel kritischer als früher, kaufe zum Beispiel grundsätzlich nichts mehr von Kosmetikherstellern, die Mikroplastik in ihren Produkten verwenden.“

Besonders wichtig ist Rita Krolson, ihren Töchtern ein Vorbild zu sein: „Sie sehen, dass ihre Eltern das Thema ernst nehmen, aber auch, dass ein solcher Lebensstil Spaß machen kann. Sie starten mit einem ganz anderen Umweltbewusstsein ins Leben als wir. Vielleicht können sie das später mal umso besser umsetzen und neue Lösungen finden.“ Auch lernten ihre Kinder damit umzugehen, dass einige Menschen genervt reagierten, zum Beispiel, wenn sie eigene Dosen zum Einkaufen mitbringe, um darin Lebensmittel zu transportieren. „Ich erwarte nicht, dass das alle toll finden oder selbst so machen. Es würde aber schon viel bringen, wenn jeder ein bisschen was tut. Wir sollten völlig sinnloses Plastik boykottieren, zum Beispiel bei manchen Süßigkeiten, die doppelt und dreifach eingepackt sind.“

Wer es einfach mal ausprobieren möchte, ohne gleich das „volle Programm“ zu fahren, findet im Netz zahlreiche Vorschläge: Dazu zählt, auf Plastiktüten zu verzichten, Mehrweg- statt Einwegflaschen zu wählen, in verpackungsfreien Läden einzukaufen, Seifenstücke statt Duschgels & Co. aus Kunststoffbehältern zu verwenden und vieles mehr. Oder wie wär's mit „Plogging“? Der Sport-Trend aus Schweden funktioniert ganz einfach: Wer sowieso joggen geht, sammelt dabei gleich noch herumliegenden Abfall ein.

„Mir ist klar, dass viele Länder der Erde ganz andere Probleme haben. Das ist für mich aber trotzdem kein Grund, die Wegwerfkultur in unserem Land weiter zu unterstützen nach dem Motto *Bringt doch sowieso nichts, woanders ist es noch viel schlimmer*“, erklärt Rita Krolson. „Verbraucher, die Verpackungen im Laden lassen, geben dem Handel ein klares Signal. Bürger, die kein Einwegplastik mehr kaufen, zeigen Herstellern und Politik, dass sie etwas ändern müssen, zum Beispiel mit einem Gesetz gegen Wegwerfplastik. So kann eben doch jeder einzelne etwas beitragen.“

b Welche der Antworten a, b oder c passt? Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung.

1 Am Aschermittwoch beginnt ...

- a das Oktoberfest.
- b der islamische Ramadan.
- c die christlich-österliche Fastenzeit.

2 Plastikfasten bedeutet ...

- a auf Plastikprodukte im Alltag zu verzichten.
- b im Alltag nur Plastikprodukte zu verwenden.
- c Plastikprodukte nur von Herstellern mit Bio-Siegel zu kaufen.

3 Mikroplastik ist niemals enthalten in ...

- a Kosmetika.
- b Trinkwasser.
- c frischem Obst.

4 In Deutschland gibt es keine ...

- a Läden, die alle Lebensmittel zum Einkaufspreis abgeben.
- b Läden, die Lebensmittel verkaufen, die Supermärkte nicht haben wollen.
- c Läden, die nur unverpackte Lebensmittel verkaufen.

5 Jogger in Schweden ...

- a sammeln manchmal Abfall ein.
- b fordern übergewichtige Menschen zum Mitlaufen auf.
- c boykottieren seit Kurzem Turnschuhe, die Plastik enthalten.

6 Wegwerfplastik ist Plastik, ...

- a das man nur einmal verwendet.
- b das man nach mehrmaligem Gebrauch wegwirft.
- c das recycelt wurde.

c Lesen Sie folgenden Leserkommentar. Welche Aussagen drücken die gleiche Meinung aus, die Luca2020 in seinem Kommentar vertritt? Markieren Sie.

Luca2020

Meiner Meinung nach ist gerade die Fastenzeit vor Ostern eine religiöse Sache. Wenn man fastet, sollte man das so tun, wie es die christliche (katholische) Kirche sagt. Ich finde, Plastikfasten kommt höchstens zusätzlich zum „normalen“ Fasten in Frage. Immerhin sagt sogar die Kirche, dass man – zusätzlich zum Verzicht auf Nahrung – auf irgendetwas verzichten soll, worauf zu verzichten schwerfällt. Das könnte Plastik sein. Aber dann sollte man auch das Geld, das man dadurch spart, den Armen geben. Dieser Meinung ist jedenfalls die Kirche. Daher ist Plastikfasten meiner Ansicht nach höchstens eine halbe Sache. Das Wichtigste fehlt!

- 1 Anstatt auf Nahrung zu verzichten, sollten mehr Menschen Plastikfasten.
- 2 Jeder Mensch sollte Plastikfasten.
- 3 Plastikfasten ist zusätzlich zum Verzicht auf Nahrung eine gute Sache.
- 4 Richtiges Fasten folgt den Vorschriften der Kirche.
- 5 Fasten sollte immer religiös motiviert sein.
- 6 Man sollte beim Fasten an diejenigen denken, die wenig oder kein Geld haben.
- 7 Fasten bedeutet, weniger oder nichts zu essen.
- 8 Richtig Fasten bedeutet, auf etwas zu verzichten, worauf zu verzichten schwerfällt.

d Lesen Sie nun die Leserkommentare 1 bis 4. Hält die Verfasserin oder der Verfasser Plastikfasten für sinnvoll? Kreuzen Sie an.

	sinnvoll	nicht sinnvoll
Text A		
Text B		
Text C		
Text D		

A Plastikfasten wird ja sehr unterschiedlich bewertet. Ich finde die Idee, sieben Wochen auf Plastik zu verzichten, nicht schlecht. Dadurch merkt man erst, wie viel Plastik wir im Alltag wirklich benutzen. Ich habe im letzten Jahr vor Ostern Plastik gefastet und kaufe bis heute sehr viel bewusster ein.

B Ich bin Veganerin und verzichte ohnehin auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Süßigkeiten. Außerdem esse ich grundsätzlich wenig. Alkohol schmeckt mir auch nicht. Ich könnte also gar nicht richtig fasten. Man soll ja in der Fastenzeit auf etwas verzichten, worauf zu verzichten schwerfällt. Meiner Ansicht nach ist Plastikfasten da eine gute Möglichkeit.

C Ich habe letztes Jahr vor Ostern sieben Wochen auf Plastik verzichtet. Das war richtig schwer! Einkaufen wurde dadurch sehr kompliziert. Ich lebe auf dem Land, da gibt es keine verpackungsfreien Läden. Meiner Ansicht nach ist Plastikfasten eine Idee von Großstadtmenschen, die keine anderen Sorgen haben. Ich kaufe heute wieder ganz normal im Supermarkt ein und bin zufrieden.

D Wenn man Plastik fastet, sollte man das immer tun. Als Einstieg in ein plastikfreies Leben kann Plastikfasten meiner Meinung nach sinnvoll sein, aber letzten Endes geht es doch darum, das eigene Leben zu ändern. Und zwar für immer, nicht nur für sieben Wochen.

4 IHRE MEINUNG

a Schreiben Sie nun selber einen Leserkommentar, in dem Sie Ihre Meinung zum Thema Plastikfasten ausdrücken. Notieren Sie zunächst Stichpunkte.

b Schreiben Sie nun einen kurzen Leserkommentar.



Meiner Meinung nach ...

Meiner Ansicht nach ...

Ich finde ...

Ich fände es sinnvoll ...

Ich bin der Meinung ...

LÖSUNGEN

1a Korrekt ist A

1c B, D, E

1d A, C, D, E, G

2a B, C, F, als Folge daraus D

3b 1c 2a 3c 4a 5a 6a

3c 3, 4, 5, 6, 7

3d A sinnvoll B sinnvoll C nicht sinnvoll D sinnvoll