

# Eine Suppe und Träume zum Teilen

*Catherine Dietiker, reformierte Pfarrerin, Prilly-Jouxens*

*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 ihre Verwirklichung verhindern kann.**
- **Block 3: Kurz vor dem Servieren und Essen der Suppe, 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, des Segens und 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.

## Praktische Vorbereitungen

- Wir empfehlen dringend, die praktischen Aspekte dieser Suppen-Liturgie im Vorfeld mit kompetenten Personen vorzubereiten, die Erfahrung mit 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 die Suppe 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

- Es geht darum, die benötigte Suppenmenge (Wasser und Gemüse) im Verhältnis zu den geplanten Personen und der geplanten Zeit festzulegen, damit die Suppe relativ schnell gegessen werden kann.
- Bevorzugen Sie lokales und saisonales Gemüse (eventuell und wenn möglich «ugly food» verwenden).
- Je nachdem, wie viel Gemüse zubereitet werden soll und wie viele Personen anwesend sind, schälen und schneiden Sie einen Teil des Gemüses im Voraus.
- Kochen Sie das Wasser im Voraus, damit es zum Zeitpunkt der Liturgie bereits heiss ist.
- Beispiele für mögliche Gemüsesorten: Karotten, Kartoffeln, Kohl, Lauch, Petersilienwurzel usw.
- Zum Würzen (während der Liturgie): Salz, Pfeffer, Petersilie (saisonal), getrocknete aromatische Kräuter aus Ihrer Region.
- Beispiel für mögliche Mengenangaben: Für vier Personen ca. 1,5 Liter Wasser und 800 g Gemüse. Kochzeit: 20-30 Minuten.

## 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 mit Hilfe 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.» (Jeremia 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, das ihre Zukunftsträume gefährdet, ist eben der Hunger.

*Es wird empfohlen, die Porträtgeschichten der Kinder David, Dina und Fayette aus der Demokratischen Republik Kongo (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 aufzuholen. Später schränkt der Hunger die körperliche und geistige Entwicklung ein, und das hat unheilbare Folgen für die Leistungsfähigkeit des Erwachsenen. 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. Deshalb ist das Recht auf Nahrung ein lebenswichtiges Recht für alle Menschen. 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 Zukunft und eine Hoffnung, die wir gemeinsam aufbauen können, hier und jetzt. Der Hunger, mit dem ein Grossteil der Bevölkerung, darunter viele Kinder weltweit, zu kämpfen hat, stellt ihre Pläne und Träume für die Zukunft in Frage. Um es mit dem Slogan der Kampagne zu sagen: «Hunger frisst ihre Zukunft!»

Wir müssen und können uns in unseren gemeinsamen Kämpfen 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

Unser Vater, unsere Mutter im Himmel.

Wir glauben, dass es im 21. Jahrhundert keinen Platz für Hungersnöte gibt und dass sie vollständig vermeidbar sind.

Daher vergib uns für unsere Verschwendung, unsere Gier und unseren mangelnden Respekt vor der Umwelt. Hilf uns, ein verantwortungsvolles Leben zu führen und die treibende Kraft für Veränderungen in unserer Gesellschaft zu sein.

Wir danken dir für die Natur und alles, was sie uns schenkt.

Hilf uns, die ganze Welt zu einem geschützten Ort zu machen, an dem sich alle Menschen willkommen fühlen.

Wir danken dir für das heutige Essen, die Suppe und das Brot des Lebens.

Lass uns Wege finden, wie wir gerecht teilen können, damit alle genug zu essen und zu trinken haben.

Wir danken dir, dass wir nach Gerechtigkeit und Frieden hungern und dürsten.

Hilf uns, uns am Aufbau einer Welt zu beteiligen, in der es niemandem an etwas mangelt.

Wir danken dir für unsere Brüder und Schwestern auf der ganzen Welt.

Gib uns die Kraft und die Mittel, unsere Ressourcen und Anstrengungen mit denen zu teilen, die Hunger haben.

Wir danken dir, dass wir regelmässig satt werden und so die besten Voraussetzungen haben, um unsere Träume zu verwirklichen.

Lass uns dafür einsetzen, damit auch die Hungernden ihre Träume verwirklichen können.

Amen

### 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 / Vater unser

## Segen und Sendung

### Liedvorschläge

#### *Salz der Erde*

*Rise up plus 30 Ihr seid das Salz der Erde*

*Rise up plus 284 Ihr seid das Salz der Erde*

*Rise up plus 20 Wenn wir denn wirklich das Salz der Erde sind*

#### *Träumen*

*Rise up plus 295 Bitte, hör nicht auf zu träumen*

*Rise up plus 268 Halte deine Träume fest*

*Rise up plus 254 Raum zum Träumen*

*Rise up plus 287 Wenn eine(r) alleine träumt*

#### *Brot*

*Rise up plus 91 Aus vielen Körnern gibt es Brot*

*Rise up plus 116 Brot, das die Hoffnung nährt*

*Rise up plus 100 Wenn das Brot, das wir teilen*



## Eine Suppe und Träume zum Teilen: Beilage 1

### Porträtgeschichten: David aus der DR Kongo

Ich heisse Mimbamba David, bin elf Jahre alt und besuche die sechste Klasse der Primarschule Niendongo.

Zu Hause essen wir dreimal am Tag. Unsere Mahlzeiten bestehen meist aus Maniokblättern, Farnkraut, Fisch, Fleisch, Auberginen, Sauerampfer und anderen Gemüsesorten, je nach dem, was uns in der Küche so zur Verfügung steht.

Jeden Morgen, bevor ich zur Schule gehe, esse ich Frühstück. Dies besteht oft aus Maniokblättern und anderen Gemüsesorten, je nach dem, was wir gerade da haben. Mir schmecken besonders die Maniokblätter, ich finde sie sehr lecker.

Mein Lieblingsfach in der Schule ist Mathematik. Ich bin gut mit Zahlen und kann die Rechnungen schnell lösen. Ich mag es auch, zu lernen und schlauer zu werden. Mein Traum ist es, nach meinem Abschluss Polizist zu werden, um zur Verwaltung unseres Landes beizutragen und es vor Konflikten zu schützen.

Mein Lieblingsessen sind Maniokblätter und Nachtschattengewächse. Sie sorgen dafür, dass ich gesund bleibe und mich körperlich und geistig gut entwickle. Wir essen auch oft Farnkraut, Maniokblätter, Okra, Amarant und Nachtschattengewächse, da diese Lebensmittel gesund sind und gut schmecken.

Ich liebe meine Eltern sehr und helfe ihnen bei verschiedenen Hausarbeiten, wie beim Geschirr spülen, zur Mühle gehen, Wasser holen und beim Schafe hüten.

Wenn die Zukunft es zulässt, ist mein grösster Wunsch, Städte wie Kinshasa zu besuchen und dort als Polizist zu arbeiten, um meinem Land zu helfen.

## Porträtgeschichten: Dina und ihre Mutter Nsel

### Dina:

Ich heisse Kwanza Dina. Mein Vater heisst Kwanza Bilam und meine Mutter heisst Nsel. Ich besuche die Primarschule Mwilambongo, bin acht Jahre alt und lebe im Dorf Mputanzu.

Zu Hause essen wir jeden Tag drei Mahlzeiten. Zu den Lebensmitteln, die ich regelmässig esse, gehören Maniokblätter, Sauerampfer, Fisch, Ananas, Avocado und Okra. Ich mag auch Fleisch, da es zu meiner Gesundheit beiträgt und mir Kraft gibt.

Selbst wenn ich Hunger habe, weiss ich, dass wir immer etwas zum Essen da haben. Jedes Mal, wenn ich essen möchte, bereitet mir Mama etwas zu. Wie heute zum Beispiel, ich habe gerade einen Krapfen und Bananen gegessen und bin satt. Danke, Mama!

Morgens, bevor ich zur Schule gehe, bereitet Mama oft Maniokblätter, Nachtschattengewächse und Fisch zum Frühstück zu.

Mein Traum ist es, Nonne zu werden, so wie Schwester Rosette, die die Schüler unterrichtet und hart arbeitet. Ich mag die Vorstellung, Kinder zu unterrichten, wie Schwester Rosette es tut.

Mein Lieblingsessen besteht aus Maniokblättern, Fisch und Nachtschattengewächse, da mir diese Lebensmittel die nötige Kraft geben, um in der Schule gut aufzupassen. Ich gehe in die Primarschule Mwilambongo, in die Klasse 3A. Da mag ich besonders den Mathematikunterricht, da ich die Rechnungen leicht lösen kann. Das bereitet mir viel Freude.

Die Schule gibt uns regelmässig Hausaufgaben. Mein Vater Bilam, meine Mutter Nsel und mein grosser Bruder helfen mir dabei, diese zu lösen. Ausserdem helfe ich Mama bei der Küchenarbeit.

Ich möchte in grosse Städte reisen und mutiger werden, damit ich mich eines Tages traue, in der Öffentlichkeit zu sprechen.

**Nsel:**

Ich heiße Itungu Nsel und bin Mutter von vier Kindern. Ich bin die Präsidentin des SOSA-Verbands, in welchem wir Felder und Gemüse in der Nähe des Flusses anbauen.

Wir bemühen uns sehr, unsere Kinder gut zu ernähren, besonders während der Trockenzeit. Dank unserer harten Arbeit im SOSA-Verband leiden wir nicht mehr unter Hunger. Unsere Farm in der Nähe des Flusses liefert uns eine Fülle an Gemüse, und wir arbeiten weiterhin daran, unsere Ernährungssicherheit zu gewährleisten.

Wir wünschen uns, dass der Staat eine Schule in unserem Dorf errichtet, damit wir unseren Kindern die Arbeitsmethoden unseres Verbands vermitteln können. So können sie irgendwann in unsere Fusstapfen treten. Ich freue mich, dass unser Dorf dank der Schulungen des CDRM [*Centre de Développement Rural Mwilambongo, Programmpartner von Fastenaktion*] Fortschritte macht. Dank der Projektaktivitäten haben wir heute sogar Kameras, die unsere Tätigkeiten filmen. Das ermutigt uns alle, weiter voranzukommen.

## Porträtgeschichten: Fayette aus der Demokratischen Republik Kongo

Ich bin Mbimbi Fayette, zehn Jahre alt und lebe im Dorf Niendongo. Dort besuche ich die Primarschule, die von der Frau Direktorin Mpondo geleitet wird.

Bei uns zu Hause gibt es dreimal am Tag Essen. Gestern zum Beispiel gab es morgens Maniokblätter, mittags Fisch und abends Sauerampfer. Wir haben eine grosse Auswahl an Gemüse wie Nachtschattengewächse, Okra und Spinat. Besonders mag ich Maniokblätter, Okra und Sauerampfer. Ich mag auch Fleisch und Fisch, weil sie beide eine gute Eiweissquelle sind. Diese Lebensmittel helfen mir, gut zu wachsen und gesund zu bleiben.

Dank der Aktivitäten unserer Eltern haben wir zu Hause immer genug zum Essen da. In der Trockenzeit, wenn die Nahrung knapper wird, bauen meine Eltern Gemüse in unserem Garten und auf einem grossen Feld in der Nähe des Flusses an.

Mein Traum ist es, Nonne zu werden, damit ich in Niendongo Krankenschwester oder Schulleiterin sein kann. So kann ich mein Leben verbessern und den Menschen in unserem Dorf helfen. Wenn ich einmal gross bin und die Möglichkeit habe, zu reisen, würde ich gerne Städte wie Kikwit und Kinshasa besuchen. Ich möchte andere Lebensweisen kennenzulernen und von den dort lebenden Kindern lernen. Danach könnte ich in unser Dorf zurückkehren und mein neu gelerntes Wissen anwenden.

Ich helfe bei den Hausarbeiten, indem ich meiner Mutter beim Kochen helfe, Wasser hole, Holz sammle und hacke, meine kleinen Brüder bade und Gemüse vorbereite. Wenn meine Mutter Maniok mahlt, helfe ich ihr, indem ich das Mehl siebe.

Dank der Sensibilisierung und der Aktivitäten des CDRM [*Programmpartner von Fastenaktion*] bei den Mitgliedern der bäuerlichen Organisationen hat unsere Familie heute genügend Nahrung. Wir können uns immer aussuchen, was wir essen möchten. Meine Mutter baut verschiedene Pflanzen an, sodass wir keine Probleme mehr haben, uns zu ernähren.

Vielen Dank!



## Eine Suppe und Träume zum Teilen: Beilage 2



Bild 1: Fayette



Bild 2: Fayette und David



*Bild 3: David*



*Bild 4: Dina*



*Bild 5: Dina und ihre Mutter Nsel*