



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME  
En collaboration avec «Etre partenaires»

BROT FÜR ALLE FASTENOPFER  
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

PANE PER TUTTI SACRIFICIO QUARESIMALE  
in collaborazione con "Essere Solidali"

## Konsum unter der Lupe

Ökumenische Kampagne 2015: *Weniger für uns. Genug für alle.*

Werkheft Gottesdienste 2015, Fastenopfer/Brot für alle, Luzern/Bern, Seite 10-12

# Konsum unter der Lupe

**Miteinander auf den Weg gehen und sich unterwegs zum Gespräch anregen lassen ist eine bewährte Form für die Jugend- wie für die Erwachsenenarbeit. Der Stationenweg nimmt verschiedene Bereiche des Konsums unter die Lupe und gibt Anregungen zu kleinen Veränderungen im Alltag.**

Ingrid Krucker,  
Pfarreibeauftragte, Bichwil  
Josef Wirth, Pfarrer, St. Gallen

.....

## Vorbemerkungen

Für die einzelnen Stationen werden symbolträchtige Orte ausgewählt, die zum jeweiligen Thema in Beziehung stehen.

Die ausgewählten Themen sind als Anregungen gedacht. Sie können den örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Die Gestaltung der einzelnen Stationen erfolgt mit den Materialien aus den Unterlagen der Kampagne (Fastenkalender, Werkhefte, Meditationsheft). Darin finden sich Hintergrundinformationen, aktuelle Beispiele und besinnliche Texte.

Die Gestaltung einzelner Stationen kann einer Schulklasse, einer Jugendgruppe oder einem Pfarreiverein bzw. einer Gemeindegruppe übergeben werden.

## Hunger im Überfluss (Pfarreisaal, Kino)

Was hat der Hunger in der Welt mit uns zu tun? Über die Auswirkungen unseres Fleischkonsums informiert der Film «Die Antwort liegt auf deinem Teller», 7 Min.

(Download unter [www.sehen-und-handeln.ch/infofilm](http://www.sehen-und-handeln.ch/infofilm))

Wenn Zeit für einen längeren Film vorhanden ist, eignen sich:

«We feed the world». Zu Wort kommen neben Fischern, Bauern und Fernfahrern auch Jean Ziegler und Peter Brabeck, der Konzernchef von Nestlé International. Die DVD ist im Handel erhältlich. (Erwin Wagenhofer, 96 Min., Universum Film)

«Chicken Curry für den Weltmarkt» (José Bourgarel und Hubert Dubois, Frankreich 2005, 48 Min., ab 14 Jahren)

«Vom Fluch der Soja» (Josef und Lotti Stöckli, Brasilien/Schweiz 2014, DVD, Kurzversion 6 Min., Langversion 38 Min., ab 16 Jahren).

Weitere Infos zu den Filmen (ausser «We feed the world») unter [www.sehen-und-handeln.ch/filme](http://www.sehen-und-handeln.ch/filme)

**Aktion:** Im Anschluss an den Film oder die Filmsequenz wird das Thema in einem Podiumsgespräch oder in Kleingruppen vertieft.

**Besinnung:** «Womit soll ich das Reich Gottes vergleichen? Es ist wie der Sauerteig, den eine Frau unter einen grossen Trog Mehl mischte, bis das Ganze durchsäuert war.» (Lk 13,20) Schon durch kleine Änderungen in meinem persönlichen Konsumverhalten oder bei den Essgewohnheiten kann Entscheidendes in Bewegung geraten.

**Lied:** KG 577/EG 638/CG330 Herr, gib uns unser täglich Brot

## Vom Haben-Müssen zum Sein (Kloster, Kapelle)

Viele spirituelle Traditionen lehren den Weg aus dem Mehr-Haben zum Mehr-Sein. Wer sich von Gott gehalten und geliebt weiss, kann einfacher loslassen und verzichten. Dieser inneren Haltung spüren wir nach mit Zitaten aus dem Buch von Mira Czutka, *Out of Office*; Als Managerin auf den Spuren des Franziskus. Das Pilgerbuch für den Weg nach innen: «Der Weg zum Heilwerden des Herzens führt über den Verzicht, über die gelebte Armut. Es geht dabei nicht alleine um materiellen Verzicht, sondern auch darum, woran sich mein Herz hängt. (...) Armut im Geist – wir würden heute vielleicht Freiheit im Geist sagen – bewirkt, dass ich mich selbst hinten anstellen kann. Es bedeutet auch, dass ich bereit bin, die Erfahrung des Schmerzes und der Enttäuschung zuzulassen. (...) Armut im Geist ist wie eine offene Hand, die bereit ist zu empfangen. Das drückt auch aus, dass ich damit leben kann, wenn ich nichts empfangen. (...) Armut ist eine innere Haltung, die es mir ermöglicht, im Sein statt im Haben zu leben. (...) Das heisst auch, einfacher zu werden. Wer wenig braucht, hat immer mehr.»

**Aktion:** Der Text wird langsam, Satz für Satz in die Stille hineingesprochen, evtl. von verschiedenen Personen. Danach kann die Haltung der geschlossenen Hand und das langsame Öffnen der Hand angeleitet und konkret erfahren werden.

**Besinnung:** «Selig, die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich.» (Mt 5,3).

**Lied:** KG 546/EG 650/CG891 Mein Herr und mein Gott



Klimaschutz: Reparieren statt wegwerfen – z.B. im Repaircafé. © M.Luggen

### **Fleisches Lust (Metzgerei)**

Fleisch – z.B. ein feiner Braten – ist für viele eine grosse Lust und für andere eine grosse Last. Damit bei uns genug Fleisch produziert werden kann, wird in den Ländern des Südens statt Getreide für den eigenen Bedarf Futtermittel für unsere Tiere angebaut.

Weniger ist mehr. Wir brauchen nicht jeden Tag Fleisch. Warum sich nicht vornehmen, den Konsum von Fleisch zu reduzieren? Es ist sehr lobenswert, dass viele Metzgereien vor allem Fleisch aus der Region anbieten. Das kann zur doppelten Lust werden: Wir dürfen uns am Fleisch freuen und die Menschen im Süden können auf ihrem Land Nahrungsmittel für den eigenen Bedarf anbauen.

**Aktion:** Ein «Fleischrädli» zuerst betrachten, riechen und dann ganz langsam essen. Auch weniger Fleisch genügt – zum Geniessen.

**Besinnung:** Gott sorgt für Fleisch (und Brot) in der Wüste (Ex 16,1-4a. 12b-13); aber wir sollen nicht mehr nehmen als wir brauchen.

**Lied:** KG 520/EG 66/CG 799 Nun danket Gott, erhebt und preiset

**Alternative:** Ähnlich kann auch eine Station zum Brot in einer Bäckerei oder zu einem andern Nahrungsmittel in einem Quartierladen oder im claro-Laden gestaltet werden.

### **Aus Alt mach Neu (Brockenstube, Secondhand-Laden)**

Überall, wo wir unseren Konsum einschränken, schonen wir nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Umwelt. Umgekehrt verschmutzt jedes Wegwerfen Luft, Erde oder Gewässer. Daher ist es ein vielfacher Gewinn, wenn es uns gelingt, Altgewordenes wieder zu verwerten, zu reparieren oder neu zu nutzen.

**Aktion:** Wir stöbern im Angebot und/oder lassen uns von den Ladenbesitzern über Zielsetzung, Angebot, Weiterentwicklungen etc. informieren. Wo es nicht möglich ist, ein entsprechendes Projekt zu besuchen, kann alternativ das Konzept der Repair-Cafés vorgestellt werden (siehe dazu: [www.konsumentenschutz.ch/repaircafe](http://www.konsumentenschutz.ch/repaircafe)), ein Büchertisch zum Thema «Aus Alt mach Neu» zum Schmökern einladen, eine Modenschau mit Secondhand-Kleidern organisiert oder eine Fachperson eingeladen werden, die Tipps zum Flickern von Kleidern oder Reparieren von elektrischen Geräten vermittelt.

**Besinnung:** «Wenn du Überfluss hast, dann tu damit Gutes, und sei nicht kleinlich, wenn du Gutes tust.» (Tob 4,16) Was wir nicht (mehr) brauchen, gehört nicht in den Abfall, sondern kann neu genutzt Freude bereiten.

**Lied:** KG 592/EG 833/CG899 Komm in unsre stolze Welt

## Augen auf beim Ferienkauf (Reisebüro)

Wir sind die erste Generation, die Ferien machen und dazu in alle Welt reisen kann. Wir sind privilegiert, weil wir fremde Länder besuchen, andere Kulturen kennenlernen und uns in der Ferne erholen können. Dieses Privileg darf aber nicht auf Kosten notleidender Menschen gehen. Darum ermuntert uns der Arbeitskreis *Tourismus und Entwicklung*, unsere Ferienreisen kritisch zu planen und beim Buchen nach Angeboten zu fragen, die das Klima und die attraktiven Urlaubslandschaften schonen und den Einheimischen eine faire Beteiligung am Tourismus ermöglichen. Der Arbeitskreis präsentiert fünf Kriterien für einen fairen Tourismus: sich Zeit nehmen, fairer Austausch, Nutzen für die Einheimischen, faire Preise und Respekt vor den Lebensgrundlagen. Diese fünf Kriterien können zusammen mit dem Hinweis auf die Website des Arbeitskreises *Tourismus und Entwicklung* [www.fairunterwegs.org/faustregeln](http://www.fairunterwegs.org/faustregeln) schriftlich abgegeben werden.

**Aktion:** Liegestühle bereitstellen, um zu entschleunigen. Zehn Minuten einfach sein und überlegen: was brauche ich persönlich für glückliche Ferien?

**Besinnung:** «Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.» (Gen 2,2-3)

**Lied:** KG 575/RG 841/CG 909  
Gott gab uns Atem

## Sonne tanken (Anlage von Sonnenkollektoren)

Sonnenkollektoren nehmen die Energie der Sonne auf, nicht um sie zu speichern und anzuhäufen, sondern um sie weiterzuleiten an Einrichtungen, die elektrischen Strom brauchen. Die Sonne schenkt im Überfluss und wir dürfen von diesem Überfluss empfangen, was wir brauchen. Problematisch wird es, wenn wir von jenen Energien zu viel verbrauchen, die im Gegensatz zur Sonnenenergie nicht erneuerbar sind. Wenn alle Menschen auf der Erde so viele Ressourcen verbrauchen würden wie wir in der Schweiz, bräuchte es 2,8 Erden. (*Hinweis auf ökologischen Fussabdruck; www.footprint.ch*)

**Aktion:** Wenn der Stationenweg tagsüber stattfindet und die Sonne scheint, die Teilnehmenden einladen, sich der Sonne zuzuwenden und bewusst und dankbar die Wärme aufzunehmen (Sonne tanken). Bei fehlender Sonne oder als zweiter Schritt kann Solarenergie mit einer Solarlampe, einem Solarwecker o.Ä. erfahrbar und sichtbar gemacht werden. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, kann der ökologische Fussabdruck berechnet werden. Dazu Kopien mit den Fragen abgeben und diese sofort oder zu Hause ausfüllen. ([www.footprint.ch](http://www.footprint.ch)). Ausserdem können Unterschriften für die Klimapetition gesammelt werden. Weitere Informationen und Unterschriftenbogen unter [www.sehen-und-handeln/klimapetition](http://www.sehen-und-handeln/klimapetition)

**Besinnung:** Mit Psalm 19 Gott loben und danken für das Geschenk der Sonne.

**Lied:** KG 547/RG 825/CG901  
Hilf, Herr meines Lebens

## Freude am Essen (Pfarreiheim)

Was gibt es Schöneres, als in froher Gemeinschaft um einen Tisch zu sitzen und das Essen zu geniessen. Auch Jesus hat immer wieder Menschen um den Tisch versammelt im Wissen, dass zu einem auch geistig nahrhaften Essen die Gemeinschaft gehört. Noch grösser ist die Freude, wenn wir wissen, dass die Produkte, die wir essen, fair und saisongerecht produziert wurden.

**Aktion:** Saisongerechte und fair produzierte Zutaten für ein Bircher-müesli werden präsentiert. Bei jeder Zutat überlegen wir, woher sie kommt und denken an die Menschen, die sie produziert haben. Dann werden die Früchte gemeinsam geschnitten und die Zutaten zu einem Müesli gemischt. Ein schön gedeckter Tisch lädt ein zum genussvollen Essen. Das gemeinsame Essen kann auch gemäss dem Vorschlag *Essen und feiern*, S. 13 gestaltet werden.

**Besinnung:** «Sie brachen in ihren Häusern das Brot.» (Apg 4,32-35)  
Christliche Gemeinschaft wurde von Anfang an im gemeinsamen Essen konkret und erlebbar.

**Lied:** KG 147/EG 343/CG503  
Komm, Herr, segne uns

### Variante: Fastenfenster

In Anlehnung an den Brauch der Adventsfeier ist es auch denkbar, in der Fastenzeit jede Woche ein Fastenfenster zu eröffnen, entlang den Stationen 2-6. Dazu wird in Absprache mit den Ladenbesitzern ein Schaufenster oder ein Plakat mit Anregungen und Informationen zum Thema gestaltet, welches in den Wochen der Fastenzeit zum Nachdenken und Umdenken anregen kann. Die Gestaltung können Schulklassen, Jugendgruppen oder Pfarrei- bzw. Gemeindegruppen übernehmen.