



7 Wochen mit weniger auskommen

Verzicht auf überflüssigen Konsum kann eine Befreiung sein. Gemeinsam mit anderen ist man motivierter und erlebt die Zeit ohne „Laster“ als besondere Erfahrung

Text: Deborah Weinbuch

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Reflexion. Wir können unser Leben genau anschauen und aussortieren: Was brauchen wir, was kann weg? Wo schleppen wir unnötigen Ballast mit uns herum oder stecken in alten Mustern fest, die uns nicht guttun? Allerdings fällt das Durchhalten nicht immer leicht. Zu tief steckt uns so manche Gewohnheit in den Knochen. Warum also nicht sich mit anderen zusammentun und gegenseitig bestärken? Das macht Spaß, sorgt für Austausch und hilft, das gesetzte Ziel zu erreichen – oder sogar zu übertreffen.

Vom 14. Februar bis 1. April läuft die Fastenzeit dieses Jahr. 40 Tage lang, denn so lange war Jesus in der Wüste, ohne zu essen. Eigentlich sind es 46 Tage, doch an den Sonntagen wird das Fasten traditionell gebrochen. Doch längst beschränkt sich das Fasten nicht mehr auf eine reduzierte Nahrungsauswahl. Vielmehr setzen sich Menschen Ziele, die ihnen im jeweiligen Moment als besonders sinnvoll erscheinen – nämlich dort, wo sie sonst

unachtsam sind. Oft kommen wir im Alltag gar nicht zum Nachdenken, sind reizüberflutet vom Überfluss der Geschäfte, Restaurants und Möglichkeiten. Immer schneller dreht sich das Rad des Konsums. Doch das macht uns und der Umwelt zu schaffen. Lassen Sie uns also in dieser besonderen Zeit unser Bewusstsein schärfen. Hier sind drei Inspirationen dazu.

Auto-Fasten

Entschleunigt vorwärtskommen

„Schon immer war die Verantwortung für unsere Schöpfung mit Umweltschutz verbunden“, sagt Johannes Wiegel, Geschäftsführer der Aktion Autofasten. Diesen Bibelauftrag nehmen die Bistümer Trier, Mainz und Fulda, die Erzbistümer Luxemburg und Köln, der Diözesanrat der Katholiken im Bistum Aachen sowie die Evangelischen Kirchen im Rheinland und in Hessen-Nassau seit über 20 Jahren ernst. Während der Fastenzeit rufen sie dazu auf, das Auto möglichst oft stehen zu lassen. Dabei geht es nicht um ein absolutes Fahrverbot. Jeder eingesparte »



Wer auf Überflüssiges verzichtet, kann das Echte und das Einfache neu für sich entdecken.

Kilometer zählt. Denn der Verkehr gefährdet unser Klima – und das immer mehr. Von 1990 bis 2004 stiegen die Emissionen aus dem Verkehr der Industriestaaten um 24 Prozent. Je 100 Kilometer pustet ein Auto 15 Kilogramm klimaschädliches Kohlendioxid in die Luft. Wer in der Stadt wohnt, kann sich leicht umstellen. Hat man sich einmal an Bus und Bahn gewöhnt, genießt man die Zeit zum Abschalten. Ob Stadt oder Land: Kurze Strecken können wir zu Fuß und mittlere gut mit dem Fahrrad bewältigen. Besonders Ausflugsfahrten mit der Familie lassen sich wunderbar durch gemeinsame Radtouren ersetzen. Das macht Spaß und fördert gleichzeitig unsere Fitness. Ist das Auto gar nicht zu ersetzen, versuchen Sie, Fahrgemeinschaften mit Ihren Nachbarn und Kollegen zu bilden. Fragen Sie herum, wenn Sie einkaufen fahren, ob Sie für andere etwas mitbesorgen sollen. Beim nächsten Mal werden sie sich revanchieren. So lässt sich ganz nebenbei die Gemeinschaft stärken. Ohnehin macht es Sinn, so viele Mitstreiter wie möglich zu gewinnen. Denn mit ihrer Zahl vergrößert sich der positive Effekt für die Umwelt – und Sie können Ihre Erfahrungen noch besser austauschen. Die gesparten Auto-Kilometer trägt jeder in dem dafür angelegten Formular unter www.autofasten.de ein. So

lässt sich beobachten, was für einen großen, positiven Effekt einzelne Menschen gemeinsam haben können. 2016 wurden im Rahmen dieser Aktion rund 30 000 Auto-Kilometer gespart, 2017 waren es sogar schon 68 000 Kilometer! Und wenn wir es schaffen, die eine oder andere autofreie Gewohnheit nach Ostern beizubehalten, profitieren Gesundheit und Umwelt dauerhaft.

Klamottenkur

Gegen den Fast-Fashion-Wahn

Auch der Kleiderschrank quillt bei den meisten von uns regelmäßig über. Laut einer repräsentativen Greenpeace Studie besitzt jeder Erwachsene in Deutschland im Durchschnitt 95 Kleidungsstücke, Unterwäsche und Socken nicht mitgezählt. Ein Drittel der Deutschen hat sogar mindestens doppelt so viele Teile im Schrank. Die Textildesignerin Lenka Petzold aus München hat deshalb die Klamottenkur (www.klamottenkur.de) ins Leben gerufen. 50 Teile sollen reichen, um durch Alltag und besondere Anlässe zu kommen. Diese Minimalgarderobe stellt sich jeder jahreszeitengerecht aus dem eigenen Kleiderschrank zusammen. Dabei kann die Auswahl je nach individuellen Tragegewohnheiten deutlich variieren. Der Rest wird erst einmal außerhalb des Kleiderschranks verstaut

oder gleich weggegeben. Lenka Petzold hat für diese Aktion eine schöne Idee: „Verschenken Sie doch einen Tag Schrank-Ausmisten an Freunde. So können Sie sich gegenseitig beraten und verbringen eine nette Zeit miteinander.“ Beginnen Sie mit den unverzichtbaren Basics wie Unterwäsche, Socken, Jacke. Stocken Sie dann mit den Sachen auf, die Sie am häufigsten tragen. Im nächsten Schritt suchen Sie mit Blick auf den Kalender noch Outfits für besondere Anlässe aus. Wichtig: Achten Sie darauf, dass sich die Teile kombinieren lassen, und wählen Sie für Ihre „Kurgarderobe“ ausschließlich angenehm zu tragende Kleidung. Denn wochenlang in etwas zu engen Hosen herumzulaufen, macht nicht glücklich. Ziel der Aktion ist, eine praktikable Garderobe zu erstellen und sich gleichzeitig bewusst zu werden, an welchen Stellen man zum Überkonsum neigt. Eine Schwachstelle haben die meisten von uns, für die einen sind es Schuhe, für die anderen Accessoires ... Nutzen Sie die Gelegenheit, um Schrankhüter, die nicht getragen werden, weil sich beispielsweise ein Knopf oder eine Naht gelöst haben, zu reparieren. Während der Fastenzeit wird nichts gekauft. So üben wir, dem Reiz zu widerstehen und lernen auch, uns anderweitig zu beschäftigen. Die Klamottenkur hat eine Menge

Fotos: S. 78: Shutterstock / Grekov's; S. 80: li: Shutterstock / Leszek Czerwonia; re: Shutterstock / Degimages



Mit dem Korb zum Wochenmarkt – so sparen wir besonders viel Plastik.

angenehmer Nebeneffekte: ein überschaubarer, aufgeräumter Kleiderschrank, weniger „Was ziehe ich bloß an“-Momente dank gut passender, durchdachter Garderobe. Das bedeutet mehr freie Zeit und Bewusstsein für unsere Bedürfnisse.

Plastik-Fasten

Sich und der Umwelt etwas Gutes tun

Kein europäisches Land verbraucht so viel Plastik wie Deutschland: 11,7 Millionen Tonnen, Tendenz steigend. Hauptsächlich liegt der Zuwachs an Müll an uns Endverbrauchern. Doch nur 42 Prozent davon werden recycelt. Die Umweltorganisation BUND ruft deshalb zum Plastikfasten auf. Sammeln Sie in der Fastenzeit ihren gesamten Plastikmüll, um zu sehen, wie viel sogar unter diesen Bemühungen noch anfällt. Vergleichen Sie Ihre Bilanz mit Freunden. Das spornt zusätzlich an. Nach 40 Tagen ohne Plastik gehen einige Handgriffe schon von selbst und werden dann vielleicht dauerhaft in den Alltag integriert. Doch wo fängt man an? Stecken Sie sich immer einen Stoffbeutel in die Handtasche. Dann sind sie auch für Spontankäufe gewappnet. Überlegen Sie beim Obst- und Gemüsekauf, ob die lose Ware wirklich noch in einen Plastikbeutel muss oder auch so aufs Band kann. Eingeschweißte Gurken und ähnliche Verpackungssünden sollte

Foto: S. 81: nd3000 / Fotolia.com

man ohnehin boykottieren. Greifen Sie bei Milchprodukten und Getränken zu Mehrweg-Glasbehältern. Für unterwegs bietet sich eine wieder befüllbare Trinkflasche an. Auch im Kosmetik-Bereich kann man viel Plastik sparen. Verwenden Sie Seifenstücke oder Nachfüllbeutel für den Spender. Etwas Pflanzenöl auf einem Wattepad ersetzt Feuchttücher. Für den

Abwasch gibt es im Bioladen Schwämme aus Naturfasern oder auch Spülbürsten aus Holz mit Wechselkopf. Probieren Sie während der Fastenzeit aus, was möglich ist. Denn tatsächlich geht es nicht nur um die individuelle Neuausrichtung. Sondern um einen Sinneswandel, der uns jetzt alle ergreifen muss. Auch Papst Franziskus mahnt in seiner Umwelt-Enzyklika an: „Niemand haben wir unser gemeinsames Haus so schlecht behandelt und verletzt wie in den letzten beiden Jahrhunderten.“ Und das hat Konsequenzen. Denn unser Lebensstil ist mitverantwortlich für die extreme Armut in anderen Ländern und die Flucht der Menschen dort. Auf die Politik allein dürfen wir uns nicht verlassen, um dieser Entwicklung ein Ende zu bereiten, denn sie folgt in erster Linie wirtschaftlichen Interessen. Wir selbst müssen uns ändern, jeder einzelne. Und dazu können wir die Fastenzeit nutzen. ☸

Ideen für den bewussten Verzicht

Fernseh-Fasten

Drei bis vier Stunden sehen Menschen in Deutschland im Schnitt täglich fern. Nutzen Sie die Zeit einmal anders: für ein Hobby, das schon länger brach liegt, oder ein Treffen mit lieben Menschen.

Zucker-Pause

Rund 33 Kilogramm Zucker verspeisen wir pro Jahr – dabei ist er einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen und fördert sogar das Wachstum von Krebszellen. 40 Tage ohne entlasten den Stoffwechsel.

Handy-Halt

Für viele ist es mittlerweile die erste und letzte Handlung des Tages: der Blick

aufs Smartphone. Dazwischen benutzen wir es rund 145 Minuten pro Tag. Vieles davon ist sinnloses Daddeln, währenddessen wir unsere reale Umwelt kaum wahrnehmen. Einfach mal ausschalten!

Kaffee-Detox

Wer auf die morgendliche Tasse Kaffee angewiesen ist, um in Schwung zu kommen, schläft zu wenig. Nutzen Sie die Fastenzeit, um Ihr individuelles Ruhebedürfnis neu kennenzulernen.

Rauch-Frei

Unser Körper ist unser kostbares Geschenk, auf das wir angewiesen sind. Damit er lange gut funktioniert, ist jetzt die perfekte Zeit zum Abgewöhnen.