



Saatgut für Brot und Gerechtigkeit

Meditationen 2026 zum Hungertuch

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



KT 2024

*Gott nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden,
damit er ihn bebaue und hüte. Gen 2,15*

Der Garten des Lebendigen

Unsere Erde
der blaue Planet
Wiege des Lebens
dem Menschen anvertraut

Das Geschenk des Lebens
will weitergegeben werden
im grossen Zyklus
von Aussaat und Ernte

Können wir staunen
mit grossen Augen
über das Wunder des Lebens
und seine Weitergabe

Ich übergebe euch alle Pflanzen der Erde, die Samen tragen. Gen 1,29

Der Zyklus des Lebens

Unsere Erde
fruchtbarer Boden
für Brot, Mais und Reis
die Menschheit zu nähren

Leben pflanzt sich
weiter und weiter
in der Frucht von heute
schlummert Same für morgen

Können wir säen
nicht nur für uns
für alle Menschen
für den Erhalt der Schöpfung





KT 2024

So speicherte Josef Getreide in sehr grosser Menge auf. Gen 41,49

Vorsorge für Nahrung

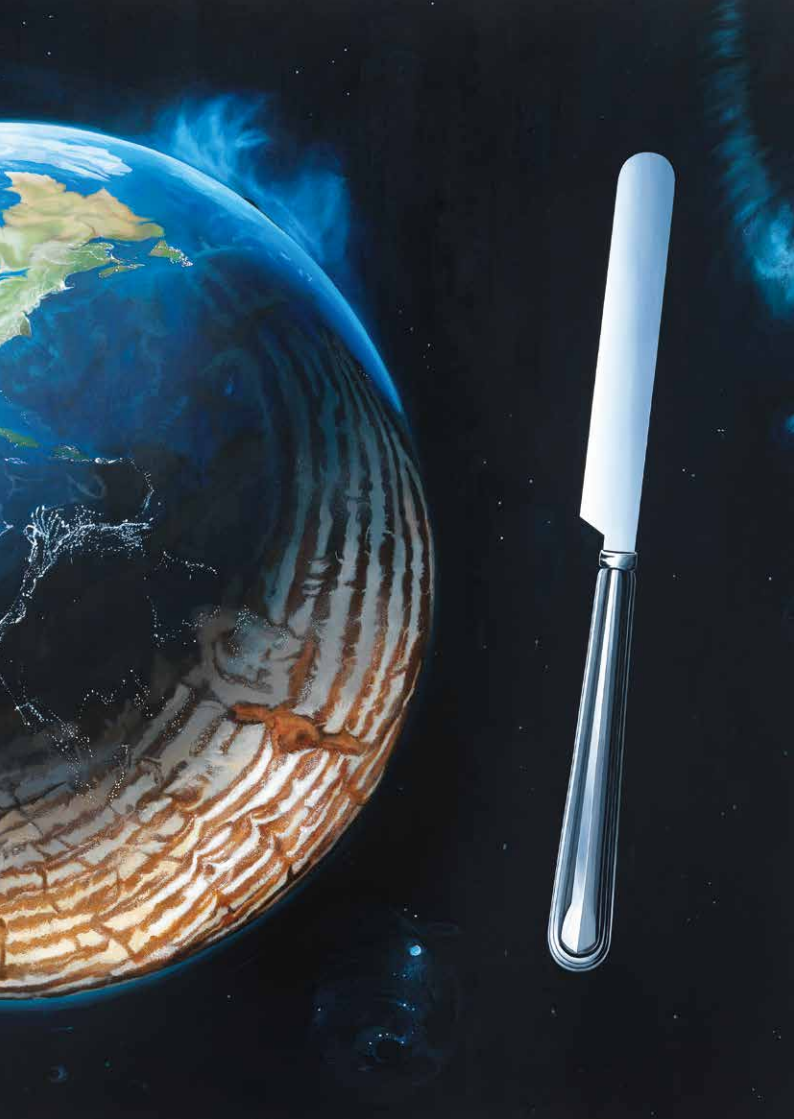
Unsere Erde
kann alle ernähren
wenn der Mensch handelt
klug und gerecht

Josef kein Träumer
er las die Zeichen
fette und magere Jahre
es gilt weiterzudenken

Können wir teilen
niemand soll leer ausgehen
und zum Säen der Zukunft
das nötige Saatgut



KT 2024



*Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten. Sie gehen,
ja gehen und weinen und tragen den Samen zur Aussaat. Ps 126,5–6*

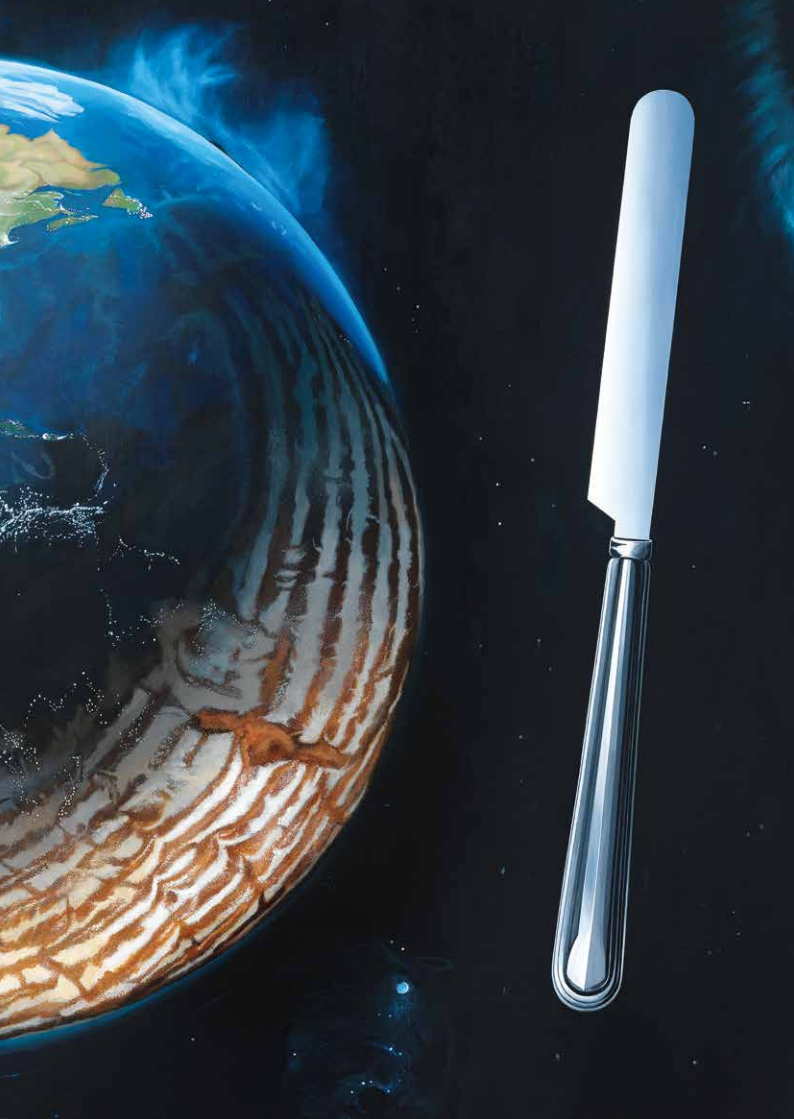
Die Mühsal der Aussaat

Unsere Erde
kein Schlaraffenland
viele verdienen ihr Brot
im Schweiss ihres Angesichts

Welch Zeichen der Hoffnung
Getreide und Samen
für die nächste Aussaat
vom Mund abgespart

Können wir verzichten
auf den totalen Konsum
damit ausreichend bleibt
für kommende Generationen





Als die Saat aufging, kam auch das Unkraut zum Vorschein. Mt 13,26

Weizen und Unkraut

Unsere Erde
es lauert das Unheil
messerscharf drohend
Ausbeutung und Gier

Die Grossen bestimmen
manipulieren das Saatgut
kontrollieren die Kleinen
beherrschen den Markt

Können wir achten
die Weisheit der Alten
die Vielfalt der Arten
die Freiheit der Menschen

Der Same keimt und wächst – und der Mensch weiss nicht, wie. Mk 4,27

Vom Wunder des Wachstums

Unsere Erde
Gottes Geistkraft schenkt Leben
will das Antlitz der Erde
beständig erneuern

Der Same der Hoffnung
Vertrauen und Liebe
in die Herzen gelegt
keimt im Geheimen

Können wir
Gott dankend empfangen
Brot des Lebens
für alle Menschen





Der Autor

Andreas Knapp, Mitglied der Ordensgemeinschaft der «Kleinen Brüder vom Evangelium», lebt in Leipzig und engagiert sich in der Flüchtlingsarbeit.



Die 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

Impressum

Texte: © 2026 Fastenaktion, Luzern / HEKS, Zürich
Bilder: Hungertuch 2025/2026 «Das grosse Fressen»
von Konstanze Trommer

Redaktion: Andrea Gisler, Fastenaktion
Simon Weber, HEKS

Korrektorat: Franziska Landolt, 1-2-fehlerfrei.ch

Layout: SKISS GmbH, Luzern

Druck: PCL Presses Centrales SA, Renens VD

materialien.sehen-und-handeln.ch