Weniger ist mehr

Eingereichte Texte für den Schreibwettbewerb der Nachhaltigkeits-AG zur „Fairen Woche“ 2026

Inhaltsverzeichnis

Weniger ist mehr – ein Poetry Slam von Pia, 9b S. 2

Übersättigung – ein Gedicht von Nick, KS2 S. 4

Stadtbummel – eine Geschichte von Chiara, 7a S. 6

Faires Shopping 1 – eine Geschichte von Arjana, 7c S. 9

Faires Shopping 2 – eine Geschichte von Insa, 7c S. 10

Informationstexte, Gedichte und Haikus zu den Themen *Fairtrade* und *Recycling* von Alvin und Joud, 6b S. 11

Weniger ist mehr

Wir leben in einer Welt, in der ‚mehr' ‚nie genug' bedeutet.
Mehr Klamotten.
Mehr Geld.
Mehr Likes.
Mehr Follower.
Mehr Zeug.
Ich stand letztens in meinem Zimmer und dachte: Wow! Ich habe so viel.
Ein Schrank voll Kleidung, aber nichts anzuziehen.
Ein Regal voller Dinge, die ich irgendwann mal unbedingt haben wollte, und heute nicht einmal mehr ansehe.
Nach meinem letzten Urlaub in einer Großstadt kam ich nach zwei Wochen wieder nach Hause und dachte mir:
Ich brauche Pause.
Ich brauche Ruhe.
Ich muss atmen.

Ich ging raus.
Raus in die Natur, in meinem kleinen Dorf.
Ohne Kopfhörer.
Ohne Handy.
Ohne Plan.
Nur ich und dieser Weg!
Ich habe Vögel gehört, Wind in den Bäumen, meine eigenen Schritte.
Und plötzlich war da etwas, was ich schon lange nicht mehr gespürt hatte:
Ruhe.
Kein „Kauf das".
Kein „Du brauchst das".
Kein „Du bist noch nicht genug".
Nur Ruhe.

Und da habe ich irgendwie erkannt:
Vielleicht brauchen wir gar nicht immer mehr!
Vielleicht müssen wir nicht immer genug sein!

Vielleicht brauchen wir weniger.
Vielleicht müssen wir einfach mal sein.
Weniger kaufen, mehr erleben.
Weniger besitzen, mehr teilen.
Weniger scrollen, mehr reden.
Weniger wegwerfen, mehr reparieren.
Weniger „Ich will".
Mehr „Ich brauche".
Denn was bringt uns ein voller Schrank, wenn unsere Köpfe trotzdem leer sind?
Was bringt uns das neueste Handy, wenn wir verlernt haben, zu sprechen, anstatt zu chatten?

Vielleicht ist weniger nicht weniger, sondern:
Mehr Zeit.
Mehr Luft.
Mehr Freiheit.
Mehr Leben.
Und vielleicht sollten wir nicht fragen: „Was kann ich noch haben?"
Sondern: „Was brauche ich wirklich?"
Denn am Ende nehmen wir nichts von all dem mit.
Keine Sneaker.
Keine Marken.
Keine Likes.
Keine Einkaufstüten.
Nur Erinnerungen.
Also vielleicht...
Brauchen wir nicht mehr.
Vielleicht brauchen wir nur endlich mal die Einsicht und den Mut, mit weniger zufrieden zu sein.
Denn manchmal ist weniger, nicht das was uns fehlt.

Manchmal ist weniger genau das, was wir brauchen!

Pia, 9b

Übersättigung

Atrophiert sind die Herzen der Aufrechtgehenden,

Es nunmehr eine Tugend des anthropischen Wahnsinns

Zu stillen die unersättliche Raffgier –

Armer Affe ! Deine Biologie ausgenutzt,

Drum huldigst du den Götzen, konsumierst

Und konsumierst

Und konsumierst den Grund unter deinen Füßen weg;

„Mehr ist mehr“ deine masochistische Maxime –

Wenn so des Menschen Wolf hungrige Zähne zermalmen den Erdenleib

Gleich seinem eigen Fleisch und Blut,

Ohren taub für Warnung,

Augen blind für Tragik,

Mund verstummt für Zukunft:

Dann erhitzt sich die Erde, wird zum Treibhaus.

Dann steigen versauerte Meere, brennen gar Flüsse.

Dann meuchelt Medea, verrecken ganze Arten,

Krankheiten grassieren, Abfälle ersticken alles und

Mit jedem neuen Produkt tönen die Posaunen näher – !

Doch

Glänzt silbrig der Horizont über bunten Wiesen,

So atmet noch die grüne Lunge, fruchtbarer Moment jetzt gekommen:

Wenn so wir Menschen, zu Freiheit verdammt, halten inne –

Wenn so wir Menschen erkennen der Übersättigung Torheit –

Wenn so wir Menschen zerschlagen das güld'ne Kalb,

Wird „Weniger ist mehr" zu unsrer Maxime –

Dann klingt der klaren Bäche Klang,

Großes Krabbeln, Springen, Kriechen, Laufen immerdar,

Farbenfrohe Blumen statt des bunten Plastiks am Wegesrand,

Dann bleiben erhalten mystische Wälder, eisige Tundra, gewaltige Meere –

Dann wird aus weniger sehr viel mehr.

Nick, KS2

Stadtbummel

Ich gehe über den Platz der Innenstadt und schaue mich um. Überall ringsum befinden sich verschiedene Geschäfte: ein Supermarkt, ein Kleiderladen und ein Schokoladenladen. Ich gehe in das erste Kleidergeschäft, nicht etwa, weil ich vorhätte, etwas zu kaufen, nein, sondern weil ich einfach neugierig bin, was sie dort verkaufen. Mein Blick fällt auf ein elegantes Kleid, das eine Kleiderpuppe trägt. Es ist dunkelrot, fließend und enganliegend. Ein Schild steht daneben: „NEU!! Nur für kurze Zeit!" Ich schaue auf den Zettel, der an dem Kleid baumelt. Das Kleid ist sehr teuer, doch was mich eigentlich interessiert, ist das Material und woher das Kleid kommt. *„100 % Polyester, Made in China*", steht darauf. Da erst bemerke ich, dass an der Stange, an der ganz viele solcher dunkelroter Kleider hängen, sich sehr viele Menschen drängen. Sie alle kreischen und quietschen vergnügt, als sie sich ein Kleid vorhalten oder den Stoff anfassen. Ich beobachte die Leute genau. Kaum einer schaut auf den Zettel mit dem Material, kaum einen interessiert es, wo das Kleidungsstück eigentlich seinen Ursprung hat.

Ich gehe weiter, in einen Gang mit Pullis, und frage die Verkäuferin: „Eine Frage: Haben Sie auch Kleidung, die in Deutschland hergestellt wurde?" Sie blickt mich überrascht an: „Nein, ich glaube nicht. Aber das ist ja auch nicht sooo wichtig, oder?". Sie nickt mir zu und geht weiter. Ich blicke ihr fassungslos hinterher. Natürlich ist es wichtig, woher meine Kleidung stammt! Schnell laufe ich ihr hinterher. „Und gibt es eine Abteilung für Kleidung mit Baumwolle?" Die Verkäuferin wirkt langsam genervt. Aber das ist mir egal. „Nein, alle Sachen, ob Baumwolle, Polyester oder was auch immer, sind gemischt, das musst du schon selber raussuchen!" Damit verschwindet sie endgültig im Lager und schließt die Tür hinter sich.

Also gehe ich wieder aus dem Laden hinaus und schaue mich suchend um. Ich bin auf der Suche nach einem Second-Hand-Laden. Doch weit und breit gibt es hier keinen. Seufzend gehe ich zum Supermarkt, ich möchte nämlich noch Eier

einkaufen. Aber ich laufe aus Versehen am Eingang vorbei und hinter das Gebäude, da ich die Tür übersehen habe. Zwei Männer mit T-Shirts mit dem Aufdruck des Supermarkts räumen gerade einige Kisten in einen Wagen. „Schade eigentlich, dass das ganze Zeug in den Müll kommt. Nur weil es schon abgelaufen ist", sagt der eine mit dem Vollbart. Ich bleibe stehen und lausche. Der andere nickt: „Ja, schon, aber die Leute kaufen es halt nicht mehr. Teilweise kommt das Essen ja noch in so kleine Läden, wo die die abgelaufenen Sachen zum halben Preis verkaufen." Ich gehe zu ihnen. „Hallo! Ich habe eine Frage zu dem, was Sie da gerade machen. Wie viel wird denn ungefähr weggeworfen und wie viel wird weiter verkauft?" Die Männer zucken mit den Schultern. „Keine Ahnung." Ich nicke, bedanke mich höflich und gehe nun endlich zum richtigen Eingang, um Eier zu kaufen.

Danach gehe ich in ein Schokoladengeschäft, und sehe mich um. Ich frage den Verkäufer, ob die Schokoladen denn Fairtrade sind. Meine Frage verärgert ihn und er verweigert eine Auskunft. Also gehe ich wieder nach draußen und setze mich auf den Rand des Brunnens.

Ein Schild ist daran angebracht: „TRINKWASSER". Klares Wasser fließt aus dem Hahn, doch das Wasser im Becken ist voller Dreck, Blätter, Münzen und Taubenkacke. Mir wird bewusst, wie viel Trinkwasser hier einfach verdreckt wird. Warum? Warum lässt man so viel kostbares Wasser in das Becken laufen, obwohl es dann so schmutzig wird? Selbst wenn das Wasser danach wieder gesäubert wird, braucht es zur Säuberung ganz viele Materialien und Chemikalien, ist das nicht total Verschwendung? Plötzlich fällt mir ein, wie viele Menschen in ärmeren Ländern, wie zum Beispiel Indien, kaum genug Trinkwasser haben! Und wir lassen sauberes Wasser einfach in ein schmutziges Becken laufen! Wieso? Hat denn keiner Gewissensbisse dabei? Ich muss auch an das virtuelle Wasser denken, das Wasser, das wir nicht sehen können, aber trotzdem genauso verbrauchen, das Wasser, das zum Beispiel für die Herstellung von Fleisch, aber auch von Kleidung verwendet wird. Das rote Kleid aus dem Modegeschäft kommt mir wieder in den

Sinn. Ich schließe die Augen, mir ist schwindelig vor Wut, Trauer und Enttäuschung. Das neue Kleid im Kleiderladen, die weggeworfenen Lebensmittel im Supermarkt, die Schokolade ohne Fairtrade-Siegel, das dreckige Trinkwasser. All das prasselt auf mich ein, überschwemmt mich, wie eine riesige, unaufhaltsame Welle. Ich spüre, dass meine Zukunft auf dem Spiel steht, dass die Zukunft von allen auf dem Spiel steht. Wenn das so weiter geht, wird es noch schrecklich enden. Dabei ist es gar nicht so schwer, mitzuhelfen. Wenn jeder nicht immer neue Kleidung kauft, sondern vom Second-Hand-Laden oder vom Flohmarkt, darauf achtet, woher die Kleidungsstücke kommen, versucht, kein Trinkwasser zu verschwenden, Lebensmittel mit Fairtrade-Siegel zu kaufen, an Dingen zu riechen oder sie genau anzuschauen, wenn sie abgelaufen sind, und zu überlegen, ob sie wirklich schon schlecht sind, wenn wir alle versuchen, solche kleinen Alltagsdinge zu beachten, dann könnte das einen riesigen Unterschied machen. Davon bin ich überzeugt.

„Weniger ist mehr".
„Weniger neue Kleidung bedeutet mehr Ressourcen für die Zukunft."
„Weniger Wasser für uns ist mehr für die Umwelt."
„Weniger Schokoladenkauf ohne Fair-Trade-Siegel ist mehr Gutes für die Arbeiter auf den Kakaoplantagen."

Ich glaube, man könnte ewig so weitermachen. Und ich spüre, dass es möglich sein kann, das umzusetzen. Wir können es schaffen. Aber dafür brauchen wir jede*n einzelne*n von uns! Wirklich jede*n!

Chiara, 7a

Faires Shopping 1

Aleyna und Fina sind shoppen gegangen. Fina wollte direkt in den New Yorker reingehen, doch Aleyna stoppte sie.

Aleyna: „B*ist du dir sicher dass du da reingehen willst?*“

Fina: „*Warum denn nicht?*“

Aleyna erklärte ihr, warum man nicht Fast-Fashion kaufen sollte.

Aleyna: „*Fast Fashion hält oft nur sehr wenige Wäschen aus und man muss dann immer wieder neue kaufen, du könntest auch einfach robuste, lang haltende Fairtrade-Klamotten kaufen. Denk' mal an die Näher und Näherinnen, wenn ein T-Shirt hier nur 5* ***Euro*** *kostet, dann kriegen diese Personen noch nicht mal genug, damit ihre Familie für einen Tag essen kann, obwohl sie* ***über 10 Stunden pro Tag*** *arbeiten. Die Modeindustrie verbraucht sehr viel Wasser und Chemie für solche Kleidung. Für eine Jeans werden rund* ***8.000 Liter Wasser*** *verbraucht. Wir könnten in einen Second-Hand-Laden gehen, dort Geld sparen und gleichzeitig etwas für die Umwelt und für die Näher und Näherinnen tun!*“

Fina war sehr überrascht, sie wusste das noch nicht, doch sie beschloss an diesem Tag, dass sie sich für die Nachhaltigkeit einsetzen wollte. Die beiden Freundinnen gingen daraufhin in viele Läden und zahlten zwar ein bisschen mehr als sonst, aber sie haben etwas für die Umwelt und die Personen, die für diese Kleider in schlechten Bedingungen arbeiten, getan!

Am Ende des Tages wollte sich Fina einen Fußball bei Adidas kaufen, doch Aleyna hat ihr wieder davon abgeraten.

Fina: „*Ist das denn auch nicht Fairtrade?*“

Aleyna: „*Nein, leider nicht. Diese Bälle werden in Sialkot, Pakistan, produziert, rund 70 Prozent aller weltweit produzierten Fußbälle werden dort produziert. Jährlich werden dort 40-60 Millionen Bälle hergestellt. Näher und Näherinnen brauchen für einen Ball mit 32 Waben und über 600 Stichen per Hand zwei Stunden. Dafür kriegen sie 10-90 Cent pro Ball. Sie können sich ja auch natürlich ab und zu verletzen, doch sie haben keine Krankenversicherung und müssen dann weiter für das Geld arbeiten. Es gibt auch hier Kinderarbeit; die Leiter solcher ‚Geschäfte' verstecken sowas. Und die Eltern machen nichts dagegen, weil sie mehr Geld brauchen.*“

Fina: „*Oha, das ist ja schrecklich, wo können wir einen Fair gehandelten Ball holen?*“

Aleyna: „*Komm, wir gehen in einen Weltladen.*“

Als sie dort angekommen waren, holte Fina sich ihren Ball und beide waren sehr glücklich. Da endete der Shopping-Tag und als Fina zuhause war, erzählte sie stolz ihren Eltern, was sie gelernt hatte! Diese waren auch sehr begeistert!

Arjana, 7c

Faires Shopping 2

Freya und Mika sind wirklich gute Freunde, deswegen wollen sie eine coole Übernachtungsparty machen. Und dafür braucht man natürlich Snacks. Freya und Mika gehen also am Freitagnachmittag in die Stadt, um Snacks zu kaufen. Als sie am Rewe ankommen, gehen sie direkt hinein, drinnen erwarten sie ganz viele Süßigkeiten von verschiedenen Marken. Als sie an der Schokolade vorbeilaufen, sagt Mika, dass sie unbedingt Schokolade möchte. Es gibt so viele Sorten, Mika will gerade nach der leckeren Milka-Schokolade greifen, als Freya etwas einfällt. Fairtrade! Freya erklärt Mika, warum sie lieber eine andere Schokolade nehmen sollten. Mika findet die anderen aber zu teuer. Freya erwidert es seien doch nur 50 Cent mehr. Daraufhin nehmen sie die Fairtrade-Schokolade. Freya: „Weniger ist mehr, lieber nehme ich die etwas teurere Fairtrade-Schokolade, anstatt billige Massenware." Bei den anderen Sachen schauen sie auch darauf, dass sie Fairtrade sind.

Als sie auf dem Nachhauseweg an einem *New Yorker* vorbeilaufen, will Mika dort noch unbedingt hinein. Doch Freya erinnert sie noch einmal: „Lieber robuste Fairtrade-Klamotten aus Baumwolle, die lange halten, als Plastik-Klamotten, die mit Kinderarbeit hergestellt wurden."

Am Ende des Tages haben Freya und Mika eine super Übernachtung, mit Fairtrade-Snacks, und beide haben gelernt: „Weniger mehr: Klasse statt Masse."

Insa, 7c

Info-Texte, Gedichte und Haikus zu den Themen „Fairtrade“ und „Recycling“

<table>
<tr><th colspan="2">Info-Texte</th></tr>
<tr><th>Fairtrade</th><th>Recycling</th></tr>
<tr><td>Fairtrade bedeutet, dass Bauern und Arbeiter für ihre Arbeit einen gerechten Lohn bekommen. So können sie gut leben und ihre Familien versorgen.

Fairtrade sorgt auch dafür, dass Kinder nicht arbeiten müssen, sondern zur Schule gehen können. Außerdem wird die Umwelt geschützt.

Wenn wir Fairtrade-Produkte kaufen, unterstützen wir faire Bedingungen und helfen Menschen in anderen Ländern.

Fairtrade ist wichtig, damit alle gerecht behandelt werden und die Welt besser wird.</td><td>Recycling bedeutet, dass wir alte Sachen nicht einfach wegwerfen, sondern wiederverwenden. Zum Beispiel sammeln wir Papier, Plastik, Glas und Metall in verschiedenen Tonnen. Das ist wichtig, weil so weniger Müll entsteht und wir Rohstoffe sparen.

Wenn wir recyceln, helfen wir der Natur. Weniger Müll bedeutet weniger Verschmutzung von Luft, Wasser und Erde. Außerdem wird beim Recycling oft weniger Energie gebraucht als bei der Herstellung von neuen Produkten aus Rohstoffen. Das hilft, die Umwelt zu schützen.

Jeder kann mitmachen: Zu Hause, in der Schule oder unterwegs. Indem wir richtig trennen und wiederverwerten, tun wir etwas Gutes für die Zukunft. So bleibt unsere Erde sauber und lebenswert für uns und die nächsten Generationen.

Darum ist Recycling sehr wichtig. Wenn alle mithelfen, wird die Welt ein Stück besser !</td></tr>
<tr><th colspan="2">Gedichte</th></tr>
<tr><td>Fairtrade sorgt für Menschenrechte,
gibt den Bauern starken Knecht.

Arbeit hart, doch Lohn ist fair,
das wünschen wir uns sehr.</td><td>Altes Papier, nicht weg damit,
wir bringen´s zum Sammeltritt.

Plastikflaschen bunt und fein,
kommen in den Container rein.</td></tr>
</table>

Kinder lernen ohne Zwang,
spielen froh den ganzen Gang.

Kakao, Tee und auch Kaffee,
kommen fair und sorgenfrei.

Bananen wachsen groß und fein,
so soll Fairtrade immer sein.

Wer fair kauft, hilft mit viel Mut,
macht die Welt so richtig gut.

Respekt und Hilfe, Hand in Hand,
bringen Glück ins ganze Land.

Fairtrade baut auf Gleichheit auf,
gibt der Zukunft neuen Lauf.

Darum kauf bewusst und klug,
Fairtrade bringt den großen Zug.

So wächst Hoffnung, Freude, Kraft-
Fairtrade hat´s vollbracht !!!

Glasflaschen klirren leis´,
recycelt wird's ganz heiß.

Metall ist hart und richtig schwer,
doch sammeln wird´s immer mehr.

Bananenschalen, Apfelstück,
kommt in den Kompost zurück.

Müll trennen ist wichtig hier,
für Tiere, Pflanzen und auch dir.

Recycling macht die Luft ganz klar,
so bleibt die Erde wunderbar.

Wir helfen alle, groß und klein,
so kann die Welt sauber sein.

Aus alt wird neu, das ist Schlau,
darum machen wir es genau.

Drum sammel und mach bitte mit,
denn Recycling ist ein Hit.

Haikus

Farmer arbeiten,
fairer Handel gibt uns Kraft,
Gerechtigkeit wächst.

Kakao und Tee,
Fairtrade gibt allen ein Lächeln,
Freundschaft auf der Welt.

Bananen reif,
werden fair eingepackt,
Helfen hier dort.

Altes wird wieder,
Papier, Plastik, Glasklar–
Erde bleibt sauber.

Flaschen gehen klein,
springen in neue Formen–
Leben geht weiter.

Blätter fallen sacht,
werden zu neuer Erde–
Frühling kehrt zurück.

Faire Preise zahlt, damit Kinder spielen frei, Zukunft wird geschenkt. Hand in Hand wir steh´n, Fairtrade schafft ein gutes Feld, Für alle Menschen.	Müll trennt jeder hier, so bleibt der Wald gesund und grün, Tiere danken´s sehr. Batterien weg, in die Box–gut aufgehoben, Schutz für die Natur.

Alvin und Joud, 6b