Kampagnenmagazin 2025

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*

Fastenaktion

HEKS
Brot für alle.

materialien.sehen-und-handeln.ch

Übersicht

3 Die Ökumenische Kampagne 2025

4 Es braucht eine Transformation unseres Ernährungssystems

6 Versteckter Hunger: Die unsichtbare Krise

7 Unser tägliches Brot

10 Stimmen aus dem Süden

11 Stimmen aus dem Norden

12 Workshops, Impulse

13 Filme zum Thema

14 Aktionen zum Mitmachen

15 Fastenkalender, Suppentage und Fasten

16 Lernen

18 Zyklus 1 (Unterstufe)

20 Zyklus 2 (Mittelstufe)

22 Zyklus 3 + 4 (Oberstufe)

24 Zyklus 3 + 4 (Oberstufe)

26 Projekte

28 Feiern

30 Familiengottesdienst

33 Ökumenischer Gottesdienst

36 Hungertuch

38 Predigtanregungen

39 Gebete

Der Einkaufswagen in diesem Heft kennzeichnet die Materialien, die Sie bei uns bestellen können.

Materialien und Aktionen

Diverse Unterlagen mit Informationen, Bildern, Umsetzungsmöglichkeiten usw. finden Sie auf materialien.sehen-und-handeln.ch. Wenn Sie unsere Kampagne mit einer Aktion in die Öffentlichkeit tragen wollen, finden Sie Plakate und weitere Materialien in unseren Online-Shops via materialien.sehen-und-handeln.ch/shops. Dem Couvert mit den Kampagnenmaterialien liegt zudem ein Bestellformular bei.

Impressum

Kampagnenmagazin 2025

Chefredaktion: *Fanny Bucheli*
Redaktion: *Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender, Ralf Kaminski, Andrea Gisler, Simon Weber*
Lektorat: *Romana Büchel, 1-2-fehlerfrei/ Franziska Landolt*
Redaktionsschluss: *August 2024*
Fotonachweis: *Werke, sonst © bei Fotograf:in*
Gestaltung: *SKISS GmbH, Luzern*
Druck: *Cavelti AG, Gossau*
Papier: *Rebello Blauer Engel, 100% Altpapier FSC, 80 g/m2*
Auflage: *12 000*

Zum Titelbild: *Dr. Fatima Mbacke konnte im Senegal ihr volles Potenzial entfalten: Ihr Kindheitstraum ist heute Realität!*
©Fastenaktion, Luzern / HEKS, Zürich
November 2024

Bleiben Sie informiert.

www.facebook.com/sehenundhandeln

Hunger frisst Zukunft.

Liebe Leserin, lieber Leser

«Iss auf! Es gibt Menschen, die nichts zu essen haben!» Kennen Sie das aus Ihrer Kindheit? Ich musste mir das oft von meinen Eltern anhören – vor allem, wenn es Erbsen gab. Die mochte ich gar nicht. Auch konnte ich mir auf diese Aufforderung keinen Reim machen: Was bitte schön half es diesen Menschen, die ganz weit weg lebten, wenn ich meine Erbsen ass?

Das ist zwar lange her, verändert hat sich aber wenig: Während viele im Globalen Norden im Überfluss leben, ist die Ernährungssituation im Globalen Süden nach wie vor prekär. Heute jedoch weiss ich, dass dies durchaus zusammenhängt.

Von Aschermittwoch, 5. März, bis Ostersonntag, 20. April 2025, beleuchtet die Ökumenische Kampagne das Thema **Hunger und Unterernährung** und wie dadurch die Zukunft ganzer Generationen gefährdet wird.
In diesem Kampagnenmagazin finden Sie die Hintergründe darüber, was falsch läuft und was wir besser machen müssen; ausserdem einen theologischen Einblick, der zum Nachdenken anregt. Wir stellen unsere Kampagnengäste vor, die von ihrem Wirken berichten werden. Sie finden Anregungen für den Unterricht, Texte für Liturgie und Gottesdienst, Empfehlungen zu Workshops, Filmtipps und Aktionen, die Sie dabei unterstützen werden, die Fasten-/Passionszeit 2025 zu gestalten.

Wussten Sie, dass wir 2025 ein neues, eigens für Sie kreiertes Hungertuch im Angebot haben? Und dass es den Fastenkalender erneut zusätzlich in digitaler Form geben wird? All dies finden Sie ab Januar 2025 auch auf unserer Kampagnen-Website www.sehen-und-handeln.ch.

Als Kind sah ich in meinen Erbsen keinen Zusammenhang zum Hunger anderer. Aber ich lernte, für mein Essen dankbar zu sein und es nicht zu verschwenden. Entscheidend ist, dass wir uns auch hier für nachhaltige Lösungen einsetzen. Gleichzeitig müssen aber wirkungsvolle Massnahmen vor Ort greifen: Es braucht beispielsweise Aufklärung über ausgewogene Ernährung und Förderung einer Landwirtschaft, die es Bäuerinnen und Bauern im Globalen Süden ermöglicht, nährstoffreiche Produkte für den Eigenbedarf anzubauen.

Dank der Unterstützung Ihrer Pfarrei oder Kirchgemeinde können wir in unseren Projekten mehr **Ernährungsgerechtigkeit** schaffen.

Herzlichen Dank!

Im Namen des Teams der Ökumenischen Kampagne
Fanny Bucheli

Dank dem Ernährungsprogramm für Kinder an der MSK Santa Lucia in der Maria Aurora Provinz, Philippinen, können sich schon die Kleinsten besser entfalten und sich aufs Lernen konzentrieren.

Es braucht eine Transformation unseres Ernährungssystems

Rund ein Drittel der Weltbevölkerung leidet unter Hunger oder Unterernährung. Mitschuld daran sind akute Krisen und Konflikte, hauptverantwortlich sind jedoch globale Ungleichheit, Armut und die Machtkonzentration von Agrarkonzernen, die primär auf Profit aus sind. Damit alle Menschen auf der Welt die Chance auf ein würdiges Leben haben und ihr Potenzial entfalten können, braucht es eine Systemveränderung bei der landwirtschaftlichen Produktion und der Verteilung von gesunden Nahrungsmitteln.

Ralf Kaminski
Fachperson für Medienarbeit und Publikationen Fastenaktion

Claudia Fuhrer
Fachperson für Ernährungsgerechtigkeit, Recht auf Nahrung Fastenaktion

Alle 13 Sekunden stirbt auf der Welt ein Kind an den Folgen von Hunger. Laut Schätzungen der Uno werden jedes Jahr rund zwei Millionen Kinder wegen Mangel- und Unterernährung nicht älter als fünf Jahre. Weitere 148 Millionen leiden wegen unzureichender Ernährung unter körperlichen und geistigen Entwicklungsverzögerungen.

Aber auch die Erwachsenen leiden. Weltweit hungerten im Jahr 2023 rund 733 Millionen Menschen; 2,8 Milliarden – also jeder dritte Mensch auf dieser Welt – konnten sich 2022 keine gesunde Ernährung leisten. Dies sind die neuesten Zahlen der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Uno (FAO), die im Sommer 2024 publiziert wurden. Die Lage dürfte sich seither kaum verbessert haben. Trotz der Absichtserklärung sämtlicher Staaten der Vereinten Nationen, den Hunger bis 2030 zu besiegen, sehen wir heute, dass diese illusorisch war. Denn in den letzten Jahren hat die Zahl der Menschen, die an Unterernährung leiden, sogar noch zugenommen.

Mitverantwortlich dafür ist eine Kombination von Krisen: Mehr als die Hälfte der Hungernden lebt in Regionen mit bewaffneten Konflikten oder Kriegen, so dass sie ihre Felder nicht mehr bewirtschaften können. Hinzu kommen die Folgen der Klimaerwärmung, gestiegene Lebensmittelpreise und die Corona-Krise. Doch die eigentlichen Ursachen liegen tiefer.

Ungleichheit und Profitgier

Dass rund ein Drittel der Weltbevölkerung chronisch zu wenig Nahrung hat oder sich nur qualitativ minderwertig

ernähren kann, ist eine Folge von globaler Ungleichheit, Armut, Diskriminierung und der zunehmenden Machtkonzentration von Agrarkonzernen. So formulierte es der Uno-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung, Michael Fakhri, in einem Bericht Ende 2022.

Denn eigentlich werden weltweit genügend Nahrungsmittel produziert, um alle Menschen dieser Erde ausreichend und gesund zu ernähren. Hunger ist also kein Produktions-, sondern ein Verteilproblem. Dieses hängt mit der globalen industriellen Landwirtschaft zusammen, die auf Profitmaximierung ausgerichtet ist. Daraus ergibt sich ein Ernährungssystem, das sich nicht an der Erfüllung des Rechts auf Nahrung orientiert.

Diese Art Produktion ist mit Dünger, Pestiziden, Monokulturen, Hightech-Saatgut und Intensivbewässerung verbunden. All diese Praktiken laugen die Böden aus, führen zu Wasserknappheit, Landraub, Biodiversitätsverlust und stehen unter der Regie einiger weniger Grosskonzerne. Diese produzieren dort, wo es günstig ist (im Globalen Süden), und verkaufen dort, wo die Kaufkraft hoch ist (im Globalen Norden). Dazu wird weltweit über ein Drittel der pflanzlichen Kalorien aus dem industriellen Getreideanbau (vor allem Soja, Mais) als Tierfutter gebraucht. Verschärfend kommen die Produktion für Agrotreibstoffe (Palmöl, Soja, Mais) sowie Ernteverluste und Nahrungsmittelverschwendung hinzu. Ausserdem werden monokulturelle Plantagen staatlich gefördert, so dass die subventionierten industriellen Produkte die bäuerlichen Kleinproduzent:innen aus dem Markt verdrängen. Diese erhalten kaum Unterstützung, im Gegenteil: Bäuerliche Gemeinschaften werden von ihrem Land vertrieben und haben immer weniger Zugang zu notwendigen Ressourcen für ihre Nahrungsmittelproduktion.

Hunger frisst Zukunft

So sind viele Menschen im Globalen Süden zu häufig gezwungen, sich einseitig nur von Weizen, Reis, Mais oder hochverarbeitetem billigem Fast Food zu ernähren, mit dem die Nahrungsmittelkonzerne dank billiger Massenproduktion weit höhere Gewinne erzielen können als mit gesunden Frischprodukten. Dadurch fehlen diesen Menschen überlebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine, Proteine, Eisen, Jod und Zink – mit verheerenden Folgen für ihre Gesundheit.

Unter- und mangelernährte Menschen sind anfälliger für Krankheiten und vielfach zu geschwächt, um zu arbeiten. Unzureichend ernährte Kinder sind in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung oft irreversibel beeinträchtigt und können dem Unterricht kaum folgen. Hunger zerstört damit nicht nur die Zukunft einzelner Menschen, sondern auch diejenige von ganzen Generationen in vielen Ländern des Globalen Südens.

Gleichzeitig verdienen einige grosse Konzerne Geld wie Heu. Der weltweite Agrarhandel wird zu 90 Prozent von nur fünf Unternehmen kontrolliert: Archer Daniels Midland (ADM), Bunge, Cargill, Louis Dreyfus Company und COFCO International. Ähnlich ist die Lage bei den hochverarbeiteten Lebensmitteln: Acht Firmen kontrollieren 53 Prozent des Marktes, allen voran Nestlé aus der Schweiz. Über unser Land laufen 60 Prozent des weltweiten Getreidehandels.

Mangel- und Unterernährung hängen aber auch mit der Erschwinglichkeit von Lebensmitteln zusammen. 84 Prozent der afrikanischen Bevölkerung südlich der Sahara (875 Millionen Menschen) können sich keine gesunde Nahrung leisten. Das Gleiche gilt für 71 Prozent der Bevölkerung Südasiens (aber nur für 1,6 Prozent in Europa). Viele Landarbeiter:innen, Arbeitslose und oft auch einkommensschwache Kleinbäuerinnen und -bauern weichen auf Billignahrung aus, meist hochverarbeitete Lebensmittel mit viel Fett und Kalorien. Dies führt nicht nur zu Nährstoffmangel, sondern oft auch zu krankhafter Fettleibigkeit.

Die Alternative: agrarökologische Landwirtschaft

Wie also lässt sich diese Situation verbessern? Humanitäre Hilfe in akuten Hungersituationen ist sinnvoll und nötig, doch diese kurzfristige Unterstützung von Krise zu Krise löst die Ursachen des chronischen Hungers nicht. Stattdessen braucht die Welt ein Umdenken, hin zu einem neuen Landwirtschafts- und Ernährungssystem – eines, das nicht vom Profit einzelner Konzerne angetrieben wird, sondern auf das Recht der Menschen auf genügend ausgewogene und kulturell angepasste Nahrung fokussiert und die lokale Wirtschaft und Bevölkerung stärkt.

Was ist Hunger?

Wer weniger zu essen hat, als täglich benötigt wird, hat Hunger. Menschen leiden an **akutem Hunger,** wenn sie sich über einen begrenzten Zeitraum nur ungenügend mit Nahrung versorgen können, etwa wegen Kriegen oder Naturkatastrophen. Ist dieser Zustand dauerhaft, spricht man von **chronischem Hunger.**

Was kann ich tun?

Wir stehen der Situation im Globalen Süden nicht machtlos gegenüber:

- → Saisonal und regional konsumieren und so die Dynamik der Profitmaximierung drosseln
- → Lebensmittelverschwendung vermeiden
- → Geld für Organisationen und Projekte spenden, die sich in diesem Bereich engagieren
- → Biodiversität fördern – auch bei uns
- → Politische Kampagnen und Parteien unterstützen, die sich für ein gerechtes globales Ernährungssystem einsetzen

Der nachhaltige Ansatz, den Fastenaktion und HEKS in ihren Projekten verfolgen, ist eine kleinräumige Landwirtschaft auf der Basis von agrarökologischen Prinzipien, die Biodiversität fördert und an lokale Gegebenheiten angepasst ist. So werden die Ernährung und die Gesundheit der Menschen verbessert, die Widerstandskraft gegenüber der Klimaerwärmung erhöht und Zukunftsaussichten geschaffen.

Parallel dazu braucht es eine Förderung der bäuerlichen Rechte auf Nahrung, Land, Saatgut, Wasser, Biodiversität sowie Mitsprache der kleinbäuerlichen Bevölkerung bei allen für sie relevanten politischen Prozessen und Abkommen. So wie es in der «Uno-Erklärung für die Rechte von Kleinbauern und anderen Menschen, die in ländlichen Regionen arbeiten» (Undrop) von 2018 festgehalten ist. Hunger ist oft weiblich und in ländlichen Gebieten zu finden, daher sind der Einsatz für Frauenrechte und die Stärkung der Zivilgesellschaft im Globalen Süden entscheidend. Denn genau dort, wo Nahrung produziert wird, ist die Mitsprache an politischen Entscheidungen am schwächsten. Die Projekte von HEKS und Fastenaktion zeigen, dass unsere Strategien etwas bewirken und dass wir Unterernährung in Dorfgemeinschaften nachhaltig beenden können. Wir setzen uns gleichzeitig dafür ein, auch hier in der Schweiz unser Produktions- und Ernährungssystem entsprechend zu transformieren. Damit alle Menschen eine Chance auf eine gute Zukunft ohne Hunger haben.

Fazit

Versteckter Hunger ist ein ernsthaftes globales Problem, das die Gesundheit und die wirtschaftliche Entwicklung von ganzen Generationen und Bevölkerungsgruppen beeinträchtigt. Eine Zusammenarbeit auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene ist erforderlich, um diese Herausforderung zu bewältigen. Durch gemeinsames Handeln können wir die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig verbessern und eine gesündere Zukunft für alle schaffen.

Tanja Barth-Jaeggi
Epidemiologin und Expertin für Mangelernährung am Schweizer Tropen- und Public-Health-Institut in Allschwil
tanja.barth.jaeggi@gmail.com

Versteckter Hunger: Die unsichtbare Krise

Wenn wir von Hunger hören, denken wir meist an Bilder von entkräfteten und abgemagerten Kindern in Krisengebieten. Doch es gibt zwei verschiedene Formen von Hunger. Neben dem offensichtlichen Mangel an Kalorien und Proteinen existiert eine weniger sichtbare, aber ebenso weitreichende Form der Unterernährung: der sogenannte versteckte Hunger. Dieser Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralien betrifft vor allem besonders verletzliche Gruppen in der Gesellschaft: kleine Kinder, Frauen im gebärfähigen Alter, ältere und chronisch kranke Menschen. Der versteckte Hunger zeigt sich nicht auf den ersten Blick, er hat aber tiefgreifende und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung des betroffenen Menschen – eine stille Krise. Die beiden Formen der Unterernährung, die sichtbare und die unsichtbare, gehen oft Hand in Hand und verstärken sich gegenseitig. Während wir uns der Herausforderungen des offensichtlichen Hungers bewusst sind, bleibt der versteckte Hunger oft unbemerkt. Dabei erfordert gerade er dringend unsere Aufmerksamkeit.

Ursachen und Folgen des versteckten Hungers

Versteckter Hunger tritt häufig in Regionen auf, in denen die Ernährung hauptsächlich aus stärkehaltigen Grundnahrungsmitteln wie Reis, Mais oder Weizen besteht. Diese sind zwar reich an Kohlenhydraten und versorgen kurzfristig mit Energie, liefern aber nicht genügend essenzielle Mikronährstoffe, die in Gemüse, Früchten oder tierischen Produkten enthalten sind. Der Mangel an Vielfalt in der Ernährung, aber auch unzureichende Hygiene und häufige Infektionen führen dazu, dass wichtige Vitamine und Mineralien nicht ausreichend aufgenommen werden können. Die Folgen von verstecktem Hunger sind schwerwiegend. Eisenmangel und damit verknüpfte Anämie in der Kindheit beeinträchtigen die geistige und motorische Entwicklung. Ein Mangel an Folsäure während der Schwangerschaft kann zu einer Fehlbildung der Wirbelsäule beim Kind führen. Vitamin-A-Mangel schwächt das Sehvermögen und das Immunsystem, während zu wenig Zink das Wachstum hemmt und die Anfälligkeit für Infektionen erhöht.

Massnahmen zur Bekämpfung von verstecktem Hunger

Es braucht gezielte Massnahmen, um verstecktem Hunger entgegenzuwirken. Dazu gehören die Förderung einer abwechslungsreichen Ernährung, die Anreicherung von Lebensmitteln mit Mikronährstoffen und die Aufklärung der Bevölkerung über ausgewogene und gesunde Ernährung. Spezielle Programme für schwangere Frauen und Kinder können ebenfalls helfen, Mangelernährung zu bekämpfen. Ein weiterer wirksamer Ansatz ist die Unterstützung von Landwirtschaftsprojekten, die den Anbau nährstoffreicher, lokaler Pflanzen fördern. Solche Initiativen erhöhen die Nahrungsmittelvielfalt und den Zugang zu nährstoffreichen, erschwinglichen, lokalen Lebensmitteln und vermindern somit Mangelernährung in der Bevölkerung.

Unser tägliches Brot

Heydi T. Galarza Mendoza
aus El Alto de La Paz in Bolivien ist Theologin und spezialisiert in den Bereichen Bibelwissenschaften, Ökologie, Geschlechtergerechtigkeit sowie interkulturelle und religiöse Gerechtigkeit. Derzeit arbeitet sie beim Jesuiten-Flüchtlingsdienst in Bolivien.

Heute gibt es, wie in allen Zeiten der Menschheitsgeschichte, Bevölkerungsgruppen, die Nahrung im Überfluss haben, und andere, die keine haben. Und zwar nicht, weil es auf der Erde zu wenig Nahrung für alle hätte. Könnte es sein, dass diese Situation mit Egoismus, Habgier und Privilegien zu tun hat?

Die Tatsache, dass das Recht auf Nahrung vielen Menschen verwehrt ist, hat mit Armut zu tun. Jedoch nicht nur mit wirtschaftlicher Verarmung, sondern auch mit Armut des Geistes, des Herzens und des Handelns. Diese Form von Armut untergräbt die Beziehungen, die Brücken schlagen können, um allen den Zugang zu würdiger, gesunder und täglicher Nahrung zu ermöglichen. Wir befinden uns in einer Zeit, in der wir dem Gebet «Unser tägliches Brot gib uns heute» hinzufügen könnten: «Möge unser tägliches Brot aus biologischem Anbau stammen, frei von Gentechnik sein, in Mischkulturen angebaut werden und keine Pestizide enthalten.»

Auf diese Weise ist die Bitte umso sinnvoller, als wir erkennen, dass Gott für gesunde Nahrung sorgt und der Mensch als Geschöpf die Aufgabe hat, sie zu erzeugen, zu erwerben und als Gabe zu verteilen.

Auf dieser Grundlage schlage ich vor, einen Blick auf dieses Gebet im Lukasevangelium zu werfen – obwohl der Text im Matthäusevangelium bekannter ist. Hier ist das Gebet in eine Reiseerzählung eingebettet, denn Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem (Lk 9,51). Alle folgenden Texte (bis Lk 19,27) erzählen von der Reise Jesu, von denen, die ihn begleiten, von den Menschen, denen er begegnet, und von allem, was er unterwegs sagt und tut.

In dem Teil des Textes, der uns interessiert, betet Jesus. Als er fertig ist, bittet ihn einer seiner Jünger, sie zu lehren, wie man betet (Lk 11,1–4). Jesus reagiert sofort und schlägt ein kurzes und scheinbar einfaches Gebet vor.

Unser Brot, gib es uns täglich

In dem Gebet, das Jesus seine Jüngerinnen und Jünger lehrt, ist ein erster Raum für Gott reserviert. Jesus nennt ihn Vater, heiligt seinen Namen und bittet dann darum, dass sein Reich komme. Die nächsten drei Bitten beziehen sich auf die Menschen, ihre Bedürfnisse und ihre Sorgen. Alle drei Bitten sind auf die Suche nach den richtigen Beziehungen zwischen den Menschen ausgerichtet. Wir wollen uns auf die erste Bitte konzentrieren, indem wir die einzelnen Worte genauer anschauen.

Unser …
Die Urtexte der beiden Evangelien (Matthäus und Lukas) weisen darauf hin, dass das Brot (die Speise), um das sie bitten, demjenigen gehört, der die Bitte äussert: «unser Brot». In modernen Begriffen könnten wir sagen: «Es ist ein Recht.» Wenn es ihnen gehört, warum müssen sie dann darum bitten?

Wenn man dieses erste Wort so interpretiert, dass man um das bitten muss, was einem bereits gehört, dann bedeutet das, dass es einem weggenommen wurde. Das, was «unser» ist, das Minimum an lebenswichtiger Nahrung, gehört uns nicht mehr.

Wo Armut herrscht, insbesondere wenn diese durch ungerechte Ursachen wie Kriege, Invasionen, Vertreibungen und heutzutage durch die Klimakrise verursacht wurde, kommt es vor, dass Bevölkerungsgruppen dessen beraubt werden, «was ihnen gehört». Das ist eine der schlimmsten Formen von Ungerechtigkeit, denn wem «Nahrung und Wasser» vorenthalten wird, dem wird das Leben verweigert.

Jesus lebte in einem Gebiet, in dem die Nahrungsmittelproduktion stark vom Klima abhing. So wie es Regen gab, gab es auch Winde, die Dürren verursachen konnten. Zu dieser Abhängigkeit von der Natur kam noch die Unterwerfung durch das damalige Imperium, das keine Skrupel hatte, die Produktion der Provinzen in die zentralen Städte zu holen, so dass der Bevölkerung kaum Mittel zum Überleben blieben. Hier wird deutlich, dass Jesus, wenn er um «unser Brot» bittet, dies nicht metaphorisch tut, sondern im Rahmen eines lebenswichtigen Gebets.

Brot …
Im biblischen Kontext bezieht sich der Ausdruck Brot auf Lebensmittel im Allgemeinen, aber auch auf das, was täglich aus Weizen oder Gerste hergestellt wurde. Gerstenmehl wurde in Israel/Palästina am häufigsten verwendet. In der Bibel wird es oft erwähnt, im Johannesevangelium zum Beispiel lesen wir: «Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische» (Joh 6,9). Wir wissen, was Jesus mit diesen Lebensmitteln gemacht hat: Das Brot, solidarisch geteilt, konnte mehr als 5000 Menschen sättigen.

So ist das gebrochene und geteilte Brot ein grundlegendes Element innerhalb der jüdisch-christlichen Tradition.

Es betont, dass der zerbrechliche Zustand eines jeden Menschen gestärkt wird, wenn das Leben geteilt wird: Wenn du «den Hungrigen stärkst und den Gebeugten satt machst, dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag» (Jes 58,10). Deshalb ist die Erfahrung des Essens von grundlegender Bedeutung, insbesondere das Essen in Gemeinschaft.

Zweifellos bringt Brot, beziehungsweise das Essen, Menschen zusammen und ist oft ein guter Vorwand, um einander näherzukommen, sich gegenseitig kennenzulernen, einander zuzuhören, einander zu verstehen. Und wenn das Brot fehlt, ist einer der Gründe «die Versteinerung unserer Herzen, die die Solidarität vergessen haben» (Vandana Shiva). So kann man Gefahr laufen, um «unser Brot» zu bitten und zu vergessen, dass jemand anders kein Brot hat.

Gib uns …

Wenn in diesem Gebet eines heraussticht, dann ist es, dass die Bitte nicht individuell formuliert ist. Die Bitte ist kollektiv, das «Wir» zählt. Denn wenn ich etwas habe und die anderen nicht, dann fehlt uns das Gemeinsame, das für die Aufrechterhaltung der Gerechtigkeit, für die Pflege und Regeneration des Lebens in ausgewogener Weise unerlässlich ist.

Andererseits ist «gib» ein sehr wichtiges Verb in diesem Satz. Im Lukasevangelium steht es im Imperativ Präsens, der eine fortwährende Handlung einfordert, die nicht enden soll: dass es heute, morgen und übermorgen nicht an Brot mangelt.

In vielen Gegenden der Erde ist es unverständlich, dass ein Mensch nicht für jeden Tag etwas zu essen hat, denn wie es in Kohelet 9,7 heisst, essen die Menschen freudig ihr Brot und trinken vergnügt ihren Wein. In anderen Teilen der Welt ist es jedoch fast alltäglich, dass Menschen keinen Zugang zu ihrem «täglichen Brot», ihrem täglichen Lebensunterhalt, haben. Ein Beispiel dafür sind die Millionen von Menschen, die derzeit zur Migration gezwungen sind, unter anderem wegen Nahrungsmittelknappheit. In Bolivien sind Tausende von Venezolaner:innen seit mehreren Jahren auf der Flucht, mit Geschichten, die sich wiederholen: «In Venezuela habe ich in einer Pizzeria gearbeitet. Ich habe nicht viel verdient und habe aufgehört zu essen, um meinen Töchtern Essen zu bringen. Jetzt, wo ich mein Land verlassen habe, muss ich auf der Strasse schlafen […], ich muss Hunger ertragen, Hunger tut weh.»

Das Gebet «Unser tägliches Brot gib uns heute» bedeutet auch, unser versteinertes Herz zu «entsteinern» und Mitgefühl für jene zu zeigen, deren «Hunger schmerzt» und die gesunde Alternativen zum Fast Food suchen, das die Strassen und Handybildschirme überflutet. Das Herz zu «entsteinern» bedeutet, die kollektive Suche nach Ernährungssouveränität, die das Leben und die biologische Vielfalt feiert, zu einem Lebens- und Handlungsprinzip zu machen. Im Wissen, dass es die Zeit von «Land, Wasser, Saatgut, Brot und Solidarität» ist. Das Herz zu «entsteinern» bedeutet schliesslich, für das tägliche Brot als kollektives Recht zu beten, das nicht nur bedeutet, tägliches Essen zu haben, sondern auch, dass «unser Brot» das Produkt eines bewussten, aktiven Konsums ist und daher gerecht und fair verteilt werden muss.

Stimmen aus dem Süden

Verbesserte landwirtschaftliche Praktiken, erhöhte Ernte- und Ernährungssicherheit, Entwicklungsprogramme für Jugendliche oder zusätzliche finanzielle Perspektiven. Seit Jahren sind unsere Kampagnengäste aus unseren Projekten unermüdlich bestrebt, Hunger und Unterernährung in ihren Ländern zu bekämpfen.

Sie erzählen, erklären und informieren eindrücklich, mit welchen Realitäten sie tagtäglich konfrontiert sind. Sie beantworten Ihre Fragen und zeigen Lösungsansätze auf. Diese Südstimmen werden Ihre Anlässe bereichern, sei es an Suppentagen, in Gottesdiensten oder im Unterricht.

Ajoy und Ayush Kumar, Indien

Ajoy Kumar ist seit dreissig Jahren Koordinator des Landesprogramms Indien von Fastenaktion: Der ausgebildete Agronom und Politikwissenschaftler hat schnell gemerkt, dass die ärmsten Bevölkerungsgruppen, die Adivasi (Indigene) und Dalits (sogenannt Unberührbare), häufig in Schuldknechtschaft leben. Als landlose Bäuerinnen und Bauern profitieren sie kaum von staatlichen Entwicklungsmassnahmen. Deshalb entwickelte Ajoy Kumar mit seiner Organisation TREND den soziokulturellen Empowerment Approach, den er später auf das ganze Fastenaktion-Landesprogramm Indien ausdehnte. Adivasi und Dalits organisieren sich heute und richten Spargruppen ein, um in Notzeiten interne Kredite aufnehmen zu können. So vermeiden sie die hohen Zinsen externer Geldverleiher:innen und befreien sich aus dem Teufelskreis der Verschuldung. Sein Sohn, Ayush Kumar, hat einen Global Master of Business Administration (MBA) und arbeitet seit 2020 als Koordinationsassistent des Landesprogramms Indien. Seit seiner Jugend hat er eine enge Bindung zur Partnerorganisation seines Vaters, TREND, wie auch zu anderen Partnerorganisationen des Landesprogramms Indien.

Einsatzzeit: 21. März bis 6. April 2025
Sprache: Englisch (Übersetzung wird gewährleistet)
Kosten: Ab Fr. 300.–, nach Art des Einsatzes
Kontakt: Andrea Gisler, gisler@fastenaktion.ch
041 227 59 68

Mainor Pavón, Honduras

Mainor Pavón ist Programmkoordinator von ASOCIALAYO, dem Partner von HEKS in Honduras. Diese dynamische, lokale Organisation verändert die ländlichen Gemeinden nachhaltig. Sie arbeitet Hand in Hand mit Familien der Kleinbäuerinnen und Kleinbauern und fördert eine ganzheitliche Entwicklung durch den Einsatz lokal angepasster landwirtschaftlicher Praktiken und Technologien.

Als ausgebildeter Betriebswirtschaftler und Agrarökologe ist Mainor Pavón Experte für die Züchtung von einheimischem Mais- und Bohnensaatgut, Grundnahrungsmittel in Zentralamerika. Zudem hat er Erfahrung in der Produktion und Bewirtschaftung von Waldarten, der Unterstützung von Unternehmern und Kleinstunternehmern sowie der Führung von Entwicklungsprogrammen für Jugendliche und Kinder. Mainor Pavón ist 41 Jahre alt, verheiratet und Vater von drei Kindern im Alter von 8 bis 13 Jahren. Als Mitglied einer christlichen Gemeinschaft setzt er sich stark für christliche Werte ein.

Einsatzzeit: 7. bis 24. März 2025
Sprache: Englisch (Übersetzung wird gewährleistet)
Kosten: Ab Fr. 300.–, nach Art des Einsatzes
Kontakt: Simon Weber, simon.weber@heks.ch,
078 739 58 53

Stimmen aus dem Norden

Für Vorträge oder Workshops:

Tanja Barth-Jaeggi
Epidemiologin und Expertin für Mangelernährung am Schweizer Tropen- und Public-Health-Institut in Allschwil

Thema Mangelernährung bei Kindern im Globalen Süden und ihre Auswirkungen.
Kontakt tanja.barth.jaeggi@gmail.com
Kosten Ab Fr. 300.– plus Reisespesen

Claudia Fuhrer
Fachperson für Ernährungsgerechtigkeit und Recht auf Nahrung, Fastenaktion

Thema Recht auf Nahrung, lokale Ernährungssysteme, Stärkung von Rechtszugang und Mitsprache von Bäuerinnen und Bauern
Kontakt fuhrer@fastenaktion.ch, 041 227 59 42
Kosten Referate Fachpersonen, Fr. 300.–

Benno Steffen
Programmverantwortlicher Haiti, Fachverantwortlicher Agrarökologie und Sicherheit, Fastenaktion

Thema Agrarökologie und Recht auf Nahrung
Kontakt steffen@fastenaktion.ch, 041 227 59 54
Kosten Referate Fachpersonen, Fr. 300.–

Tina Goethe
Co-Abteilungsleiterin Entwicklungspolitik und Themen, HEKS

Thema Recht auf Nahrung, ökologisch und sozial gerechte Ernährungssysteme
Kontakt tina.goethe@heks.ch, 031 380 65 93
Kosten Referate Fachpersonen, Fr. 300.–

Für Predigten und Impulse zum Kampagnenthema:

Simon Weber
Fachverantwortlicher Theologie, Katechese und Sensibilisierung, HEKS

Kontakt simon.weber@heks.ch, 078 739 58 53
Kosten Nach Absprache

Andrea Gisler
Fachverantwortliche Sensibilisierung und Pastoral, Fastenaktion

Kontakt gisler@fastenaktion.ch, 041 227 59 68
Kosten Nach Absprache

Workshops

Filmworkshops: Für eine Welt ohne Hunger

Jedes Jahr werden Filme vorgeschlagen, um Kirchgemeinden und Pfarreien die Möglichkeit zu geben, Filmabende zu organisieren. Für die Kampagne 2025 bieten wir einen Filmworkshop an, den wir für Sie organisieren und moderieren. Aus den ausgewählten Filmen werden Ausschnitte gezeigt und interaktiv Handlungsfelder erarbeitet. Dieser Filmworkshop kann auch von fachkundigen Personen aus Ihrer Mitte nach einem fixfertigen Szenario, das wir für Sie vorbereiten, geleitet werden.

Zielgruppe: Personen aus Pfarreien, Kirchgemeinden, Gemeindegruppen, Quartiervereine, Jugendgruppen, Firm- und Konfirmationsgruppen usw.
Dauer: 2 Stunden
Anfragen: Simon Weber, simon.weber@heks.ch
Kosten: Ab Fr. 300.–

Gemeinsam den Handabdruck vergrössern

Unsere Ernährungsgewohnheiten wirken sich auf die Möglichkeiten der Menschen im Globalen Süden aus, sich ausreichend und gesund zu ernähren. Der Workshop zum Handabdruck, diesmal mit Schwerpunktthema Ernährung, bietet erneut viele Anregungen und Beispiele. Der Workshop informiert und motiviert Gruppen dazu, aktiv zu werden und damit mehr Ernährungsgerechtigkeit zu erreichen.

Zielgruppe: Personen aus Pfarreien, Kirchgemeinden, Gemeindegruppen, Quartiervereine, Jugendgruppen, Firm- und Konfirmationsgruppen usw.
Dauer: 90 Minuten oder nach Absprache
Anfragen: Simon Weber, simon.weber@heks.ch oder Matthias Dörnenburg, doernenburg@fastenaktion.ch
Kosten: Fr. 300.–

Impulse

Impulsveranstaltungen

Die Impulsveranstaltungen zur Ökumenischen Kampagne 2025 werden von regionalen Fachstellen organisiert. Sie richten sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Schulen, Universitäten, Pfarreien und Kirchgemeinden sowie an weitere Interessierte.

Alle Impulsveranstaltungen finden Sie auf
materialien.sehen-und-handeln.ch/impulsveranstaltungen

Ausführliche Informationen finden Sie zudem direkt bei den Veranstalterinnen und Veranstaltern.

Webinar

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, an einer physischen Impulsveranstaltung teilzunehmen, bieten wir eine Online-Kurzeinführung an. In 90 Minuten stellen wir Ihnen die Ökumenische Kampagne 2025 vor: Was sind die Hauptbotschaften, an welchen Aktionen können Sie sich beteiligen, mit welchen Materialien kann die Kampagne in welchem Rahmen durchgeführt werden? Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Fragen.

Zudem besteht ein Fenster für den Austausch mit den anderen Teilnehmenden, was ebenfalls Klarheit schaffen und Ihre Kreativität anregen kann. Das Webinar findet per Zoom statt, der Link wird kurz vor der Veranstaltung per Mail zugestellt und online im Veranstaltungskalender publiziert. Um Anmeldung wird gebeten: doernenburg@fastenaktion.ch.

Online: Dienstag, 21. Januar 2025, 18 Uhr

Filme zum Thema

Es gibt genug Nahrung auf der Welt – warum landet nicht genügend gesundes Essen auf dem Teller jedes Menschen? Welche Faktoren erschweren oder verhindern das? Die folgenden Filme bieten ganz unterschiedliche Einblicke in Ernährungssysteme rund um den Globus. Organisieren Sie doch einen öffentlichen Kinoabend in Ihrer Gemeinde, die Geschichten sind für alle spannend!

Dokumentarfilm
von Irja Martens
32' (Kurzfassung)
Deutsch
ab 16 Jahren

Wie wird die Stadt satt?
Wie kann die wachsende Zahl von Menschen trotz Urbanisierung und mit steigenden Wohlstandserwartungen auch in Zukunft mit ausreichend Nahrung versorgt werden? Der Film stellt zwei fundamental unterschiedliche Herangehensweisen einander gegenüber: industrielle, zentralisierte Nahrungsmittelproduktion in Stadtnähe mit Gewächshäusern und Massentierhaltungsställen auf der einen, biologischer Landbau und regionale Wirtschaftskreisläufe auf der anderen Seite. Der Film spielt in Berlin, Amsterdam, Basel und in den indischen Megastädten Bengaluru und Chennai.

Dokumentarfilm
von Joachim Walther
28' (Kurzfassung)
Deutsch
ab 16 Jahren

Das Geschäft mit der Armut
Grosse Lebensmittelkonzerne richten ihren Fokus verstärkt auf Schwellen- und Entwicklungsländer. Dort bieten sie oft Mini-Packungen und Fertigprodukte an, die auf die armen Bevölkerungsschichten zugeschnitten sind – mit verheerenden Auswirkungen. Der Film blickt in zwei völlig unterschiedliche Regionen dieser Welt: in den Grossraum São Paulo und nach Nairobi. Er hinterfragt das Geschäft der Lebensmittelindustrie und analysiert, wer dabei gewinnt und wer verliert.

Dokumentarfilm
von Nils Aguilar
66'
Deutsch
ab 16 Jahren

Voices of Transition
In Frankreich, England und Kuba zeigen Landwirt:innen, Wissenschaftler:innen und Pionier:innen unterschiedliche Wege auf, wie man den Herausforderungen von Klimawandel, Ressourcenverknappung und drohenden Hungersnöten begegnen kann. Den Folgen der profitorientierten, globalisierten Agrarindustrie werden engagierte Alternativen gegenübergestellt: Lokal angepasste, kleinräumige Strukturen erlauben neue Möglichkeiten, um die Ernährung der Bevölkerung sicherzustellen. Der Film regt an zur Reflexion über eigenes Konsumverhalten, über zukunftsfähige Landwirtschaft und über nachhaltigere Formen der Nahrungsproduktion.

Popcorn-Ideen für Ihren Filmabend

Ein Filmabend bietet eine wunderbare Gelegenheit, Gemeinschaft zu fördern, Wissen zu teilen, Menschen zu inspirieren und zum Handeln anzuregen. Und Popcorn weckt echtes Kino-Feeling. Tauchen Sie mit Ihrer Gruppe kulinarisch in die Filmwelt ein und bieten Sie verschiedene Popcorn-Variationen mit Gewürzen aus aller Welt an:

Zutaten: biologisch angebauter Popcorn-Mais, pflanzliches Öl, Gewürze
- → Indien-Mix: Curry, Salz oder Ingwer und Zucker
- → Kenia-Mix: Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Muskatnuss, Salz
- → Brasilien-Mix: Pfeffer, Salz

Mehr Anregungen zu gelungenen Filmabenden und Infos zu unseren Film-Workshops finden Sie unter materialien.sehen-und-handeln.ch/workshops

Bezugsquelle: Die Filme stehen mit ausführlichem Begleitmaterial und Animationsvorschlägen als Video on Demand (VOD) zur Verfügung. Kostenlose Registrierung und Streaming über www.filmeeineweltvod.ch.

Aktionen zum Mitmachen

Aktionstag für das Recht auf Nahrung

AKTIONSTAG: SAMSTAG, 29. MÄRZ 2025

Am 29. März 2025 findet der Aktionstag für das Recht auf Nahrung der Ökumenischen Kampagne statt. Welchen Beitrag können wir in der Schweiz zum Recht auf Nahrung für Menschen im Globalen Süden leisten? Wir können unter anderem Fairtrade-Produkte kaufen oder einen aktiven Beitrag zur Biodiversität leisten. Gestalten Sie den Aktionstag ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, und verkaufen Sie Blumen, deren Erlös der Arbeit von Fastenaktion und HEKS zugutekommt. Dieses Jahr bieten wir Ihnen erneut duftende Fairtrade-Rosen an und als Alternative dazu Saatgut für blühende Bienenweiden.

1. Sie bestellen Bienenweidensamen in Bio-Qualität von Sativa und verkaufen diese zukünftig blühenden Blumen an einem Stand, als mobile Gruppe, mit Ihrer Schulklasse, dem Kirchenchor, während eines Gottesdienstes. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Diese Saatgutsäckchen verkaufen Sie zum symbolischen Preis von je fünf Franken.

2. Sie bestellen wie gewohnt Fairtrade-Rosen und verkaufen sie für fünf Franken.

3. Am besten machen Sie gleich beides. Bestellen Sie sowohl Rosen als auch die Blütenpflanzenmischung. Die Rose steht weltweit für ein Bekenntnis zu Solidarität und Frieden. Über eine blühende Wiese freuen sich summende Honigbienen und Hummeln. Sie stehen gleichwohl für die Sicherung unserer Nahrung und für Zukunftsaussichten – und passen so hervorragend zu unserem Kampagnenthema.

Das Vorgehen
Melden Sie sich per Online-Formular an, und entscheiden Sie sich für eine der Varianten. Das Saatgut wird Ihnen vorab geliefert, die Rosen wie gewohnt am Vortag der Aktion an den üblichen Verteilorten bereitgestellt.

Mehr Infos dazu unter: materialien.sehen-und-handeln.ch/aktionstag

Aktion «Brot zum Teilen»

Martin Mayer von der Bäckerei Vuaillat in Uster (ZH) freut sich, Teil der Aktion «Brot zum Teilen» zu sein, um Menschen in Not zu unterstützen. Er ist davon überzeugt, dass jede und jeder dazu beitragen kann, «kleine Wunder» zu vollbringen. Jedes gekaufte Brot erinnert uns daran, wie wichtig Dankbarkeit und Solidarität sind. Mit den zusätzlich gespendeten 50 Rappen werden kleinbäuerliche Familien im Globalen Süden unterstützt, damit sie sich aus Hunger und Armut befreien können. Unterstützen auch Sie diese Aktion, indem Sie eine Bäckerei oder Konditorei in Ihrer Nähe motivieren, sich für eine gerechtere Welt einzusetzen.

Mehr Infos dazu unter: materialien.sehen-und-handeln.ch/brot

Täglich neue Inspirationen

Millionen von Menschen im Globalen Süden leiden Hunger. Obwohl viele in diesen Ländern hochwertige Nahrungsmittel produzieren, haben sie nur sehr begrenzten Zugang zu gesunder Nahrung. Das macht uns betroffen. Besonders in der Fastenzeit, in der wir uns darauf besinnen, was wir für wichtig, für unverzichtbar halten und was nicht. Wir verspüren das Bedürfnis nach mehr Gerechtigkeit in der Welt. Es tut gut zu wissen, dass wir jeden Tag einen Beitrag zu mehr Ernährungsgerechtigkeit leisten können.

Sind Sie bereit, beim Einkauf nach Fairtrade-Produkten zu greifen? Kochen Sie heute schon vermehrt mit saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln? Suchen Sie nach neuen Wegen, Lebensmittel weiterzuverwenden, statt sie zu verschwenden? Selbst kleine Taten machen einen Unterschied – für eine Welt, in welcher Hunger keine Zukunft mehr frisst!
Der Fastenkalender 2025 bietet täglich neue Inspirationen und Motivationen. Es werden Geschichten aus Nord und Süd erzählt und spannende Innovationen aus den Projektländern vorgestellt. Wir haben jede Menge Tipps und Tricks zu Food Save für Sie zusammengetragen. Wir thematisieren den Hunger, auch den spirituellen, und sprechen die drängenden Fragen zur Bewahrung der Schöpfung an.

Den Fastenkalender können Sie in gedruckter Form beziehen. Mit einem digitalen Abo finden Sie zusätzliche Inhalte und weiterführende Beiträge. Und über den QR-Code erhalten Sie Zugang zu Interviews, Videos und vielem mehr.

Verteilen Sie den Fastenkalender per Post, bewerben Sie ihn mit einem Banner auf Ihrer Website, und ermöglichen Sie damit möglichst vielen Menschen aus Ihrer Gemeinde den Zugang zu täglich neuen Inspirationen.

Mehr Infos auf materialien.sehen-und-handeln.ch/fastenkalender

Suppentage

Die Suppe steht sinnbildlich für Tradition, Gemeinschaft, Verbundenheit und Solidarität – mit Menschen aus nah und fern, aus Nord und Süd. Eine Suppe kann aus exklusiven Zutaten bestehen. Sie kann aber auch aus exquisiten Gemüseresten entstehen. Und damit dem Food Waste entgegenwirken. Retten Sie Rüebli? Achten Sie Äpfel? Lieben Sie Lauch?

Mehr Infos auf
materialien.sehen-und-handeln.ch/suppe

GEMEINSAM FASTEN

Gemeinsam fasten

Fasten, um den Hunger zu bekämpfen? Das mag paradox erscheinen. Der freiwillige Verzicht macht offen für die Not von anderen und gibt Solidarität und Toleranz eine neue Dimension. Lernen Sie Neues über sich und über Ihren ganz persönlichen Hunger, sowohl den körperlichen wie den seelischen. Schliessen Sie sich einer Fastengruppe an, tauschen Sie sich aus mit Fachpersonen und anderen Fastenden. Probieren Sie etwas Neues.

Für mehr Infos und Fastengruppen in Ihrer Nähe:
materialien.sehen-und-handeln.ch/fasten

Mit Kindern und Jugendlichen über das Thema Hunger zu sprechen, ist herausfordernd. Was wissen sie wirklich darüber? Wie kann man sie für diese Problematik sensibilisieren, besonders angesichts der Tatsache, dass die Vereinten Nationen ihr Ziel, den weltweiten Hunger bis 2030 zu beseitigen, wahrscheinlich nicht erreichen werden? Die folgenden Unterrichtsvorschläge sollen ihnen spielerisch verdeutlichen, was auf dem Spiel steht und wie sie selbst aktiv und solidarisch handeln können.

Weitere Details auf materialien.sehen-und-handeln.ch/lernen

Lernen

Anregungen für den Unterricht

… und es werden alle satt … teilen und gewinnen

Livia Zwahlen-Hug
Katechetin, Primarlehrerin, lehrende Transaktionsanalytikerin PTSTA-E

Hauptzielgruppe: Zyklus 1, Kinder der 1. und 2. Klasse
Zeitbedarf: 45 Minuten, verlängerbar (siehe Online-Materialien)
Spezielles: Aspekt «Hunger» als Erweiterung in den Online-Materialien
Details und Material online: Alle Unterlagen sind unter materialien.sehen-und-handeln.ch/lernen zu finden.

In allen vier Evangelien findet sich die Erzählung von der wunderbaren Brotvermehrung. Die Häufigkeit dieser Erzählung lässt erahnen, dass die Themen des Satt-Werdens oder des Satt-Seins und der Verbundenheit mit Jesus im Akt des Brotbrechens für die Menschen zentral war und ist. Obwohl Jesus und seine Jünger an einen abgelegenen Ort fahren, folgen ihm viele Menschen, gehen voraus und warten auf ihn. Sie wollen mehr von ihm hören, erfahren oder spüren. Wonach haben sie wohl gehungert? Nachdem Jesus zu ihnen gesprochen hat, ist es Abend und Zeit, zu essen. Nun sind Jesus, die Jünger und all die Menschen hungrig und weit weg von den umliegenden Dörfern. Hunger macht sich breit. Ein Kind hat zwei Fische und fünf Brote dabei. Das kann unmöglich für mehr als 5000 Menschen reichen … Und doch: Jesus handelt, Jesus verteilt, und alle werden satt. Am Schluss bleiben sogar zwölf Körbe voller Nahrungsmittel übrig.

Im Zyklus 1 gehen wir der Frage nach, wie wir was teilen können, damit wir alle satt werden.

Die Kinder der 1. und 2. Klasse haben wenig eigenen Handlungsspielraum, um auf die weltweite Hunger- und Mangelernährungsthematik Einfluss zu nehmen. Der Vorschlag für den Zyklus 1 zielt deshalb auf die Sensibilisierung für das Thema «Teilen, damit alle satt werden» ab.

Vorschlag für eine Unterrichtseinheit von 45':

Einstieg und Vorbereitung:
Pro Kind ein Sitzkissen und ein Puzzleteil (Hungertuch auf dickem Papier ausgedruckt und zerschnitten) bereit machen. Auf jedes Sitzkissen ein Stück des Puzzles verteilen. In der Kreismitte steht eine Kerze und liegt ein Tuch bereit, auf dem das Puzzle zusammengesetzt werden kann.

Schritt 1: Start in die Lektion*:
Kerze anzünden und damit Gottes Präsenz «in die Mitte holen». Danach erzählt jedes Kind mit seinem Puzzleteil, wie es ihm heute geht. Das Puzzleteil wird in die Mitte gelegt, mit der Zeit entsteht das Hungertuch.

**mit den Ritualen, die die Klasse auch üblicherweise hat (Kerze, Klangschale, Lied ...)*

Schritt 2: Brot teilen
Die Lehrperson (LP) zieht aus einem Brotsack eine Scheibe Brot. Sie gibt sie in die Runde mit dem Auftrag, dass jedes Kind in der Runde am Ende ein Stück von der Brotscheibe erhält.
Anschliessend gemeinsam mit den Kindern auswerten:
- → Wenn alle Kinder Brot erhalten haben: Weshalb hat es geklappt? Sind alle Kinder zufrieden? Wie fühlt sich das erste Kind der Runde? Wie fühlt sich das letzte? Wer hat wie viel bekommen und warum? **
- → Wenn nicht alle Kinder Brot erhalten haben: Was müssen wir als Gruppe ändern, damit alle Kinder Brot bekommen?

Danach kann eine zweite Runde angehängt werden oder auch nicht.
Als Abschluss gibt die LP einen kurzen thematischen Überblick über die Lektion.

***weitere Gedanken zu diesem Schritt in den Online-Materialien*

Lied «Wenn jede/r gibt was er/sie hat» (5')
Vers 3 und Refrain einüben, siehe Anhang 2 in den Online-Materialien

Schritt 3: Die Wundergeschichte
Geschichte «Brotwunder / Speisung der 5000» nach Mk 6,30–44 (10')
Verschiedene Versionen des Bibeltextes finden sich in den Online-Materialien.

Ein ganzes (Fladen-)Brot aus dem Brotsack ziehen und fragen: Was denkt ihr, wie viele Menschen würden von diesem Brot satt werden?
Kinder antworten lassen und überleiten zu der Wundergeschichte Jesu, in der 5000 Menschen von fünf Broten satt wurden.

Die LP erzählt den Kindern die Wundergeschichte. Verschiedene Erzählvarianten sind möglich:
- → Mit Bildkarten / mit dem Kamishibai
- → Mit Legematerial
- → Mit der bestehenden Godly-Play-Einheit
- → Mit Tellern (Erklärung siehe Anhang 4 in den Online-Materialien)

Die anschliessenden Verarbeitungsmöglichkeiten können je nach Zeitbudget (abhängig von der gewählten Erzählvariante) eingesetzt werden.

Verarbeitung 1: Bibeltext weiterdenken (5')
Dem Bibeltext einen Schluss geben in Bezug auf die übrig gebliebenen Lebensmittel.

Dazwischen: Lied «Wenn jeder gibt, was er hat» singen.

Verarbeitung 2: Teilen (7')
Früchte mit den Kindern teilen. Sie danach fragen, ob wir Dinge teilen können, die nicht weniger werden, wenn wir sie teilen.
Die LP fasst am Schluss zusammen oder ergänzt mit ihren eigenen Ideen.

Abschluss, symbolische Zusammenfassung des Themas (8')
Die LP verteilt jedem Kind ein Kerzenglas mit einer Rechaudkerze. An der grossen Kerze in der Mitte darf nun jedes Kind seine Kerze anzünden. So werden aus einer Kerzenflamme viele Kerzenflammen.
Wenn alle Kerzen brennen, stehen alle auf und stellen sich im Kreis um die Lichtmitte. Die Kinder legen ihre rechte Hand auf die linke Schulter des Nachbarkindes. Die LP spricht ein Segenswort (Anhang 5 in den Online-Materialien oder eigene Worte) und entlässt die Kinder.

Alle Unterlagen sind in den Online-Materialien zu finden.

«jumi»-Ausgabe: «Nahrung»
Die Demokratische Republik Kongo ist reich an Rohstoffen und natürlichen Ressourcen. Trotzdem lebt ein grosser Teil der Bevölkerung in Armut und hat zu wenig Nahrung. Im jumi erzählen Kinder aus dem Kongo aus ihrem Alltag und von ihren Träumen. Mit Tipps und Ideen für die Sammlung von Fastenaktion.
www.jumi.ch

«Kiki»-Ausgabe Nr. 13 «Versprochen!»
Gott verspricht den Menschen nach der grossen Flut, dass Saat und Ernte nie versiegen. Viele Menschen auf der Welt spüren leider nichts von diesem Versprechen. Doch wir wollen hoffnungsvoll bleiben. Auf den Seiten zur Ökumenischen Kampagne erfahren die Kinder, wie sie aktiv sein können, damit Gottes Versprechen alle erreicht. www.kiki.ch

Recht auf ein erfülltes Leben – chancenlos durch Hunger

Nada Müller
Religionspädagogin

Hauptzielgruppe: Zyklus 2, Kinder der 4.–6. Klasse
Zeitbedarf: Eine Lektionseinheit, verlängerbar auf eine Doppellektion
Spezielles: Der Fokus liegt auf der Sensibilisierung für Hunger weltweit und den weitreichenden Auswirkungen, die er auf die Betroffenen hat.
Details und Material: Alle Unterlagen sind unter materialien.sehen-und-handeln.ch/lernen zu finden

Hunger raubt einem Kind die Zukunft: Wenn der Körper länger ohne Nahrung auskommen muss, meldet er Hunger als Signal für seinen Bedarf. Langfristiger Nährstoffmangel beeinträchtigt die Entwicklung eines Kindes massiv und hat schwerwiegende Folgen für seine Zukunft. Dieses «Loch im Bauch» zerstört sprichwörtlich die Chancen eines Kindes auf eine bessere Zukunft.

Die folgende Lektion soll das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler (SuS) für weltweite Hungersituationen schärfen. Sie sollen die Ursachen und Folgen von Hunger verstehen und dazu angeregt werden, Wege zu finden, sich dagegen zu engagieren.

Vorschlag für eine Unterrichtseinheit von 45':

Einstieg und Vorbereitung (5–10')
In der Mitte liegt ein Tuch mit einer Kerze und Bildern von Lebensmitteln, die später beim Würfelspiel verwendet werden.

Schritt 1 – Begrüssung:
Die SuS wählen ein Lebensmittel aus der Mitte aus und nennen ihr Lieblingsessen. Die Lehrperson (LP) weist auf die unterschiedliche Beliebtheit von Lebensmitteln hin. Geschmäcker variieren, und verschiedene Lebensmittel erzeugen einen ungleichen Sättigungsgrad. Während Menschen in manchen Ländern im Überfluss leben, leiden viele in anderen Ländern an Hunger.

Lied: «Überall isch Gott» von Andrew Bond (5')

Schritt 2 – Würfelspiel mit der Lebenspyramide (15–20')
Vorbereitung: Eine Lebensmittelpyramide, die auf einem 60 × 60 cm grossen Papier gezeichnet oder gedruckt ist.

Die zuvor genutzten Lebensmittelbilder werden ebenfalls in die Darstellung integriert und entsprechend der Lebensmittelpyramide zugeordnet. Die SuS erhalten spielerisch Hintergrundinformationen zu Hunger, dessen Ursachen und Auswirkungen und werden für die Botschaft der Ökumenischen Kampagne «Hunger frisst Zukunft» sensibilisiert.

→ **Würfelspiel**
Das Ziel des Spiels ist, durch das Sammeln von Lebensmitteln möglichst viele Punkte zu erzielen. Der Würfel symbolisiert, dass viele Menschen keinen Einfluss auf den Zugang zu Ressourcen und Nahrungsmitteln haben und äusseren Umständen ausgeliefert sind.

→ **Gespräch und Input zu Hunger und Zukunft**
- LP erklärt, was Menschen für die körperliche Entwicklung benötigen, und veranschaulicht dies anhand der Nahrungsmittel in der Pyramide.
- LP erklärt die Ursachen des Hungers (Würfel als Symbol) und veranschaulicht diese mit passenden Bildern: *1. Armut:* Menschen haben nicht genug Geld oder Land, um sich ausreichend und ausgewogen zu ernähren. *2. Konflikte:* Kriege und bewaffnete Auseinandersetzungen vertreiben die Bäuerinnen und Bauern und zerstören Lebensmittelvorräte und landwirtschaftliche Infrastruktur. 3. Naturkatastrophen: Dürren, Überschwemmungen und andere Naturkatastrophen können Ernten vernichten. 4. Wirtschaftliche Ungleichheit: Ungleiche Verteilung von Ressourcen und Reichtum führt dazu, dass viele Menschen hungern, obwohl global genügend Nahrungsmittel produziert werden. *5. Politische Instabilität:* Schlechte Regierungsführung und politische Unruhen können die Nahrungsmittelversorgung unterbrechen.

«Hunger frisst Zukunft»: Die LP entfernt Lebensmittel vom Teller, um zu veranschaulichen, dass Hunger ein reales und alltägliches Problem ist, das viele Menschen betrifft und ihnen Leid zufügt. Der leere Teller symbolisiert den leeren Bauch.

Wenn genügend Zeit vorhanden ist:
Wonach «hungern» wir? Was sind unsere Wünsche und Sehnsüchte? Die LP erklärt, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung nicht nur Nahrung, sondern auch andere Dinge benötigen. Um dies herauszufinden, bearbeiten die Schüler das Arbeitsblatt «Was nährt?».

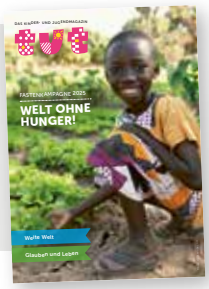
SuS können die verschiedenen vorgegebenen Ideen mit der Figur in der Mitte verbinden und ihre eigenen Ideen hinzufügen. Bei einer Doppellektion können sie die Verbindungen zeichnen, das Blatt ausmalen und ergänzen.

Schritt 3: Ich sehe etwas, was du auch siehst – Einführung zu Mt 25. (15')
Was ich tue, hat eine Wirkung! Die Verse des Bibeltextes sind einzeln auf A3-Blättern ausgedruckt und auf dem Boden wie Steine von Start bis Ende ausgelegt.

→ **Mt 25, 35–40 «Ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben»**
Diese Übung ermöglicht den SuS, den Text intensiver wahrzunehmen, ihn besser zu verstehen und durch ihre Körperhaltung die Bedeutung der Bibelverse auf einer nonverbalen Ebene zu erfassen und auszudrücken.
a) Starten: Die Schüler: innen beginnen am Startpunkt.
b) Schrittweise Bewegung: Bei jedem Schritt wird ein biblischer Satz laut vorgelesen.
c) Pantomime: Die Schülerinnen und Schüler zeigen durch eine Bewegung oder Körperhaltung, was der Satz für sie bedeutet.
d) Weitergehen: Nachdem alle ihre Bewegung gemacht haben, geht die Gruppe einen Schritt weiter.

Abschluss der Einheit:
e) Kerze anzünden: Am Ende des Weges zünden die SuS je eine Kerze an und legen sie am Boden zu dem Satz, der sie am meisten berührt hat.
f) Zum Abschluss folgt eine Minute der Stille, mit Klangschale oder Gebet

«tut»-Ausgabe: «Welt ohne Hunger»
«tut» erklärt, warum es Hunger auf der Welt gibt und welche Rolle auch wir dabei spielen. Wie kann hungernden Menschen geholfen werden? In der Demokratischen Republik Kongo macht es Fastenaktion möglich, dass sich Familien mit ihren Kindern ausreichend ernähren können. Ausserdem: Was ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung? Das «tut»-Heft zur Ökumenischen Kampagne 2025 für Kinder von 9 bis 14 Jahren. Vorbestellungen via fastenaktion@tut.ch, Auslieferung ab Januar 2025, www.tut.ch



Wenn der Hunger die Zukunft (weg)frisst

Melanie Laveglia
Religionspädagogin und Theologin
und Dave Büttler
Religionspädagoge

Hauptzielgruppe: Zyklus 3, Schüler:innen der 7.–9. Klassen, Sequenzen für ältere Jugendliche
Zeitbedarf: 1–2 Lektionseinheiten, verlängerbar
Spezielles: Vielfältige und kreative Methoden erleichtern den Zugang zum komplexen Thema «Hunger».
Details und Material online: Alle Unterlagen sind unter materialien.sehen-und-handeln.ch/lernen zu finden.

Der Mensch ist im Laufe seines Lebens immer wieder auf Hilfe angewiesen: am Anfang des Lebens von fürsorglichen Menschen, meist den Eltern, und am Lebensende von pflegenden Menschen. Auch dazwischen kann es Situationen geben, in denen er das Leben nicht allein bewältigen kann. Diese Situationen sind manchmal selbstverschuldet, oft jedoch nicht. In jedem Fall ist es notwendig, ihm Unterstützung zu bieten, damit er wieder auf die Beine kommt und sein Leben meistern kann. Genauso verhält es sich mit Menschen, die an Hunger leiden. Sie benötigen Hilfe, und es ist nicht ihre «eigene Schuld». Sie wurden in Verhältnisse geboren, in denen Armut vorherrscht. Besonders verheerend ist Unterernährung bei Kindern, da sie deren Wachstum und körperliche Entwicklung beeinträchtigt und ihnen damit ihre Lebensträume nimmt.

Im Folgenden werden Unterrichtssequenzen vorgestellt, die Jugendliche für die Themen Hungersnot und Ungerechtigkeit sensibilisieren und sie dazu ermutigen, aktiv an der Gestaltung einer gerechteren Welt mitzuwirken.

Vorschlag für eine Unterrichtseinheit von 45':

Der Inhalt umfasst eine Ablaufskizze für zwei Lektionen, die mithilfe weiterer Online-Materialien auf einen halben Tag ausgestaltet werden können. Einige Inhalte lassen sich auch als Modulsequenzen für die kirchliche Jugendarbeit einsetzen.

Schritt 1: Einstieg mit einem Kurzspiel (20')
Begrüssung durch die Lehrperson (LP) und Kurzspiel «Hunger frisst Zukunft»
Das Spiel dient als kurzer Einstieg ins Thema «Hunger» und will «emotional aufwecken». Es verdeutlicht, dass Menschen im Globalen Süden dieselben Lebensträume haben wie wir im Norden. Es führt auf eindringliche Art und Weise vor Augen, dass bei anhaltendem Hunger die Lebensträume dieser Menschen zerstört werden. Alle Spielenden erhalten eine Kopie der Spielfläche mit der Zeichnung eines jungen Menschen aus einem Land des Globalen Südens. Mit einer Schere werden die Lebensträume dieser jungen Menschen zusehends weggeschnitten, bis ihre Körper verletzt werden. Der Würfel symbolisiert, dass Hunger nicht selbstverschuldet ist, sondern äussere Umstände wie Armut, Kriege und Naturkatastrophen Hunger verursachen – diese sind oft menschgemacht. Die Spielenden versuchen, ihre Spielfigur in der Hungerkrise bestmöglich zu retten, was jedoch schwierig bis unmöglich ist. Der am Ende verbleibende Haufen aus weggeschnittenen Papierstückchen wird in einem späteren Schritt «weiterverwertet».

Die Spielregeln sind einfach gestaltet.

Überleitung der LP zu Schritt 2: Frage an die Schülerinnen und Schüler (SuS):
Ist es realistisch, dass Hunger die Lebensträume zerstört, oder ist dies übertrieben?

Schritt 2: Erarbeitung eines Skandalplakats zum Thema «Hunger» (15–20')
Folgend vorbereitende Fragen zur Erstellung des Plakats. Entweder werden die Fakten zuvor von der LP präsentiert oder, je nach verfügbaren Zeitressourcen, von den SuS selbst recherchiert.
- Was geschieht mit Babys und Kleinkindern, die keine ausgewogene Ernährung erhalten?

- Welche Nahrung benötigt der Mensch für eine gesunde Entwicklung?

Alle SuS erhalten einen Papierstreifen mit der Aufschrift «Gott hat keine anderen Hände als unsere».
Frage:
Was versteht man unter «gesunde Entwicklung»?

Die SuS gestalten in Gruppen ein A3-Plakat zum Thema «Hunger tötet», das Fakten und Zahlen zur globalen Hungerproblematik präsentiert. Das Plakat soll visuell eindrucksvoll sein, etwa durch einen Graffiti-Schriftzug und eine markante Figur (z.B. einen Totenschädel).
Das kreative Werk soll bewusst aufrütteln und Aufmerksamkeit erregen.

Überleitung der LP zum nächsten Schritt

Schritt 3: Video
Ein kurzes Video (30 Sekunden) zeigt tanzende Kinder aus Afrika. Was auf den ersten Blick fröhlich wirkt, hat einen bitteren Beigeschmack: Viele dieser Kinder sehen ihre Träume aufgrund von schwierigen Lebensbedingungen unerfüllt. Links dazu sind online zu finden.

Abschluss «Gescheitertes Leben ist nicht misslungenes Leben» (5–10')
Die Bibel bringt Scheitern und Neubeginn immer wieder zur Sprache. Menschen haben trotz Tiefpunkten eine Zukunft, auch über den Tod hinaus. Der Hunger zerstört die Lebensträume bei von Hunger betroffenen Menschen. Ein «Haufen» von Unerfülltem bleibt zurück.
- Klasse versammelt sich im Kreis: LP bringt ein grosses Couvert, beschriftet mit «Friedhof der Lebensträume». Die SuS sammeln die Papierreste vom Einstiegsspiel darin.

  - *Alternative zum Couvert, falls mehr Zeit zur Verfügung steht: Durchführung auf dem Pausenplatz oder im Freien. Die Papierreste werden in einer Feuerschale oder Feuerstelle verbrannt, um sie symbolisch zu übergeben und damit eine biblische Hoffnung auszudrücken.*

- Alle SuS erhalten einen Papierstreifen mit der Aufschrift «Gott hat keine anderen Hände als unsere». Frage: Was bedeutet diese Aussage?

«High Five» für eine Welt ohne Hunger

Melanie Laveglia
Religionspädagogin und Theologin
und Dave Büttler
Religionspädagoge

Eine Gesellschaft funktioniert nur, wenn wir uns gegenseitig proaktiv und aus eigener Initiative unterstützen. Eine westlich demokratische Gesellschaftsstruktur verweist explizit auf das solidarische Verhalten mit schlechtergestellten Menschen und baut auf die Menschenrechte auf. Das Neue Testament enthält prägnante Aussagen, wie wir mit benachteiligten Menschen umgehen sollen. Dadurch werden wir in unserer Haltung gestärkt, Verantwortung zu übernehmen und uns für eine bessere und gerechtere Welt einzusetzen. Im Brief des Jakobus wird ein klarer Standpunkt vertreten, der zu konkretem Handeln aufruft, um die Not unserer Mitmenschen zu lindern.

Hauptzielgruppe: Zyklus 3 und 4
Zeitbedarf: 45–60 Minuten
Spezielles: kreative Gruppenarbeit
Details und Material online: Alle Unterlagen sind unter materialien.sehen-und-handeln.ch/lernen zu finden.

Für die Jugendarbeit empfehlen wir weiterhin unsere Materialien wie das Escape-Spiel «Escape the climate crisis» (2022) und das Klimadinner «Mord am Amazonas» (2023). Alle Infos und Unterlagen können auf materialien.sehen-und-handeln.ch/spielerisch heruntergeladen werden.

Vorschlag für eine Unterrichtseinheit von 45':

Die folgenden Sequenzen bilden eine zusammenhängende Lektion und bauen auf der vorherigen Lektion auf. Die SuS setzen sich damit auseinander, warum es für alle Menschen wichtig ist, sich solidarisch mit den Schwächeren zu verhalten. Jeder Mensch wird früher oder später auf Unterstützung angewiesen sein.

Schritt 1: Einstieg: Wir alle sind auf Hilfe angewiesen (10')
Bilder von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen liegen in der Mitte ausgebreitet. Die SuS versammeln sich im Kreis um diese Bilder:
- Einstiegsfrage: Welche dieser Menschen sind auf Hilfe angewiesen und weshalb?
- Weiterführende Fragen zu zweit besprechen:
  Wann warst du in deinem Leben auf Hilfe angewiesen? Inwiefern brauchen hungernde Menschen Hilfe von uns?

Filmclip zu «Was ist, wenn niemand hilft?» zeigen.
- Die LP beschreibt die im Videoclip dargestellte reale Situation.
- Danach erst Film abspielen
- Frage an die SuS: Wie ordnet ihr diese Szene ein?
- Evtl. Hinweis auf die gesetzliche Pflicht der Hilfeleistung – unterlassene Hilfe kann eine Straftat sein.
- Frage: Was passiert, wenn dieser Familie im Auto nicht geholfen wird?

Bilder und Links zu diesem und weiteren Videoclips sind online zu finden.

Schritt 2: Arbeit mit Bibeltext «Glaube und Tat» (Jakobus 2,14–17) (15–20')
- Die LP erläutert den Kontext der Bibelstelle.
- Die SuS lesen den Bibeltext.
- Frage an die SuS: Wer kann diesen Bibeltext zusammenfassen? Was ist die zentrale Botschaft dieses Textes? Welche Bedeutung könnte er im Kontext von hungernden Menschen haben?
- Alle SuS gestalten für sich auf Basis dieses Bibeltextes kreativ eine Gebots- und eine Verbotstafel. Was soll man tun? Was ist zu unterlassen? Die Vorlagen für die Tafeln sind online zu finden.
- Alle Gebots- und Verbotstafel werden an die Tafel gehängt.

Schritt 3: Spiel «High Five» für eine Welt ohne Hunger (15–30')
Lebenshaltung: Zusammen repräsentieren die fünf Adjektive gemeinsam, aktiv, bewusst, friedlich und dankbar eine Lebenshaltung, die sich dem Einsatz für das Gemeinwohl widmet.

Die LP druckt jede Lebenshaltung (gemeinsam, aktiv, bewusst, friedlich, dankbar) auf ein A3-Blatt aus und legt dieses in die Mitte. Alle SuS notieren auf einem eigenen Kärtchen, was ihnen zu jedem Adjektiv einfällt, und legen die Kärtchen ebenfalls in die Mitte. Die LP kann ergänzende Perspektiven zum Thema Hunger einbringen.

Gemeinsam: Gemeinsam können wir durch koordiniertes Handeln und solidarische Unterstützung den Hunger weltweit bekämpfen und eine gerechtere Verteilung von Ressourcen erreichen.

Aktiv: Aktiver Einsatz bedeutet, konkrete Schritte zu unternehmen, um den Hunger zu bekämpfen und langfristige Lösungen für eine gerechtere Welt zu schaffen. Durch Engagement wie Freiwilligenarbeit, Spenden und politische Einflussnahme treiben wir gemeinsam den Kampf gegen die Hungerproblematik voran.

Bewusst: Ein bewusster Konsum von Lebensmitteln kann eine faire Preispolitik und bessere Arbeitsbedingungen in der Landwirtschaft fördern. Indem wir Produkte kaufen, die unter fairen Bedingungen hergestellt wurden, werden Bäuerinnen und Bauern und Arbeiter:innen gerecht entlöhnt und können so mit ihren Familien angemessen leben.

Friedlich: Wir arbeiten durch Dialog und gewaltfreie Massnahmen auf eine gerechtere Welt hin, in welcher deutlich weniger Menschen hungern müssen. Durch friedliche Demonstrationen, Aufklärung und Kooperation fördern wir nachhaltige Lösungen für die Hungerproblematik.

Dankbar: Dankbarkeit für unsere privilegierte Situation motiviert uns, uns aktiv für die Unterstützung derjenigen einzusetzen, die von Hunger und Benachteiligung betroffen sind.

Spielablauf: Das «High Five»-Spiel thematisiert die Passivität vieler Menschen durch Spielkarten mit «faulen» Ausreden. Die Jugendlichen bewegen sich frei wie auf einem Bazar und tauschen ihre Karten miteinander. Ziel des Spiels ist es, eine Serie von fünf Karten mit den genannten Lebenshaltungen zu sammeln. Der Sieg wird durch einen sichtbaren «High Five»-Handschlag gefeiert.
- Als Vertiefung können auf leeren Spielkarten eigene Ausreden formuliert werden.

Abschluss (5')
Ein A3-Blatt mit dem Adjektiv «dankbar» in die Mitte legen und die SuS fragen, welche persönlichen Verbindungen sie in Bezug auf das Thema «Hunger» mit diesem Begriff herstellen.

Reichhaltige und gesunde Nahrung dank Solidaritätsgruppen

Die Demokratische Republik Kongo (DR Kongo) ist der zweitgrösste Staat Afrikas und reich an Natur und Rohstoffen. Trotzdem leben knapp drei Viertel der rund 100 Millionen Kongoles:innen in extremer Armut. Vier von fünf Kindern bekommen zu wenig zu essen. Und viele Familien haben kaum Zugang zu nahrhaften Lebensmitteln. Einseitiges, qualitativ ungenügendes Essen führt zu einem Mangel an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Das trifft besonders die Kinder hart. Sie werden ihre Möglichkeiten nie richtig ausschöpfen können, da ihnen in der Entwicklungsphase des Körpers und des Gehirns wichtige Nährstoffe fehlen. Zu den Gründen der schwierigen Ernährungssituation in der DR Kongo gehören gewaltsame Konflikte, Korruption, eine ungerechte Wirtschaft und die Klimaerwärmung. Sie erschweren die Landwirtschaft, von der die Mehrheit der Menschen abhängig ist. Bei schlechten Ernten haben die kleinbäuerlichen Familien nicht genug zu essen und können nichts verkaufen, um Geld für andere Alltagsausgaben zu verdienen. Zu den 13 Partnerorganisationen, die Fastenaktion in der DR Kongo unterstützt, gehört CDRM (Centre de Développement Rural de Mwilambongo). Ihr Ziel ist es, die Lebensgrundlagen der lokalen Bevölkerung zu sichern und gemeinsam Lösungen für ihre landwirtschaftlichen Probleme zu finden, denn die Region Mwilambongo leidet unter grossem Nahrungsmangel. Dank CDRM gibt es nun in rund 100 Dörfern etwa 180 Solidaritätsgruppen, in denen sich kleinbäuerliche Haushalte gegenseitig unterstützen und gemeinsam Geld sparen. Hinzu kommen Schulungen in agrarökologischen Techniken, Erosionsschutz und Saatgutvermehrung. Dadurch haben über 2000 Personen eine vielfältigere Ernährung und können sich auch während der normalerweise erntearmen Trockenperiode gut ernähren. Nsel Itungu ist die Präsidentin einer Solidaritätsgruppe, die verschiedenste Gemüsearten auf Feldern in der Nähe eines Flusses anbaut. «Dank unserer harten Arbeit leiden wir heute nicht mehr unter Hunger. Unsere Felder liefern eine Fülle an Gemüse. So können wir uns und unsere Kinder das ganze Jahr durch ausreichend und abwechslungsreich ernähren.» Durch die Schulungen von CDRM mache ihr Dorf Mputanzu grosse Fortschritte.

Davon profitieren auch Nsels achtjährige Tochter Dina und ihre drei Geschwister. «Wir essen jeden Tag dreimal, unter anderem Maniokblätter, Avocados, Sauerampfer, Reis, aber auch Fisch oder Fleisch», erzählt Dina. «Und wenn ich zwischendurch mal Hunger habe, bereitet mir Mama etwas zu, gerade eben hat sie mir Krapfen und Bananen gebracht.» Die gesicherte Ernährungssituation ermöglicht es ihr, sich auf anderes zu konzentrieren. Sie geht zum Beispiel gerne zur Schule – so gerne, dass sie davon träumt, später selbst einmal Kinder zu unterrichten.

Fastenaktion

Fastenaktion, Luzern
IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7
Vermerk: 138375

Projektservice
Sonja Caamaño-Lüthi
041 227 59 28
caamano@fastenaktion.ch

Ihr Engagement für eine gerechtere Welt

Mit der Unterstützung eines Landesprogramms mit Ihrer Schulklasse, Ihrer Pfarrei oder Kirchgemeinde ermöglichen Sie Menschen im Globalen Süden Zukunftsperspektiven für ein Leben in Würde und ohne Hunger.

«Semillas Campesinas» hilft Bauernfamilien, ihre Produktion zu verbessern

Honduras leidet unter anhaltender wirtschaftlicher und sozialer Instabilität. Die wirtschaftliche Erholung nach der Pandemie kommt nur langsam voran, und die Migrationsströme der letzten beiden Jahre haben die humanitäre Krise des Landes verschärft. Die wirtschaftliche Entwicklung konzentriert sich in Bevölkerungszentren (Städten) und auf die Produktion von Monokulturen für den Export. Deshalb stehen die ländlichen Gebiete vor riesigen Herausforderungen, um ihren Lebensunterhalt zu sichern.

4,9 Millionen Menschen in Honduras sind davon bedroht, ihre Ernährung nicht sichern zu können. 1,5 Millionen Menschen sind unterernährt. Das bedeutet, dass 15,3 Prozent der Bevölkerung nicht genügend Nahrungsmittel haben, um ihren Mindestbedarf zu decken. Die Region des Yojoa-Sees ist trotz ihrer natürlichen Ressourcen um den See eine der ärmsten Regionen in Honduras. Es herrscht ein feuchttropisches Klima, und wirtschaftlich ist die Region abhängig von der Produktion der Grundnahrungsmittel Mais und Bohnen, vom Kaffeeanbau, von der Fischerei und der Kleintierzucht.

Die Partnerorganisation von HEKS, ASOCIALAYO, begleitet bäuerliche Familien in der Anwendung agrarökologischer Methoden und unterstützt sie in der gemeinschaftlichen Pflanzenzüchtung. Zusätzlich fördert sie den Austausch unter den bäuerlichen Familien zu deren Erfahrungen und Wissen über die verschiedenen Anbaumöglichkeiten. Damit können sie die Erträge steigern, ihre Ernährung und ihr Einkommen sichern. Die Familien werden auch darin unterstützt, ihre Rechte als Landwirt:innen zu verteidigen. Das Projekt von HEKS mit der Partnerorganisation ASOCIALAYO sensibilisiert Landwirt:innen und Techniker:innen sowie lokale Behörden für die Bedeutung der biologischen Vielfalt, um die negativen Auswirkungen des Klimawandels und die Probleme der Ernährungsunsicherheit der Bevölkerung zu verringern. Der Einsatz von Chemikalien in der landwirtschaftlichen Produktion wird reduziert, und Methoden werden eingesetzt, um die Bodenerosion an den Hängen zu verringern. Ausserdem trägt das Projekt auch zu Schutz, Nutzung, Verbreitung und Verbesserung des einheimischen Saatguts bei. Denn die Rechte der bäuerlichen Bevölkerung werden von grossen Agrar- und Lebensmittelkonzernen verletzt. Diese fördern die Monokulturproduktion von Grundnahrungsmitteln und bedrohen damit die Ernährungssouveränität von kleinbäuerlichen Familien, die biologische Vielfalt und das einheimische, lokale und für die Familien angepasste Saatgut.

Doch dank der Begleitung durch die Partner von HEKS vor Ort schauen die jungen Bäuerinnen und Bauern wieder zuversichtlich in die Zukunft.

HEKS
Brot für alle.

Eine vielfältige Auswahl an Projekten und Programmen von Fastenaktion, HEKS oder Partner sein finden Sie zum Beispiel in unseren Projektheften, im Fastenkalender oder auf den jeweiligen Websites. Sie können auch ein ökumenisches Programm unterstützen. Wir beraten Sie gerne und unverbindlich bei der Auswahl, nehmen Projektreservationen entgegen, senden Ihnen Text- und Bildmaterial und vermitteln Fachpersonen, die Ihnen an einem Ihrer Anlässe Einblick in unsere Arbeit im Globalen Süden und in unsere Themen geben.

HEKS, Zürich
IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1
Vermerk: HEKS 835.410

Projektdienst
Hülya Karatay
031 380 65 96
huelya.karatay@heks.ch

Es ist nicht einfach, über Hunger zu sprechen, wenn man diese Not nicht wirklich kennt. Der ökumenische Gottesdienst bietet die Möglichkeit, über den Slogan des Plakats nachzudenken, und der Familiengottesdienst ermöglicht es, den Suppentag auf originelle und interaktive Weise mit einer Liturgie zu verbinden. Weiter gibt es Predigtvorschläge, Gebete und eine Mahlfeier zum neuen Hungertuch.

Alles kann ungekürzt auf materialien.sehen-und-handeln.ch/feiern heruntergeladen werden.

Feiern

Anregungen für Liturgie und Gottesdienst

Eine Suppe und Träume zum Teilen

Catherine Dietiker
Reformierte Pfarrerin, Prilly-Jouxtens

Simon Weber
reformierter Theologe, HEKS

Dieser Familiengottesdienst gestaltet aus der traditionellen Fastensuppe eine Feier, bei der sowohl die Zubereitung der Suppe als auch das gemeinschaftliche Essen mit liturgischen Elementen erlebt werden können. Es sind vier liturgische Blöcke vorgesehen:

- **Block 1:** Begrüssung, Einführung und Start der gemeinschaftlichen Vorbereitung der Zutaten für die Suppe.
- **Block 2:** Zentraler Block rund um die Frage nach unseren Träumen und dem Hunger, der deren Verwirklichung verhindern kann.
- **Block 3:** Kurz vor dem Servieren und Essen der Suppe ein kurzer Moment der Dankbarkeit für das zubereitete Essen und der Fürbitte für diejenigen, deren Zukunft durch Hunger bedroht ist.
- **Block 4:** Zur Kaffeezeit Präsentation eines Projekts der Ökumenischen Kampagne, gefolgt von der Sammlung der Spenden, vom Segen und von der Aussendung.

Die Feier findet vorzugsweise in der Kirche statt, um die Bedeutung der Mahlzeiten in der Bibel zu betonen. Sie kann aber aus praktischen Gründen auch im Kirchgemeinde- oder Pfarreisaal abgehalten werden.

Den ganzen Gottesdienst finden Sie auf materialien.sehen-und-handeln.ch/feiern

Praktische Vorbereitungen

- Wir empfehlen dringend, die praktischen Aspekte dieser Suppen-Liturgie im Vorfeld mit kompetenten Personen vorzubereiten, die Erfahrung in der Organisation von Fastensuppen haben.
- Richten Sie in der Kirche einen Raum mit Tischen und Stühlen für den Teil ein, in dem die Zutaten vorbereitet werden.
- Wenn die Kirche dies nicht zulässt, planen Sie die Feier und das Suppenessen in einem grossen Saal.
- Je nachdem, wie viel Suppe zubereitet werden soll, stellen Sie mehrere Kocher mit grossen, wassergefüllten Töpfen oder Schnellkochtöpfe auf. Zu Beginn der Zeremonie sollte das Wasser heiss sein.
- Stellen Sie auf den Tischen Schneidebretter, Messer, Sparschäler, Behälter für die Schalen usw. bereit.
- Bereiten Sie Tafeln/Flipcharts sowie grosse Post-it-Zettel mit Filzstiften für die Animation in Block 2 vor.

Hinweise zum Kochen (siehe online)

Feier

Erster liturgischer Block
Dieser erste Block leitet die Zeremonie mit einer besonderen Begrüssung ein, gefolgt von einer liturgischen Eröffnung und den Vorbereitungen an den Tischen.

Begrüssung
Willkommen an diesem Ort, der heute auf besondere Weise gestaltet ist. Heute werden wir gemeinsam eine Fastensuppe zubereiten und essen. Die Suppe ermöglicht uns, bei einer einfachen Mahlzeit die Freude und das Privileg, ausreichend essen zu können, zu teilen. Aber sie ermöglicht uns auch, unseren Blick auf diejenigen zu richten, die dieses Glück nicht haben, und auf die Folgen, die dies in ihrem Leben und für ihre Zukunft hat.

Liturgische Eröffnung

Lied

Vorbereitung des Gemüses an den Tischen
Verteilen Sie die Familien um die Tische, auf denen Messer, Schneidebretter und andere Küchenutensilien bereits vorbereitet sind. Das Küchenteam verteilt das zu schälende oder zu schneidende Gemüse, und alle machen sich an die Arbeit. Musik kann diesen Moment einleiten, aber Gespräche an den Tischen sollten möglich sein.

Zweiter liturgischer Block
Je nachdem, wie der Ort gestaltet ist, laden Sie die Personen ein, entweder an den Tischen sitzen zu bleiben oder für einen Teil der Kochzeit in die Bänke zurückzukehren.

Erster Dialog mit den Kindern
Frage: Was fehlt uns noch in dieser Suppe, damit sie gut schmeckt?
Wir müssen noch Gewürze hinzufügen. Salz, Pfeffer und Kräuter. Das verleiht dem Essen Geschmack. Gut gewürzt schmeckt uns das Essen besser, und wir essen es gerne.

Sammeln Sie die Antworten der Kinder, und fügen Sie mithilfe der Kinder die Gewürze hinzu: Salz, Pfeffer, Petersilie (saisonal), eventuell getrocknete Kräuter aus Ihrer Region.

Zweiter Dialog mit den Kindern und den Erwachsenen
Unser Gemüse kocht schon seit einigen Minuten vor sich hin. Wir haben auch gerade die Gewürze hinzugefügt. Können Sie es schon riechen? Fangen Sie schon an, hungrig zu werden? Wie fühlt man sich, wenn man Hunger hat?

Führen Sie mit den Kindern einen Dialog über Hunger. Dann den Dialog auf die Erwachsenen ausweiten. Und schliesslich das Thema «Hunger in der Welt» ansprechen.

«Denn ich, ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke – Spruch des HERRN –, Gedanken des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben.» (Jer 29,11)

Als der Prophet Jeremia sich auf diese Weise an das Volk Israel wandte, machte dieses grosses Leid durch. Es befindet sich weit weg von seiner Heimat im Exil. Die Zukunft scheint endgültig gefährdet. Das Leben scheint seinen Reiz verloren zu haben. Aber durch seinen Propheten wendet sich Gott an sein Volk. Er verkündet, dass das Glück und das Leben stärker sind als das Unglück und der Tod. Dass eine neue Zukunft verheissen wird, die trotz der Umstände glücklicher und friedlicher ist für alle, die auf sein Wort hören und es in die Tat umsetzen. Gott zeigt damit einen Weg der Hoffnung, um mit den dramatischen Situationen, die die Welt zerreissen, umgehen zu können.

Zukunftsträume sind keine Utopie mehr, sondern eine mögliche Realität, eine echte Hoffnung, die den Alltag nähren kann, auch wenn er noch so schwierig ist. Sich eine mögliche Zukunft vorstellen zu können, ist lebenswichtig, um nach vorne schauen zu können. Dies ist ein grundlegendes und wesentliches Element in jedem Leben. Es geht darum, die Möglichkeit zu haben, an die Zukunft zu glauben, zu hoffen und zu träumen. Pläne, Wünsche und Träume zu haben, die uns jeden Morgen die Kraft geben, aufzustehen und nach vorne zu blicken. Auch das verleiht unserem Leben Geschmack.

Lied

Dritter Dialog mit den Kindern
Frage: Welche Träume habt ihr für eure Zukunft?

Die Träume der Kinder auf grossen Post-its notieren und auf eine Tafel / ein Flip-Chart kleben.

Dann, in einem zweiten Schritt, fragen Sie sie, was nötig ist, damit ihre Träume wahr werden. Notieren Sie diese verschiedenen Elemente auf einem zweiten Flipchart-Blatt.

In anderen Teilen der Welt haben Kinder auch Zukunftsträume. Nur fehlt es ihnen an den Voraussetzungen, um ihre Träume zu verwirklichen. Und etwas, was ihre Zukunftsträume gefährdet, ist eben der Hunger.

Es wird empfohlen, die Porträtgeschichten der Kinder David, Dina und Fayette aus Kamerun (Beilage 1) hier zu übernehmen und sie von Kindern oder Jugendlichen, die sich darauf vorbereitet haben, vorlesen zu lassen. Es ist auch möglich, die kurzen Videos dieser Kinder (Beilage 2) abzuspielen. Sie zeigen noch besser ihren Hintergrund und ihre Umgebung. Und so wird der Slogan «Hunger frisst Zukunft» besser zu Kindern und Erwachsenen sprechen.

Lied

Wenn man Hunger hat, wenn es am Lebensnotwendigen fehlt, hat man keine Zukunftsperspektive. Ein Kind, das bereits im Mutterleib an Unterernährung leidet, hat kaum eine Chance, seinen Entwicklungsrückstand jemals aufzuholen. Später schränkt der Hunger die körperliche und geistige Entwicklung ein, und das hat Folgen für die Leistungsfähigkeit im Erwachsenenalter, die nie wieder gutzumachen sind. Wie kann man Träume verwirklichen, wenn man Hunger leidet? Es scheint unmöglich, und das Leben kann seinen Geschmack verlieren. Wie der Slogan der Kampagne sagt: «Hunger frisst Zukunft.»

Jeder Mensch braucht Nahrung, um leben zu können. Laut Unicef ist das Recht auf Nahrung das Recht jedes Menschen – egal ob gross oder klein –, Zugang zu sicherer Nahrung zu haben. Dazu muss die Nahrung in ausreichender Menge für die gesamte Bevölkerung vorhanden sein. Sie muss aber auch durch eigene Produktion (Viehzucht und Landwirtschaft) oder durch ein ausreichendes Einkommen zum Kauf von Nahrungsmitteln zugänglich sein.

«Ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben», sagt Gott durch den Propheten Jeremia. Dieses Versprechen ist eine Kraftquelle und eine Bedingung, die Gott uns für die Verwirklichung unserer Zukunftsträume gibt. Er schenkt uns eine Hoffnung und eine Zukunft, die wir gemeinsam aufbauen können, hier und jetzt. Der Hunger, mit dem ein Grossteil der Bevölkerung, unter ihnen viele Kinder weltweit, zu kämpfen hat, stellt ihre Pläne und Träume für die Zukunft infrage. Um es mit dem Slogan der Kampagne zu sagen: «Hunger frisst ihre Zukunft!»

Wir müssen und können uns in unserem gemeinsamen Engagement vereinen, um dem Hunger und der Ungerechtigkeit ein Ende zu setzen. Danken wir also Gott, der uns Leben und Nahrung gibt, damit wir unsere Träume verwirklichen können. Und lassen wir uns von Jesus Christus ermutigen, uns für Ernährungsgerechtigkeit einzusetzen, damit alle genügend zu essen haben und ihre Zukunftsträume verwirklichen können.

Amen

Musik

Am Ende dieses liturgischen Blocks wird ein Apéro serviert, damit die Suppe zu Ende gekocht werden kann.

Dritter liturgischer Block
Vor dem Servieren der Suppe, Dank- und Bittgebet:

Dank- und Bittgebet (siehe online)

Singen vor dem Essen
Die Suppe wird serviert und gegessen.

Vierter liturgischer Block
Am Ende des Essens werden Dessert und Kaffee serviert. Eine eingeladene Fachperson oder eine Person aus der Gemeinde, die sich vorbereitet hat, stellt eines der Projekte der Ökumenischen Kampagne 2025 vor (siehe S. 26/27 oder auf der Website). Am Ende wird eine Spendensammlung durchgeführt. Kinder und Jugendliche können miteinbezogen werden.

Achtung: Es ist wichtig, vor dem Kaffee darauf hinzuweisen, dass wir uns immer noch mitten in einer Feier befinden und dass diese mit dem Vaterunser, einem Segen und einer Aussendung nach dem Einsammeln der Spenden endet.

Unser Vater / Vaterunser

Segen und Sendung

«Hunger frisst Zukunft»

Pia Brüniger
Katholische Spitalseelsorgerin, Luzern

Domenic Gabathuler
katholischer Pfarreiseelsorger, Männedorf

Den ganzen Gottesdienst finden Sie auf materialien.sehen-und-handeln.ch/feiern

Der ökumenische Gottesdienst stellt den Skandal des Hungers in den Mittelpunkt. Derzeit leidet jeder zehnte Mensch auf diesem Planeten unter Hunger bzw. ein Drittel der Menschheit unter Mangelernährung, obwohl mehr als genügend Nahrung für alle vorhanden wäre. Wer hungert, leidet nicht nur im Moment, sondern ihm wird dadurch auch die Chance auf eine gute Zukunft verbaut. Das ist zum Schreien! Ausgehend vom Plakat zur Kampagne «Hunger frisst Zukunft» und inspiriert von biblischen Texten fragen wir nach unserer Verantwortung und unseren Handlungsmöglichkeiten.

Vor dem Gottesdienst

- → Plakat zur Kampagne «Hunger frisst Zukunft» im Kirchenraum aufhängen oder projizieren.
- → Audio-Aufnahme mit Babygeschrei bereit machen. Zum Beispiel zu finden auf Youtube unter: youtube.com/watch?v=_80r2a5FElo

Einführung

Babygeschrei erklingt in der Kirche.
Es geht durch Mark und Bein! Wir werden unruhig. Wir wollen, dass es aufhört. Eltern kennen es, Grosseltern, ältere Geschwister: Wenn ein Baby schreit, lässt das keinen kalt. Wir kommen in Bewegung, denn dieses Kind braucht uns. Vielleicht hat es Schmerzen, oder es hat sich erschreckt, vielleicht sucht es Nähe, oder es hat schlicht Hunger. Hunger haben, das ist eine menschliche Grunderfahrung, ganz existenziell. Uns allen ist bewusst: Ohne Nahrung kein Leben, ohne Nahrung keine Zukunft. Ja, es ist zum Schreien, und das gilt nicht nur für Babys: «Hunger frisst Zukunft!» So steht es auf dem Plakat zur diesjährigen Ökumenischen Kampagne. «Hunger frisst Zukunft», die Fakten hierzu sind klar: Obwohl wir bei weitem genug Nahrung für alle Menschen auf diesem Planeten hätten, leidet global gesehen jeder zehnte Mensch an Hunger, und ein Drittel der Weltbevölkerung ist chronisch unterernährt. Das ist ein Skandal! Hunger und Mangelernährung haben weitreichende Folgen: Sie hemmen die geistige und die körperliche Entwicklung, sie verunmöglichen ein gutes und menschenwürdiges Leben, sie zerstören Zukunft. Das ist zum Schreien! Das lässt uns nicht kalt! Wir kommen in Bewegung.

Eröffnungslied: RG 823 bzw. KG 598 «Brich den Hungrigen dein Brot» oder RU 113 «Kennst Du das alte Lied»

Besinnung und Kyrie

Herr Jesus Christus, es ist doch zum Schreien:
Jeder zehnte Mensch auf diesem Planeten leidet chronischen Hunger, ein Drittel ist unterernährt.
Herr, erbarme Dich!
Nahrung wird im Überfluss produziert, es hätte mehr als genug für alle, doch es wird mehr weggeworfen als geteilt.
Christus, erbarme Dich!
Hunger und Ungerechtigkeit lassen uns nicht kalt, wir kommen in Bewegung, denn Hunger frisst Zukunft.
Herr, erbarme Dich!

Loblied: RU 027 «Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt» oder RG 71 bzw. KG 519 «Laudate omnes gentes»

Gebet

Gott, wir sehnen uns nach einer Welt, in der Gerechtigkeit, Freiheit und Frieden herrschen. Wir sehnen uns nach einer Welt, in der niemand hungern muss und alle genug zum Leben haben. Wir sehnen uns nach einer Welt, in der die Würde der Menschen geachtet wird und alle Kinder eine Zukunft haben. Durch Jesus hast Du uns einen Weg in diese, Deine Welt gezeigt. Dafür danken wir Dir und bitten Dich: Schenke uns die Weisheit, den Mut und die Kraft, damit wir uns tatkräftig und zuversichtlich für diese, Deine Welt einsetzen. Darum bitten wir Dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn, in der heiligen Geistkraft. Amen.

Lesung 1 Kön 17,8–16: «Die Witwe von Sarepta»

Lied: RU 116 «Selig seid ihr» oder RG 835 bzw. KG 229 «Gib uns Weisheit, gib uns Mut»

Evangelium Mt 15,21–28: «Der Glaube der heidnischen Frau»

Predigtimpuls

Spiegelstrichpredigt – Elemente, Gedanken und Anregungen zum Zusammenstellen

- → «Hunger frisst Zukunft» – der Slogan auf dem Plakat.

- → Die Wortwahl des Slogans ist markig: «Hunger FRISST Zukunft». Bewusst wurde hier eine markige Sprache gewählt, denn es geht nicht um irgendein Anliegen oder irgendein Problem, sondern um einen Skandal: Jeder zehnte Mensch leidet Hunger, ist dadurch an Leib und Leben bedroht – es geht ums nackte Überleben!

- → Das Leben jedes zehnten Menschen wird von Hunger bestimmt. Unterernährung hat drastische Folgen für die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes: Hunger frisst Zukunft. Wer hungert, kann es sich nicht leisten, sich über seine Zukunft Gedanken zu machen, zur Schule zu gehen, über Berufswünsche zu sinnieren oder sich sonst grosse Lebensziele zu stecken. Die alles dominierende Frage für Hungernde lautet: Wo bekomme ich heute etwas zu essen her, damit es ein Morgen gibt? Hunger frisst Zukunft.

- → Was können wir dagegen tun? Die Not wahrnehmen, teilen, was wir haben. Mit Blick auf die Lesung wird sogar noch mehr verlangt. Nicht nur das, was sie allenfalls «zu viel» hat, wird von der Witwe von Sarepta hier gefordert, sondern sogar ihr «Letztes» soll sie mit Elija teilen. Sie, die selbst unter Hunger litt und sich um ihr Kind kümmern musste, vertraute dem Propheten und teilte ihr letztes bisschen Brot mit ihm. Ihr Handeln war nicht folgenlos. Der Hunger wurde gestillt, auch ihr eigener und jener ihres Kindes: Zukunft wurde möglich!

- → Das «Letzte» zu geben – unvorstellbar. Wir scheitern schon daran, das, was wir zu viel haben, zu teilen – bzw. gerecht zu verteilen. Und überhaupt – wenn jemand etwas von uns will, kommt ganz schnell die Frage auf: «Simmer de eigentlich für alli und alles verantwortlich?» Und das ging selbst Jesus so – wie wir im Evangeliumstext hören. Er, ein Rabbi, der Messias und ihm gegenüber eine Frau, eine nicht jüdische Frau, aus einem anderen Volk stammend, recht- und schutzlos und ohne Ansehen, mit einem

kranken Kind zu Hause. Anfänglich ignoriert er ihren Hilferuf – sie bleibt hartnäckig. Ihr «Gstürm» ist den Jüngern lästig. Deshalb bitten sie Jesus, die Frau wegzuschicken. Jesus fühlt sich nicht zuständig und sagt nur: «Ich bin nur zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gesandt.» Doch die Frau lässt nicht locker, wirft sich vor ihn hin. Die Reaktion Jesu ist rau – sogar beleidigend: «Es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und es den kleinen Hunden vorzuwerfen.» Die Frau lässt sich nicht beleidigen, sondern nimmt Jesus souverän beim Wort und meint: «Selbst die kleinen Hunde essen die Brosamen, die von den Tischen ihrer Herren fallen.» Diese Antwort sitzt – überzeugt –, und Jesus erkennt: Seine Verantwortung reicht weiter als bis zu den Grenzen seines eigenen Volkes, seiner eigenen Religion.

→ *Fortsetzung online*

Glaubensbekenntnis
nach RG 268 bzw. KG 604.9 «Ich glaube an Gottes Verheissung»

Fürbitten

Agape-Mahl/Abendmahl/Eucharistie (inkl. Unser Vater / Vaterunser)
Vom Thema her bietet es sich an, je nach konkretem Setting dieser Feier ein ökumenisches Agape-Mahl bzw. ein Abendmahl oder eine Eucharistie zu feiern. Anregungen hierzu siehe auch unter: Meditative Mahlfeier zum Hungertuch (S. 37).

Lied: RU 244 «Wenn das Brot, das wir teilen» oder RG 638 bzw. KG 577 «Herr, gib uns unser täglich Brot»

Mitteilungen

Lied: RU 042 «Bewahre uns Gott» oder RG 320 bzw. 143 «Dank sei dir, Vater für das ewige Leben»
Segen

Gott, «Hunger frisst Zukunft». Wir alle hungern, die einen nach Brot und täglicher Speise, nach Gerechtigkeit und Freiheit, andere nach Liebe und Zuwendung, nach Geborgenheit und einem Zuhause. Gott, still Du all unseren Hunger, lass uns füreinander da sein und uns gegenseitig nähren, begleite Du uns mit Deinem Segen: Du, Gott Vater und Mutter, durch Jesus Christus in der heiligen Geistkraft. Amen

Musik

Das Hungertuch 2025/2026 «Das grosse Fressen» von Konstanze Trommer. *Foto: Falko Behr / Fastenaktion, HEKS*

Hungertuch

Erdenbrot

Auf dem Hungertuch verschmelzen Erde und Brot auf einem kosmischen Hintergrund miteinander. Es entsteht ein «Erdenbrot». Die Künstlerin sagt dazu: «Beides ist für die Menschheit wesentlich für deren Existenz. Ohne Erde kein Korn, ohne Korn kein Brot. Jedoch – Messer und Gabel liegen neben dem Erdenbrot bereit, um es zu verzehren. Das Besteck ist Einladung und Bedrohung zugleich. Wird das Brot angeschnitten, so auch der Planet Erde.» Diese Überlegungen führen zu folgenden Fragen: Wer verzehrt die Welt? Wer ernährt, und wer wird ernährt? Wer wird gesättigt, und wessen Zukunft wird gefressen?

Die ungewohnte Ansicht der Erde kann uns Hinweise auf die Beantwortung dieser Fragen geben. Während Nordamerika stellvertretend für den Globalen Norden von der Sonne hell erleuchtet wird, sind die Umrisse von Südamerika (Globaler Süden) nur noch schwach im Schatten und im Brot zu erkennen. Gelingt es, die Weltbevölkerung gesund zu ernähren und die Erde zu bewahren? Und wer sollte das tun, wenn nicht wir – hier und heute?

Das Hungertuch zeigt ein Originalwerk. Eine am PC entstandene Collage wurde von der Künstlerin in einem kreativen Prozess mit Acrylfarbe auf Gewebe gemalt.

Zur Künstlerin
Konstanze Trommer ist 1953 in Erfurt geboren. Von 1972 bis 1977 studierte sie an der Hochschule für industrielle Formgestaltung Halle Burg Giebichenstein. 1977 erwarb sie das Diplom im Fachbereich Flächengestaltung. Seit 1982 ist sie als freischaffende Künstlerin tätig in den Bereichen bildende Kunst, Malerei, Grafik und Kunst für öffentliche Räume.
www.konstanze-trommer.de

Infos und Materialien zum Hungertuch
Das Hungertuch ist als Stoffdruck im Gross- und Kleinformat erhältlich. Im A4-Format mit Bildbeschrieb auf der Rückseite steht das Hungertuch auf materialien.sehen-und-handeln.ch/hungertuch zum Download bereit. Dort finden Sie auch das Meditationsheft zum Hungertuch mit Texten der Theologin Dorothee Becker.

Teilen, was Gott uns schenkt

Barbara Brunner Roth
Reformierte Pfarrerin,
Winterthur Töss

«Ohne Erde kein Korn, ohne Korn kein Brot», so schreibt die Künstlerin Konstanze Trommer[1]. Sie hat den bedrohlichen Verzehr des «Erdenbrots» ebenso im Blick wie die wundersame Brotvermehrung durch Jesus. Die Liturgie nimmt das nährende Teilen des Brotes auf, ebenso die Klage über den drohenden Verzehr des Erdenbrotes.

Vor dem Gottesdienst
Der Tisch für das Teilen des Brotes und des Weins/Traubensaftes wird vorbereitet, das Hungertuch ist Tischtuch. Wo das Hungertuch nicht als Tischtuch genutzt werden kann, kann das Bild auf dem Tisch kreativ nachgebildet werden. Wenn es räumlich möglich ist, können die Mitfeiernden um den Tisch herumsitzen.

Musik zum Eingang

Begrüssung
Gras lässt Gott wachsen, damit der Mensch Brot hervorbringe aus der Erde und Brot des Menschen Herz stärke.
Ps 104 (aus V. 14 und 15)

Mit den Worten aus dem 104. Psalm begrüsse ich Sie herzlich zum Feiern und Teilen.

«Ich teile mit Dir, was Gott uns schenkt.»[2] Diese Worte hat eine Gemeinde für sich gefunden. Sie sprechen sie bei der Mahlfeier, wenn das Brot geteilt und weitergereicht wird, von einer Person zur andern. «Ich teile mit Dir, was Gott uns schenkt.»
Brot stärkt das Herz des Menschen. Im Hebräischen ist das Herz der Sitz des Verstehens, des Wollens und des Entscheidens. Brot stärkt das Verstehen, das Wollen und das Entscheiden, eine Stärkung, die unsere Welt dringlich braucht – gerade angesichts der Menschen, die vom Hungertod bedroht sind.
Das diesjährige Hungertuch lässt ein Erdenbrot – eine Broterde – im All schweben. «Ohne Erde kein Korn, ohne Korn kein Brot» – und keine Stärkung des Herzens. Brot, Getreide, Mais, Reis: Sie wachsen aus diesem Erdenbrot. Sie nähren Menschen. Das Erdenbrot würde alle Menschen nähren. Und doch hungern über 700 Millionen Menschen; Frauen, Männer, Kinder, Grosseltern … Der Hunger frisst das Wollen, das Entscheiden – die Zukunft.

Wir klagen heute, wir teilen die Sorge um die Zukunft, wir stärken unsere Herzen – unser Wollen und Entscheiden. Denn: *Sendest Du Gott, Deinen Atem aus, so werden sie erschaffen und Du erneuerst das Angesicht der Erde.*

Lied RG 97
«Aller Augen warten auf dich, Herre»

Klage nach Psalm 13
(zwei Sprecher:innen oder Liturg:in/Gemeinde im Wechsel)

Lied RG 97
«Aller Augen warten auf dich, Herre»

Teilen, was uns Sorgen macht
Wir sind eingeladen, zu teilen,
was Gott uns gibt.
Die Not, aber auch die Hoffnung,
die Klage, aber auch die Lebensschwungkraft.
Wir teilen am Tisch, und ich lade Sie alle herzlich ein, sich zu setzen (wenn es nicht möglich ist, um den Tisch zu sitzen, den Austausch am Platz machen).

Lesung Mt 6,31f., Bibel in gerechter Sprache

Sorgen sollen wir uns nicht, wenn wir in die Welt schauen? Sorgen sollen wir uns nicht, wenn wir das Erdenbrot bedroht wissen, wenn wir die Ungerechtigkeit sehen?
Worum sorgen wir uns – dennoch?
Murmelphase mit der Sitznachbarin / dem Sitznachbarn

Abschluss der Murmelphase

Lied Rise up plus 60
«Meine engen Grenzen»

Teilen, was uns stärkt
Denn ich war hungrig, und ihr habt mir zu essen gegeben. Ich war durstig, und ihr habt mir zu trinken gegeben.
Ich war fremd, und ihr habt mich aufgenommen. (Mt 25,35)

Was du teilen kannst[3]
Was du teilen kannst
Wenn du klein bist,
den Apfel und das Brot.
Wenn du grösser bist,
die Freude und die Not.
Dich selbst?
Nie!
Aber die Liebe,
von der du lebst:
Weisst du wie?

Was können wir teilen, und wie können wir teilen, was Gott uns gibt zur Stärkung des Herzens, gerade im Anblick des Erdenbrots, das Nahrung verheisst für alle und doch so bedroht ist?
Austausch mit der Sitznachbarin / dem Sitznachbarn

Lied Rise up plus 2
«Wo Menschen sich vergessen»

Mahlfeier
Lesung: Speisung der 5000 (Mk 6,30–44)

Meditation

Gebet

Lied Rise Up plus 100
«Wenn das Brot, das wir teilen»

Sendung und Segen

Musik

[1] Aus dem Katalogtext zu «Abendmahl», 2005, in: «Die guten Werke – künstlerische Positionen zur Nächstenliebe», Begleitband zur Ausstellung im Stift Klosterneuburg. Hg. Wolfgang Huber, Stift Klosterneuburg AT.
[2] Siehe Editorial von Gerhard Engelsberger, Pastoralblätter 03/2024
[3] Max Bolliger, Hinter den sieben Bergen, Dreimal dreizehn Kindergesichter, Echter Verlag, 1995.

Die ganze Feier finden Sie auf materialien.sehen-und-handeln.ch/hungertuch

Predigtanregungen

Isabelle Senn
Katholische Theologin, Aarau

Reale Angst oder irrationale Ängste?

Predigtanregung zu Exodus 16
Lesevorschlag: Ex 16,1–4.13–31

Die Speisung mit Manna gehört wohl zu den bekanntesten Erzählungen aus dem Buch Exodus. Wie aber wird dieser Bibeltext in einer Zeit gelesen, in der ein Drittel der Menschen weltweit an Unter- und Mangelernährung leidet, während die wenigsten Bewohner:innen des Globalen Nordens Hunger als eine existenzbedrohende Erfahrung kennen?

«Gewiss: Der Text von Exodus 16 ist nicht aus einer akuten Hungersituation heraus entstanden. Das macht ihn zugänglich für uns, die wir ihn aus einer Situation der Sicherheit, jenseits von konkreten existenzbedrohenden Hungererfahrungen, lesen oder hören. Die Wüste mag zwar ein Ort sein, an dem das Verhungern eine reale Angst darstellt. Und doch ist der Text den irrationalen Ängsten näher, die uns hier und heute in Bezug auf Nahrung umtreiben mögen – und der Gier Tor und Tür öffnen.»

Patrick von Siebenthal
Reformierter Theologe, Biel

Hunger zerstört Zukunft – schädliche Gesetze auch!

Predigtanregung zu Matthäus 12,1–7

Jesus wäre ein guter Mitarbeiter von Fastenaktion oder HEKS. Nicht in der Führungsetage, dazu wäre er zu freiheitsliebend und hielte sich zu wenig an vorgegebene Hierarchien. Fachlich kompetent würde er sich aber den Ärmsten, den Hungernden zuwenden und sich für sie einsetzen. Er würde nicht zuerst Fische geben, sondern das Fischen lehren; lehren zu teilen, in Gemeinschaft und Solidarität füreinander zu sorgen. Er würde auf die Rahmenbedingungen und nachhaltige Änderungen zielen. Beispiel gefällig?

«Wenn Jesus nur auf Nothilfe gesetzt hätte, wäre er zufrieden gewesen, dass seine Freund:innen auf dem Feld etwas zu essen gefunden hätten. Vielleicht wäre er noch schützend vor sie gestanden. Es geht ihm aber um mehr: Indem er sich auf einen Disput zu den geltenden Regeln einlässt, zielt er auf die Rahmenbedingungen, die Elend erst verursachen. Er legt die Gesetze, die verunmöglichen, dass Menschen ihre Grundbedürfnisse befriedigen können, anders aus.»

Gebete

Unser tägliches Brot gib uns heute

Gib uns heute die Nahrung, die Kraft, den Mut und die Weisheit,
im Einklang mit dem Ökosystem zu leben
und Nahrung ohne Gifte zu produzieren.
Gib uns heute das Brot der Freundschaft
und die Bereitschaft, das einheimische Saatgut
und die biologische Vielfalt, die du uns geschenkt hast,
zu erhalten und zu bewahren.

Ausschnitt aus dem ökologischen Vaterunser der Amazonassynode 2019

Mehr oder zu wenig

Einerseits
Mehr Brot. Mehr Spiele. Mehr Essen. Mehr Zucker. Mehr Geld.
Mehr Besitz. Mehr Macht. Mehr Kontrolle. Mehr Schönheit.
Mehr Abwechslung. Mehr, mehr, mehr von allem. Und: zu viel.
...
Andererseits
Zu wenig Brot. Zu wenig zu essen. Zu wenig Wasser. Zu wenig Arbeit.
Zu wenig Wohlstand. Zu wenige Schulen. Zu wenig Gesundheit.
Zu wenig Schutz. Zu wenige Ressourcen. Zu wenig Geld.
...
Jenseits
Unendlich viel Brot. Alles in Fülle. Immer genug zu essen.
Grenzenloser Reichtum. Luxus für die ganze Welt. Ständige
Abwechslung. Pure Lust und ewige Freude. Himmlischer Wohlstand.
...
Diesseits
Brotvermehrung. Nicht immer mehr für ein paar wenige, bis es
zu viel ist. Sondern wenig für viele, so dass es genug hat für alle.
Der Mut, sich nicht weiter am Mehr für wenige zu orientieren.
...

© Christoph Walser, ferment 2/2013
vollständiger Text auf materialien.sehen-und-handeln.ch/feiern

Stimme der Stillen und Stummen

Gib uns heute das Brot deiner Gegenwart,
Jesus, unser Bruder;
wir werden dich nicht mehr loslassen,
bis du uns gesättigt hast.
Wir sind die stumme Stimme,
die Stimme Afrikas.

Sieh uns hier als Stimme der Stille
unter der Schwere der Trommeln,
unter der Last der Klagen,
die das Meer der Schmerzen füllen;
kein Ufer ausser dem Leuchtturm
der Hoffnung, der aus deinem Herzen
kommt und alle unsere Wege erhellt.

Gib uns heute unser tägliches Brot –
und blicke auf das Reich
des Hungers:
segne die Hungernden!
Gib uns heute – nach so vielen Umwegen,
Rückzügen, Umkehren –,
dass wir unseren Platz einnehmen
am Tisch der Menschheit,
dass wir unser Brot brechen
am Tisch deiner Brüder und Schwestern –
aller Menschen
auf der ganzen Welt.

Kamerun
Aus: A. Ludwig Balling, Unseren täglichen Reis gib uns heute, Freiburg 1984.
Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau.

Weitere Gebete finden Sie auf
materialien.sehen-und-handeln.ch/materialdatenbank

«Zukunft beginnt nicht am Horizont. Zukunft beginnt vor deinen Füssen.»

© Torsten Marold (*1962), dt. Spieleautor

materialien.sehen-und-handeln.ch

Fastenaktion

Gemeinsam Hunger beenden
Alpenquai 4, Postfach, 6002 Luzern

+41 (0)41 227 59 59
mail@fastenaktion.ch, www.fastenaktion.ch
IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

HEKS
Brot für alle.

Im Kleinen Grosses bewirken
Seminarstrasse 28, Postfach, 8042 Zürich

+41 (0)44 360 88 22
info@heks.ch, www.heks.ch
IBAN CH37 0900 0000 8000 1115 1

Partner sein
Etre Partenaires
Essere Solidali

Solidarität weltweit
Dufourstrasse 77, 9000 St. Gallen

+41 (0)79 279 62 31
info@partner-sein.ch, www.partner-sein.ch
IBAN CH32 0900 0000 2501 0000 5