

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Top-Thema mit Vokabeln

### Die Lust am Fasten

**In Zeiten, wo es alles im Überfluss gibt, ist Fasten zum Trend geworden. Immer mehr Menschen in Deutschland fasten, egal ob sie religiös sind oder nicht. Sie verzichten dabei nicht mehr nur auf Alkohol und Fleisch.**

In vielen Religionen gibt es eine **Fastenzeit**, wie zum Beispiel den Ramadan bei den Moslems. Bei den Christen beginnt die Fastenzeit 40 Tage vor Ostern. Die Kirche spricht von mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland, die in dieser Zeit auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten. Doch es fasten auch Menschen, die mit Religion **nichts am Hut haben**. Auch sie nutzen die sieben Wochen zwischen **Aschermittwoch** und Ostern, um **Verzicht zu üben**: Die meisten trinken dann keinen Alkohol oder verzichten auf **Süßigkeiten** oder Fleisch.

Auch der Kölner **Immobilienkaufmann** Stefan fastet jedes Jahr genau vier Wochen lang. Wie viele Kölner feiert er sechs Tage **nonstop** Karneval – dazu gehört jede Menge Bier. Der 33-Jährige erklärt seine **Motivation**, zu fasten, so: "Es ist schön, wenn man **sich** nach dem Karneval wieder **besinnt** und einfach mal einen Monat lang nichts trinkt. Dann wird einem erst mal bewusst, wie viel Alkohol man trinkt."

Beim Fasten geht es schon längst nicht mehr um Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel. Manche schalten zum Beispiel den Fernseher nicht ein, **surfen** nicht **im Internet** oder fahren mit dem Fahrrad statt mit dem Auto. Diese Menschen nutzen die Fastenzeit, um sich bewusst zu werden, wie sehr sie sich an bestimmte Dinge gewöhnt haben. Durch das Fasten merken sie, dass das Leben auch ohne diese Dinge schön sein kann.

Obwohl das Fasten oft gut funktioniert und zu neuer **Selbsterkenntnis** führt, **hören** die meisten nach einer bestimmten Zeit wieder damit **auf**. Denn Fasten bedeutet eben immer auch Verzicht auf etwas, was man gerne mag. So **setzen** die meisten nach der Fastenzeit die alten Gewohnheiten wieder **fort**. Stefan zum Beispiel ist zwar stolz darauf, vier Wochen lang **abstinent** gewesen zu sein, aber er freut sich schon auf sein erstes Bier nach Ostern.

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**  
DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Top-Thema mit Vokabeln

### Glossar

**Fasten, das** – die Tatsache, dass jemand aus religiösen Gründen zu bestimmten Zeiten bestimmte Dinge weniger oder nie isst (Verb: fasten)

**Trend, der** – die Mode; die Entwicklung hin zu etwas

**Überfluss, der** – die Tatsache, dass es mehr von etwas gibt, als gebraucht wird

**auf etwas verzichten** – freiwillig etwas nicht benutzen, das eigentlich erreichbar ist (Substantiv: der Verzicht)

**Fastenzeit, die** – die Zeit, in der Gläubige bestimmte Sachen nicht oder weniger essen

**mit etwas/jemandem nichts am Hut haben** – umgangssprachlich für: sich für etwas/jemanden nicht interessieren

**Aschermittwoch, der** – der Tag, an dem die Karnevalszeit endet

**Verzicht üben** – → auf etwas verzichten

**Süßigkeit, die** – etwas Süßes (z.B. Schokolade oder Bonbons)

**Immobilienkaufmann/Immobilienkauffrau, der/die** – jemand, der mit Gebäuden und Grundstücken handelt

**nonstop** (englisch) – ständig; ohne Pause; ohne Unterbrechung

**Motivation, die** – der Grund, etwas zu tun

**sich auf etwas besinnen** – sich einer Sache bewusst werden; sich an etwas erinnern

**im Internet surfen** (aus dem Englischen) – sich verschiedene Informationen im Internet anschauen

**Selbsterkenntnis, die** – das Kennenlernen von sich selbst

**mit etwas aufhören** – etwas nicht mehr machen

**etwas fortsetzen** – mit etwas weitermachen; etwas nicht beenden

**abstinent** – so, dass man → auf etwas ganz verzichtet

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

## Top-Thema mit Vokabeln

### Fragen zum Text

**1. Immer mehr Menschen fasten, ...**

- a) weil sie religiös sind.
- b) um sich über ihre Gewohnheiten bewusst zu werden und sich selbst kennenzulernen.
- c) weil sie Gewicht verlieren wollen.

**2. Die kirchliche Fastenzeit endet nach ...**

- a) Ostern.
- b) Karneval.
- c) vier Wochen.

**3. Wie kann man diesen Satz nicht fortsetzen: "Die Fastenzeit nutzen viele Menschen, um ..."**

- a) Verzicht zu üben.
- b) auf bestimmte Dinge zu verzichten.
- c) aufhören zu verzichten.

**4. Ergänzen Sie den richtigen Artikel: "Beim Fasten geht es vor allem um ... Verzicht."**

- a) den
- b) der
- c) dem

**5. Wie lautet der richtige Artikel: "Der Verzicht auf ... Dinge, die man mag, ist nicht einfach."**

- a) den
- b) der
- c) die

### Arbeitsauftrag

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie wollen Geld sparen und müssen für einige Zeit auf bestimmte Dinge verzichten. Auf welche Dinge könnten Sie verzichten, auf welche gar nicht? Sprechen Sie mit einem anderen Kursteilnehmer darüber und begründen Sie Ihre Entscheidung.

*Autoren: Silke Wunsch/Matthias Mayr  
Redaktion: Shirin Kasraeian*

**Ihr Deutsch ist unser Auftrag!**

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle