

# DIGITALER MORGENIMPULS

Donnerstag, 12. März 2026: „Achtsam leben“ –  
Eine Woche ohne Plastik (15.-22. März 2026)

Plastikinseln bilden sich fernab der Industrieländer in den Ozeanen. Weichmacher im Spielzeug gefährden die spätere Fruchtbarkeit von Jungen. Deutschland ist immer noch ein großer Plastikmüllexporteur in die arme Welt. Es gibt viele Schlagzeilen, die „unseren“ Umgang mit Plastik als Problem benennen. Noch vor wenigen Jahren wurde mir beim Zahnarzt eine Zahnpasta mit Mikrokügelchen aus Plastik empfohlen. Sie würde die Zähne besonders gut sauber machen. Im Dezember 2025 machte eine Meldung Wirbel, dass sich Mikroplastik im Gehirn verstorbener Demenzkranker angereichert habe. Was für eine Aussicht!

Aber: Wie kann man sich eine Welt ohne Plastik vorstellen? Haarseife statt Shampoo, selbst gemachte Kosmetik im Glas, Einkaufen mit der Baumwoll-Tasche, keine Vesperbox aus Plastik, Glas- statt Plastikflasche. Diese Ideen machen schon deutlich, dass das alles nicht so einfach ist, obwohl die Probleme drängend sind. Mission Eine Welt hat auch in diesem Jahr eine Challenge ausgegeben: Eine Woche ohne Plastik (15.-22. März 2026). Auch wenn man es nicht „ohne“ schafft, kann man mindestens eines daraus lernen: Dass Plastik aus unserem Alltag nur schwer wegzudenken ist und möglichst oft wiederverwendet werden sollte, wenn man es schon nicht vermeiden kann.

## Gebet

Gott, du hast uns deine Schöpfung anvertraut,  
damit wir sie bebauen und bewahren.

Aber leider vergessen wir über allen technischen Fortschritt immer wieder,  
die Folgen unserer Entdeckungen zu bedenken.

Durch unseren Plastikkonsum vermüllen wir die Erde,  
durch Mikroplastik vergiften wir Mensch, Tier und Umwelt.

Hilf uns, Wege zu finden, wie wir die Plastikflut eindämmen können,  
schenke den Verantwortlichen in Wissenschaft, Wirtschaft und Politik gute Ideen  
und uns allen den Willen, achtsam mit deiner Schöpfung umzugehen. Amen.

(Dr. Hansjörg Biener, Wilhelm-Löhe-Schule)

