



DIE INTERESSANTEN DER MENSCH

Farbe bekennten

Die HIER

zum Beispiel

VOR ANFANG

PER ANFANG

Macht was mit deinem Geld

DIE INTERESSANTEN DER MENSCH

CHINA

Vertrauen  
Kandidat  
Wissen

DAS KOSTET DIE WELT



LEBEMBA 20/22

# Meditative Feier zum Hungertuch

*Felix Hunger, Katholischer Pfarradministrator, Effretikon*

*Andrea Gisler, Katholische Theologin, Fastenaktion*

**Diese Feier lädt dazu ein, das eigene Verhalten gegenüber sich selbst, den Nächsten, der Schöpfung und Gott zu reflektieren. Das Hungertuch bildet die Grundlage dieser Reflexion und ermutigt zu nachhaltigem und gerechtem Verhalten.**

**Die drei Impulse in dieser Feier und andere Elemente können als Versöhnungsfeier oder auch in anderen meditativen und liturgischen Kontexten verwendet werden.**

## Vor dem Gottesdienst

Ein Flipchart mit einem grossen Umriss einer Hand sowie farbige Papierschnipsel (z.B. Drachepapier) und Leim bereitstellen.

## Text «Im Anfang bist du»<sup>1</sup> in die Stille sprechen

Im Anfang

bist du

ewiges, verborgenes Geheimnis

schöpferisch Liebende

in deiner Sehnsucht

deinem Wort

*Ich will, dass du bist*

Im Anfang

bin ich

gewollt und geliebt

geschaffen in der Erde Tiefe

beatmet von deiner Zärtlichkeit

---

<sup>1</sup> Aus: Arbeitsheft zum Hungertuch 2023/2024, Was ist uns heilig?, Misereor Hungertuch 2023/2024.

Staunenswert

Du

in deinem beständigen Wirken

aus Liebe

in den vielfältigen Spuren

deiner Schöpfung

und Ich – dein Ebenbild

hineingesetzt

in deine Welt, in das Leben

beschenkt und begabt

mit Augen, damit sie wahrnehmen

die Schönheit der Schöpfung

und ihre Verletzlichkeit

mit Ohren, damit sie hören

die stille Hoffnung

und die Not der Geschöpfe

mit einem Herzen, damit ich fühle

dein schweigendes Dasein

und das Leben,

das gestaltet werden will

durch mein Mit-Wirken

in Verantwortung und Solidarität

Im Anfang – Du

in der Sehnsucht deiner Liebe

in allem.

© Norbert Lammers

Gong

## Einzugsspiel

### Begrüssung und Einleitung

Herzlich willkommen zu dieser Feier. Das Hungertuch hängt wieder da, das den Titel trägt und zugleich die Frage stellt: «Was ist uns heilig?»

In der nächsten Stunde sind Sie eingeladen, das Hungertuch mit Meditationstexten von Ruth Näf Bernhard, die wir hören werden, und dem eigenen Leben zu verbinden und sich fürs Handeln zu stärken.

Hineingenommen in Gottes Schöpfung sind wir Menschen, beseelt durch die heilige Geistkraft, die Ruach ...

### Lied Rise up 169, 1–3 «Gott gab uns Atem»

### Meditationstext «werde licht» von Ruth Näf Bernhard

#### **werde licht**

nichts  
ist  
zu  
wenig  
und  
wenig  
schon  
viel  
mensch  
werde  
mensch  
unter  
gleichen  
menschen  
halte an  
kehre um

werde licht  
in dieser welt

### 1. Impuls

Blicken wir auf die Hände: Halten sie die Erde, oder lassen sie die Kugel fallen?

Und was ist mit meinen Händen?

- Wo packen sie an?
- Wann fügen sie anderen Verletzungen zu?
- Wann sind sie behutsam und zärtlich?

### Instrumentalstück

Meditationstext «nicht ist zu wenig» von Ruth Näf Bernhard

### **nichts ist zu wenig**

wir alle  
können  
etwas tun  
du  
und ich  
sie es  
und er  
wir alle  
dürfen  
etwas können  
tun wir  
also  
was wir  
müssen  
nichts ist  
zu wenig

## 2. Impuls

Blicken wir auf die Erde zwischen den Händen. Ist sie etwa zum Spielball geworden?  
Der «Overshoot-Day» wird auch Überlastungstag genannt; also der Tag, an dem die uns jährlich zur Verfügung stehenden Ressourcen aufgebraucht sind. Darunter leidet die Schöpfung, vor allem die Menschen im globalen Süden und kommende Generationen. 1972 war dieser Tag erst am 28. Dezember; im letzten Jahr war er in der Schweiz schon am 13. Mai!

- Wann lebe ich nach dem Motto «immer mehr, immer besser, immer schneller»?
- Wo verschwende ich natürliche Ressourcen in meinem Alltag?
- Wann und wo trage ich Sorge zu den Ressourcen, die mir zur Verfügung stehen?

## Instrumentalstück

### Meditationstext «im grossen und ganzen» von Ruth Näf Bernhard

#### **im grossen und ganzen**

wir hängen  
im grossen  
und ganzen  
zusammen  
doch lass uns  
das grosse  
näher sehen  
das ganze  
in unsere mitte stellen  
so tief hinein  
in unsere herzen  
dass wir tränen  
von fremden  
aufsteigen spüren  
in unseren augen  
stell dir das vor

tränen von menschen  
die irgendwo  
und immer  
unsere nächsten sind

### 3. Impuls

Blicken wir nochmals auf das Hungertuch als Ganzes, gemacht aus Schlagzeilen von Zeitungen aus der heutigen Zeit, bunt und leuchtend kommt es daher:

- Wie viele Farben kann ich erkennen, und kann ich mich an der Vielfalt auf der Welt und in meinem Leben erfreuen?
- Habe ich den Mut, Farbe zu bekennen, das Wort zu ergreifen und für eine gute Sache einzustehen?
- Gönne ich mir Zeit für mich selbst, für die Pflege von Beziehungen mit Menschen, die mir heilig sind, fürs Gespräch mit Gott und stille Zeiten?

### Instrumentalstück

### Kurzpredigt

Liebe Mitfeiernde

Eingebunden sind wir Menschen in Gottes Schöpfung. Wir sind Teil davon und hinterlassen unsere Spuren in der Natur, auch bekannt als «ökologischer Fussabdruck». Dem gegenüber steht mit dem Handabdruck noch ein anderes Konzept. Der Handabdruck schaut auf all das, was wir bereits für ein gutes Klima tun. Beim Handabdruck geht es im Gegensatz zum Fussabdruck darum, ihn immer weiter zu vergrößern, indem wir uns und andere ermutigen, sich für ein gesundes Klima und einen nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen einzusetzen. So können wir auch positive Spuren hinterlassen, sowohl in der Natur wie auch in den Herzen anderer Menschen. Aber Hand aufs Herz: Trotz allem Wohlwollen, aller Behutsamkeit und Wertschätzung anderen gegenüber; wir werden in unserem Leben nicht umhinkommen, dass wir andere verletzen oder sich andere durch unser Verhalten verletzt fühlen, weil wir ihre Erwartung nicht erfüllen oder nicht erfüllen können.

Wir möchten in dieser Feier Farbe bekennen für einen nachhaltigen Umgang mit der Schöpfung und ein gutes Klima untereinander. Farbe bekennen – das ist nicht immer so einfach. Wer Farbe bekennt, setzt sich für etwas ein, und wer sich einsetzt, setzt sich aus – so ein bekanntes Sprichwort.

Die Welt braucht Menschen, die Farbe bekennen. Wer mit sich, seiner Umwelt und mit Gott im Frieden ist, weiss eher, wofür es sich lohnt, einzustehen, und findet eher den Mut dazu.

### Symbolhandlung

Farbe bekennen für das, was mir heilig ist: seien es Pflanzen, Freundschaften, Wasser, Familie, Luft, Gerechtigkeit, Berge oder die Liebe. Wofür wollen Sie Farbe bekennen? Sie sind eingeladen, symbolisch dafür hier vorne einen farbigen Zettel zu nehmen und in den Handumriss hier vorne aufs Bild zu kleben. Wir tun das in Stille.

Lied Rise up 060, 1–4 «Meine engen Grenzen»

### Gemeinsam gesprochenes Gebet (dazu aufstehen)

#### Variante 1

Unser Vater und unsere Mutter,  
du bist auf den Strassen,  
in den alltäglichen Dingen unseres Lebens  
und in all unserer Mühe.  
Mögen dein Name und deine Botschaft erkannt werden  
und Gerechtigkeit herrschen,  
dass wir teilen, wie du es uns gezeigt hast;  
dass die Ausgebeuteten Brot haben,  
die hier und an anderen Orten leben;  
dass die Unterdrückten in Würde leben können.  
Gib uns Kraft, fortzuführen, was du angefangen hast.  
Zeige uns, wie wir eine neue Gesellschaft bauen können,  
in der Frauen und Männer neue Arten der Beziehung leben.  
Erlöse uns von unserer Selbstgenügsamkeit



und von unserem Machthunger.  
Lass uns weiter tun, was Jesus tat,  
als er mit den Hungernden teilte und mit den Armen ging.  
Jesus, schau auf uns herab und hilf uns,  
Schranken zu überwinden.  
Gib uns Stärke, die Anziehungskraft des Geldes  
und der Privilegien zu besiegen,  
dem Konsumzwang der Gesellschaft  
und der falschen Sicherheit zu widerstehen.  
Pflanze in uns einen Geist der Solidarität,  
der allen Versuchungen widerstehen kann.  
Amen  
aus Mexiko

### **Variante 2**

Gott, du grosse Kraft des Lebens,  
du hast den Keim des Lebens in mich hineingelegt,  
damit das Gute wachsen kann.  
Es ist an mir, diesen Keim zum Entfalten und Wachsen zu bringen,  
damit gutes Leben möglich wird  
für mich, für die anderen und für die Welt.

Ich will mich von deiner grossen Kraft anstecken lassen  
und nicht in Bequemlichkeit, Wohlstand oder in Resignation versinken.  
Ich will mich öffnen für andere Menschen  
und an guten und ehrlichen Beziehungen arbeiten.  
Ich will mich berühren lassen vom Lebensschicksal  
der Menschen um mich herum und mit ihnen das Leben teilen.  
Ich will mit anderen feiern, mich freuen und für das Leben danken.  
Ich will zu mir selbst Sorge tragen, auf meinen Körper hören und mir die nötige Ruhe  
gönnen.

Ich will mich nicht gewöhnen an Hunger, Krieg und Ungerechtigkeit und mit anderen zusammen mein Möglichstes dagegen tun.

Ich will mir immer wieder bewusst machen, dass die Schöpfung dein Geschenk ist, mit dem wir sorgfältig und liebevoll umgehen müssen.

Ich will an deine Kraft glauben, die im Kleinen und Verborgenen wirkt und mir und allen hilft, mit Vertrauen und Zuversicht zu leben.

Ich will jeden Tag daran denken, dass es auch auf mich ankommt, ob gutes Leben möglich wird für mich, für die anderen, für die Welt.

Begleite mich und hilf mir, du grosse göttliche Kraft.

Amen.

### Gebet um Vergebung

Gott,

unsere Halbherzigkeit, unsere Bequemlichkeit, unsere Selbstzufriedenheit, unsere Habgier, unsere Verschwendung von Ressourcen ... Dies alles gefällt dir nicht.

Trotzdem verurteilst du uns nicht.

Du schaust vielmehr auf das, was uns gelingt. Für dich zählt, wenn wir mit dir an deinem Reich der Gerechtigkeit und des Friedens bauen und zu deiner Schöpfung Sorge tragen.

Du traust uns zu, uns für eine gute und gerechte Welt einzusetzen im Kleinen und im Grossen.

Gib uns dazu immer wieder neuen Mut, neue Ideen und ganz viel Kraft.

Darum bitten wir mit Jesus, unserem Bruder und Vorbild.

Amen

### Lied Rise up 167, 1–3 «So ist Versöhnung»

### Mitteilungen/Dank

## Segen<sup>2</sup>

Gott

Du Schöpferin

Du Liebender

in Allem tief verborgen

Staunenswert Du in den Werken

deiner Schöpfung

sie erzählt

von dir

und der Vielfalt deiner Fülle

uns anvertraut

sie lehrt uns

mit aufmerksamem Blick

die Wunden und Verletzungen

wahrzunehmen

mit behutsamen Händen

zu heilen

der Schöpfung

ihren Lebens-Raum zu schenken

Gesegnet

Du, Gott – in deinem Vertrauen zu uns

Gesegnet

Du, Mensch – in deiner Mit-Sorge

um unsere Mutter Erde

Erneuere Du in uns

die Zusage deiner Verheissung:

Du – schöpferischer Lebensgrund

---

<sup>2</sup> Aus: [https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user\\_upload\\_fastenaktion/04-hungertuch/andacht-text-und-liedblatt-zum-hungertuch-2023-2024-fastenaktion-2023.pdf](https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user_upload_fastenaktion/04-hungertuch/andacht-text-und-liedblatt-zum-hungertuch-2023-2024-fastenaktion-2023.pdf)

Du – menschliche Liebe

Du – kraftvoller Atem

Im Namen Gottes, Vater und Mutter,  
des Sohnes und der Heiligen Geistkraft.

Amen.

© Norbert Lammers

Schlusspiel

