



Bitte zu Tisch

Fastenkalender 2023

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Einladung

für: _____

Gemeinsam durch die Fastenzeit.

Liebe Leserin, lieber Leser

In der Fastenzeit denken viele an Verzicht und überlegen sich beispielsweise, weniger Fleisch zu essen, sich bewusster zu ernähren und umweltfreundlicher zu leben.

Mit dem diesjährigen Fastenkalender laden wir Sie ein, sich an den Tisch zu setzen und neugierig über den Tellerrand hinauszuschauen. Dabei entdecken wir, wer die feinen Dinge auf dem Teller hergestellt hat, überlegen uns, wie weit die Nahrungsmittel gereist sind und wie viel Zeit oder Arbeit dafür eingesetzt wurde. Wir fragen nach, ob denn die Arbeiten für unser Essen gerecht entlohnt wurden und wie viel Konsum wir für ein erfülltes Leben benötigen.

Indem wir uns mit unserem täglichen Brot auseinandersetzen, öffnen wir unsere Herzen und werden aufmerksam für die Ungerechtigkeiten dieser Welt. Jesus hat diese zu seiner Zeit schonungslos aufgedeckt und ist zu deren Opfer geworden. Bis heute leiden gerade im globalen Süden viele Menschen unter Ungerechtigkeit. Hunger, Not und Ausbeutung sind dort für viele Alltagserfahrungen. Die Passionszeit bietet sich an, hinzuschauen und wahrzunehmen, wo heute noch Unrecht herrscht. Mit Ihrer Spende leisten Sie einen wertvollen Beitrag, den Teller auch dieser Menschen zu füllen und ihnen neue Perspektiven zu schenken. Herzlichen Dank.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Fastenzeit auf Ostern hin.

J. Pestalozzi

Jeanne Pestalozzi
Vizepräsidentin
Stiftungsrat HEKS

R. Dumont

Raymond Dumont
Präsident
Partner sein

+ *Felix Gmür*

Bischof Felix Gmür
Stiftungsratspräsident
Fastenaktion

1. Gang: Mässigung



«Man kann sich nicht auf einmal für zwei Tage satt essen.»

Sprichwort aus Togo

Wie aus weniger mehr wird.

Wir leben in einer Welt, in der Überkonsum zu einem Massenphänomen geworden ist. Doch macht uns massloser Konsum wirklich glücklich? Braucht es tatsächlich die 20. Jeans im Schrank? Immer das neuste Handy? Oder die exklusivsten Leckereien vom Ende der Welt?

Übermässiger Konsum zerstört unsere Erde und führt zur Ausbeutung von Millionen von Menschen im globalen Süden.

Die Fastenzeit bietet uns die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was wir wirklich brauchen. Wenn wir auf Unnötiges verzichten oder überflüssige Dinge verschenken, werden wir etwas Wundervolles erleben: Wir haben mehr Freude an dem, was wir besitzen. Wir schätzen das, was uns lieb ist, und gehen sorgfältiger damit um. Und wir machen Menschen, denen wir etwas weitergeben, eine Freude. So kann aus weniger im Handumdrehen mehr werden.

Wie viel brauche ich wirklich?

Ein paar Fragen zur Anregung:

- Blick in den Kühlschrank: Wie viele Produkte muss ich ungegessen entsorgen?
- Blick in die Einkaufstasche: Gehe ich nach dem Lustprinzip einkaufen oder mache ich einen Einkaufszettel?
- Blick in den Kleiderschrank: Wie viele Kleider habe ich fast nie angezogen?
- Blick auf den Bankauszug: Auf welches Schnäppchen hätte ich verzichten können?





Zu Gast bei Fabiana Ventura Velasquez, Guatemala.



«Unser Land ist uns heilig und ernährt uns.» Fabiana Ventura Velasquez, Bäuerin

In Harmonie mit Mutter Natur.

Fabiana Ventura Velasquez' Dorf liegt 2280 Meter über Meer, eine Höhe, in der viele Menschen bereits Atemschwierigkeiten haben. Doch die Bäuerin findet Wege, mit der Kargheit zu leben. Sie und eine Gruppe von Frauen aus ihrer Gemeinde bebauen ihre Felder mit einer Vielfalt von Mais und Gemüse und sorgen dafür, dass jedes Jahr nicht nur genug Essen, sondern auch genügend Saatgut vorhanden ist. Gemeinsam sichern sie die Ernährung ihrer Familien.



Fabiana Ventura Velasquez und ihre Frauengruppe kochen zusammen Maiskolben.

Doch diese traditionelle Lebensart ist bedroht. Bergbaukonzerne nutzen alle Mittel – auch illegale –, um die Bodenschätze des Hochplateaus abbauen zu können. Familien sind von Vertreibung bedroht. Von der Regierung ist keine Unterstützung der indigenen Bevölkerung zu erwarten. Fabiana Ventura Velasquez fürchtet um das Land, das sie schon seit Jahren bestellt. Ohne Hilfe kann sich ihre Gemeinde nicht mehr lange gegen die Konzerne wehren.

Damit Menschen wie Fabiana Ventura Velasquez auch in Zukunft ein selbstbestimmtes Leben führen können, unterstützen Fastenaktion und HEKS indigene Gemeinschaften mit Informationen über ihre Rechte und landwirtschaftlichen Weiterbildungen, damit sie weiter von und auf ihrem Land leben können.

Zukunft sichern mit 100 Franken

Unterstützen Sie indigene, bäuerliche Familien, damit sie und ihre Kinder auf ihrem angestammten Land eine Zukunft haben.

Vielen Dank für Ihre Spende.


Fastenaktion


HEKS
Brot für alle.

2. Gang: Regionalität

«Die Hindus der Wüste geloben, keine Fische zu essen.»

Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832, Dichter und Naturforscher

Heimat nährt doppelt.

Heimat ist weit mehr als ein Ort, an dem wir leben oder aufgewachsen sind. Heimat ist auch ein Gefühl – ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, das durch Beziehungen, Nähe und Austausch entstehen kann.

Heimat nährt Seele und Körper: Wenn wir regionalen und saisonalen Produkten den Vorrang geben, schaffen wir eine Beziehung zu unserer Nahrung. Im Idealfall lernen wir die Menschen kennen, die unseren Salat gepflanzt haben. Wir kennen den Hof, von dem die Eier stammen. Wir machen einen Ausflug und sehen, wo unser Brotgetreide wächst.

Indem wir regionale und saisonale Produkte bevorzugen, reduzieren wir unseren ökologischen Fussabdruck. Wir kaufen bewusster ein und schätzen das, was auf unseren Tellern liegt, doppelt. Das ist gesund und verringert CO₂-Emissionen. Die Natur und lokale Unternehmen werden es Ihnen danken.

Eine andere Fastenzeit-Idee:

Kaufen Sie nach Möglichkeit nur Produkte, die nicht weiter als 50 km entfernt hergestellt wurden. Sie finden regionale Produkte auf dem nächsten Wochenmarkt, im Hofladen, im nächsten Unverpackt-Laden oder – wenn die Zeit fehlt – auch in den meisten Grossverteilern. Hilfestellungen finden sich im Internet bei Hoflädeli.ch, bio-suisse.ch, Demeter Schweiz.

Hier kaufe ich gerne ein:





Zu Gast bei Pauline Arindo und James Tioko, Kenia.



«Wenn ich mehr Gemüse ernte, als wir essen können, verkaufe ich es auf dem Markt.»

Pauline Arindo, Bäuerin in Ndunyu

Es gibt immer viel zu tun.

Pauline Arindo berichtet aus ihrem Alltag: «In meinem Haushalt gibt es immer viel zu tun, doch meine zwei Söhne und meine Tochter unterstützen mich tatkräftig. Wenn keine Schule ist, begleitet mich mein Sohn James gerne auf die Felder. Am Morgen trinken wir zusammen Tee. Dann gehen wir los mit Eimern, Werkzeugen und Giesskannen, die wir für die Feldarbeit brauchen.

Wir bereiten die Beete vor, die wir anpflanzen, sobald es regnet. Ich ziehe verschiedene Gemüsesorten, damit



Pauline Arindo und ihr Sohn bei der Arbeit auf ihrem Feld im Dorf Ol Moran.

ich den Maisbrei Ugali, den wir täglich essen, das ganze Jahr mit gesundem Gemüse ergänzen kann.

Ich habe an einer Schulung zu agrarökologischen Methoden teilgenommen. Jetzt nutze ich Kompost für die Beete und mache einen Sud aus Blättern als Dünger. Damit giessen wir die Pflanzen regelmässig. Ich weiss inzwischen auch, welche Pflanzen gut nebeneinander gedeihen, und habe angefangen, auf dem Feld Fruchtbäume zu pflanzen. James sagt, er will nach der Schule Landwirt werden, weil er sich schon so gut auskennt.»

Menschen stärken mit 80 Franken

Ermöglichen Sie Bauernfamilien in Kenia agrarökologische Schulungen, damit sie sich vielseitig ernähren und ihr Einkommen erhöhen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



Fastenaktion

3. Gang: Teilen

11.-12.3.2023

«Hände, die teilen, erzählen von Gott.»

Unbekannt

Eines für mich, eines für dich.

Wenn wir als Kind die Spielsachen oder das Znünbrot mit unseren Gspänli teilten und dabei in deren strahlende Gesichter schauten, konnten wir es schon fühlen.

Teilen macht glücklich: die beschenkte Person und noch mehr diejenige, die gegeben hat. Teilen heisst also nicht einfach, weniger zu haben, sondern auch etwas zurückzubekommen. Teilen löst viel beim Gegenüber aus: Lachen, Freude, eine Umarmung. Die Kraft des Teilens hilft mir zu verstehen, was mich mit anderen verbindet und wie unsere jeweiligen Bedürfnisse sind.

Ob Wissen, Erfahrung, Essen, den Rasenmäher oder auch nur ein Buch – schöpfen Sie aus den schier unendlichen Möglichkeiten, etwas zu teilen, und werden Sie so selber Tag für Tag ein Stückchen glücklicher.

Tipp: Im Internet finden Sie viele Sharing-Plattformen, z.B. für Kleider unter fashionrevolution.ch/kleidertausch-miete

oder Autos unter nachhaltigleben.ch/mobilitaet/privates-carsharing-in-der-schweiz-1206

Guter Gott, danke, dass es Menschen gibt, die miteinander teilen. Das tut allen wohl und hilft uns, gut zusammenzuleben.

Guter Gott, lass uns merken, wenn jemand unsere Hilfe braucht. Schenke uns gute Ideen, wie wir helfen und miteinander teilen können.

Guter Gott, manchmal vergessen wir die Menschen, die in armen Ländern leben. Hilf uns, auch mit ihnen zu teilen. Amen.



Zu Gast bei Adalberto Gomes Dos Santos, Brasilien.



«Wir können die Früchte im Cerrado sammeln und verkaufen. Das ist für arme Familien sehr wichtig.»

Adalberto Gomes Dos Santos, brasilianischer Bauer

Mit und von der Natur leben.

Als Kind eines Tagelöhners lernte Adalberto Gomes Dos Santos früh, was es heisst, arm zu sein. Er ging nur wenige Jahre zur Schule und ohne Perspektiven zog es ihn bereits mit 14 Jahren in die Grossstadt Sao Paulo.

Heute ist Adalberto 65 Jahre alt. Er lebt als Bauer mit seiner Frau und den Kindern weit weg von der Stadt. Sein Haus steht allen offen, die von ihm lernen möchten. Und das sind viele: Aus der ganzen Region reisen Bäuerinnen und Bauern an, um von Adalberto mehr über nachhaltige Landwirtschaft zu erfahren. Stets erzählt er ihnen von dem Workshop der HEKS-Partnerorganisation



Die Baru-Baumnüsse können wild gesammelt werden und sind im ganzen Cerrado geschützt.

CEDAC und von einer speziellen Nuss, die ihm die Augen geöffnet hat.

«Die Baru-Nussbäume wachsen wild im Cerrado. Wir können von ihnen leben. Der Cerrado schützt uns, wenn wir für ihn sorgen.» Die Nüsse gelten heute in Brasilien als gesunde Delikatesse und bedeuten eine zusätzliche Einkommensquelle für viele arme Familien.

Agrarökologisches Wissen und die Projekte der CEDAC stärken das Selbstwertgefühl der Bäuerinnen und Bauern und ihre Verbundenheit zur Natur in der ganzen Region. Sogar ein neues Gesetz konnte bei den lokalen Behörden durchgebracht werden: Seit 2005 ist es verboten, Baru-Bäume zu fällen.

Sicheres Einkommen mit 90 Franken

Ermöglichen Sie armen Familien ein sicheres Einkommen, indem Sie die nachhaltige Nutzung des Ökosystems Cerrado fördern.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

4. Gang: Fairness

«Alles lässt sich gerecht verteilen. Bloss Mangel nicht.»

Wolfgang Mocker, 1954–2009, Journalist und Autor

Eine Zutat, die allen schmeckt.

Bio-Kaffee aus Bolivien, Milch vom Bauernhof um die Ecke und dazu vielleicht ein Stück fair gehandelte Schokolade: So ein Zvieri-Kaffee erfreut nicht nur unseren Gaumen – wir können damit auch gleich mehrere kleinbäuerliche Betriebe sinnvoll unterstützen.

Doch was bedeutet «Fairness» denn genau? Eine Vorstellung bekommen wir, wenn wir den Weg unseres Zvieri-Kaffees zurückverfolgen:

Wo habe ich den Kaffee gekauft? Wie sind die Arbeitsbedingungen in diesem Laden? Wer hat den Kaffee geröstet? Wie ist der Kaffee in die Schweiz transportiert worden? Wo wurde der Kaffee angebaut und unter welchen Bedingungen? Kann die Kaffee-Bäuerin, der Kaffee-Erntehelfer von seinem Lohn anständig leben?

Fairness ist eine Zutat, die jedes Produkt aufwertet. Und ein fairer Umgang mit Mitmenschen, Natur und Tier ist ein Rezept, das letzten Endes auch uns zufriedener macht.

Mit unserem Konsumverhalten haben wir es tagtäglich in der Hand, die Welt ein bisschen gerechter zu machen.

Mit unserem Konsumverhalten haben wir es tagtäglich in der Hand, die Welt ein bisschen gerechter zu machen.

Schritt für Schritt die Welt verändern:

Mein erster Schritt:



Mein zweiter Schritt:



Mein dritter Schritt:



Zu Gast bei Mohamed Souleyman, Niger.



«Mit den neuen Anbaumethoden konnten wir unseren Ernteertrag steigern.»

Mit frischen Ideen gegen die Trockenheit.

In der Ferne sieht Mohamed sie auf sich zukommen: meterhohe Wellen. Doch in ihnen fließt kein einziger Tropfen Wasser. Mohamed lebt in einem Meer aus Sand. 80 Prozent des Niger sind Wüste. Früher hing das Schicksal der Menschen von der kurzen Regenzeit ab. Mohamed erinnert sich, wie er jede Wolke am Himmel anflehte, über seinem Feld niederzugehen. Heute grinst er, wenn er an diese Zeit denkt, und blickt mit Hoffnung in die Zukunft.

«Mit den neuen Anbautechniken, die wir erlernt haben, konnten wir den Ernteertrag steigern. Wir haben



Der Kleinbauer Mohamed Souleyman steigert mit innovativen Anbaumethoden seinen Ertrag.

gelernt, wie man Wasser speichert, Kompost aus Pflanzenrückständen herstellt und wie wir Hirse-schädlinge bekämpfen können.»

Gemeinsam mit Bäuerinnen und Bauern in den Landwirtschaftsregionen, der Partnerorganisation SahelBio und dem nationalen Forschungsinstitut für Landwirtschaft setzt sich HEKS für die Verbesserung der Anbaumethoden ein.

Mohamed zum Beispiel testet auf einer kleinen Anbaufläche jedes Jahr neues Saatgut und beobachtet dessen Wachstum und Resistenz. Durch das Gelernte können viele bäuerliche Haushalte ihre Ernten verdoppeln oder sogar verdreifachen. Ein wichtiger Schritt, um die Ernährung der Menschen im Niger langfristig zu sichern.

Hungersnöte verhindern mit 100 Franken

Verbessern Sie das Leben der Menschen im Niger mit der Förderung einer nachhaltigen Landwirtschaft.



Vielen Dank für Ihre Spende.

5. Gang: Dankbarkeit

«Eine Seele voller Dankbarkeit ist wie ein Fluss voller Wasser, der nie versiegt.»

Esther Jonhson, *1965, Autorin

Reichlich reicht.

Auf der Suche nach unserem persönlichen Glück vergessen wir oft, dass Dankbarkeit der eigentliche Schlüssel dazu ist. Viel Gutes in unserem Leben nehmen wir als selbstverständlich wahr und richten stattdessen die Aufmerksamkeit auf das, was uns fehlt. Doch der Weg zu einem erfüllteren Leben ist gar nicht so schwer – wir brauchen nur den Fokus zu ändern.

Wenn wir dankbar sind, handeln wir aus dem Gefühl heraus, dass genug da ist, und nicht aus einem Gefühl des Mangels, und wir sind bereit zu teilen. Wenn wir dankbar sind, schätzen wir die Unterschiede zwischen den Menschen, und wir gehen respektvoll mit allen um. Das verändert die Machtverhältnisse und das Zusammenleben der Menschen.

Indem wir unsere Gedanken auf das Gute richten, werden wir glücklicher und zufriedener.

**Eine Frucht genießen
sie in den Händen halten
ihre samtweiche Haut spüren
ihre Farben und Formen bestaunen
in sie hineinbeissen
ihren Geruch mit der Nase
und ihren Geschmack
mit der Zunge wahrnehmen
ihren einmaligen Charakter erkennen
an die gespeicherten Sonnenstrahlen denken
an den warmen Regen
der nun meinen Durst löscht
den Wind und die Wolken über ihr sehen
das Rauschen der Blätter hören
die Musik des Lebens
von der sie umgeben war
die Kerne betrachten in ihrem Innersten
die Verheissung das Leben geht weiter
den Schöpfer ahnen
das gütige Geheimnis des Lebens.**

Robert Seitz, Das Leben umarmen

Zu Gast bei den Tabudlongs auf den Philippinen.



«Althergebrachte Gemüse und Früchte schmecken uns am besten.»

Romulo Tabudlong, Bauer

Vielfalt statt Einfalt.

«Von der Kokosnuss allein kann der Mensch nicht leben.» Dieser Gedanke geht Romulo Tabudlong immer wieder durch den Kopf, wenn er auf die letzten Jahre zurückblickt. Fast sein ganzes Leben ist der Kleinbauer aus dem tropischen Wald von Lupon von dieser einen Frucht abhängig. Die Ernährung ist einseitig, und auf dem Markt bekommt er kaum Geld für seine Nüsse.

Alles ändert sich, als Tabudlong eine landwirtschaftliche Weiterbildung besucht und die vielen Möglichkeiten erkennt, die sein Land eigentlich zu bieten hat. Was er in dieser Schulung lernt, setzt er sofort in die Tat um.



Der Verkauf von Taro auf dem Markt bringt Familie Tabudlong ein regelmässiges Einkommen.

Er testet diverse neue Anbaumethoden und Saaten. Ananaspflanzen und Mangobäume gedeihen prächtig. Schon im zweiten Jahr kann er viele vitaminreiche Früchte ernten. Seine Frau Jasmin freut sich über den Überschuss an Yams und Taro. Die robusten Wurzelgemüse überstehen Überschwemmungen und Dürren und können lange gelagert werden.

Romulo Tabudlong hat im letzten Jahr mit anderen Bäuerinnen und Bauern eine Kooperative gegründet. Heute geht es allen viel besser. Man hilft sich gegenseitig, tauscht Saatgut und verkauft gemeinsam Waren auf dem Markt. Das Verkaufen macht seiner Frau Spass. «Ich bringe nicht nur Geld nach Hause, sondern erhalte Komplimente für unser Gemüse und unsere Früchte.»

Klimaschulungen mit 80 Franken

Ermöglichen Sie landwirtschaftliche Weiterbildungen für Bäuerinnen und Bauern, die unter den Folgen des Klimawandels leiden.

Vielen Dank
für Ihre Spende.



Fastenaktion



Das Tor zur Heiligen Woche

Es steht offen, das Tor zur Karwoche! Ich bin eingeladen einzutreten. Ein Lichtglanz, ein Hoffnungsschimmer liegt über jedem Tag. Alle Tage dieser Woche sind heilig: Palmsonntag: Freude und Jubel. Montag, Dienstag, Mittwoch: gewöhnlicher Alltag, Routine, manchmal auch grau. Am Donnerstag das Festmahl und der Verrat. Freitag: Kreuz, Schmerz, Ohnmacht und Nichtverstehen. Samstag: ein Tag des Schweigens, der Ruhe und der Geduld. Dann, die unerwartete Begegnung am Ostermorgen.

Jede Stunde, jede Begegnung und jede Erfahrung sind einzigartig, einmalig, nicht wiederholbar. Ich versuche, diese Tage bewusst zu leben, wahrzunehmen und zu verkosten. So erahne ich, was «heilig» bedeutet: kostbar, einmalig, geheimnisvoll, aufgehoben.

Erwartungsvoll trete ich ein in diese Woche. Ich bin offen für das, was kommt.



Zu Gast in der anglikanischen Universität, DR Kongo.



Die Schöpfung bewahren.

Im Nordosten der Demokratischen Republik Kongo ist der Campus der anglikanischen Universität des Kongos in Bunia eine friedliche Oase. Die Provinzstadt wurde in den Jahren der Bürgerkriege und Überfälle von Rebellen- gruppen zum Anlaufpunkt für Menschen auf der Flucht. Hilfsorganisationen betreiben riesige Flüchtlingslager.

In diesem Krisengebiet bieten Bildungseinrichtungen wie die anglikanische Universität ein Stück Normalität. Der Rektor ist auch Gemeindepfarrer und Koordinator verschiedener Schul- und Gesundheitsprojekte für kriegsvertriebene Frauen und Kinder. Seit 1981 bietet die Universität neben theologischen auch zahlreiche



Einmal wöchentlich gibt die Universität Essen aus eigener Produktion an Flüchtlinge aus.

andere Lehrgänge an und eröffnet jungen Menschen damit Perspektiven für eine bessere Zukunft.

Einige Studierende leben mit ihren Familien auf dem Campus. Für die Frauen der Theologiestudenten gibt es ebenfalls ein Bildungsangebot, ein Nähatelier und eine Kinderkrippe.

Die Universität nutzt das grosse Gelände für Landwirtschaft und Viehhaltung. Neu werden rund um das Gelände 10 Hektaren schnell wachsender Eukalyptusbäume angebaut, neue Obstbäume gepflanzt und Fischteiche angelegt. Der Campus wird zur grünen Oase.

Partner sein unterstützt seit Jahren die Universität und die Projekte der anglikanischen Gemeinde.

Eine friedliche Oase mit 100 Franken

Sie unterstützen damit die grüne Oase auf dem Campus und sichern Nahrung für Menschen, die kaum etwas haben.

Vielen Dank
für Ihre Spende.



Erinnerung für eine lebenswerte Zukunft

Jesus isst mit seinen Jüngerinnen und Jüngern, wie immer. Und doch ist dieses Mahl speziell: Die Erinnerung an die Befreiung des Volkes Israel durch die Hand Gottes steht im Raum. Jesus weiss: Es ist das letzte Mahl, welches er in diesem Kreis so feiert.

Wenn wir heute Eucharistie/Abendmahl feiern, dann erinnern wir uns immer an jene Hingabe aus Liebe für eine gerechtere Welt. Wir sind Gäste am Tisch Jesu und haben

einen Auftrag: Auch künftige Generationen sollen am Tisch des Lebens sitzen können. Das letzte Abendmahl Jesu war nicht einfach ein Fest vor dem Karfreitag. Jesu wollte ein Vermächtnis stiften: Seine Liebe galt allen Menschen und der ganzen Schöpfung, für alle Zeit.

Ich bin eingeladen zum Mahl der Liebe. Das stärkt und ermutigt mein Engagement für eine lebenswerte Zukunft.



Die ganze Schöpfung leidet

Die Welt ist verwundet und leidet. Gottes Schöpfung ist verwüstet. Sie schreit und stöhnt. Abgeholzte Wälder. Ausgetrocknete Flüsse. Ausgebeutete Böden und verseuchte Meere. Tier- und Pflanzenarten sterben aus. Zerstörung ganzer Ökosysteme. Das Klima steht kopf. Wirbelstürme und Flutwellen zerstören Häuser und ganze Dörfer. Wald- und Buschbrände vernichten die Lebensgrundlage vieler Menschen.

Die Erde weint und dürstet. Sie ist ihrer Schönheit beraubt. Es ist Karfreitag – auch für die Schöpfung. Der Schrei der Erde ist der Schrei der Armen.

Ich bin sprachlos, fühle mich ohnmächtig und schwach. Ich leide mit der Schöpfung und der Menschheit. Es geht mir wie damals den Jüngerinnen und Jüngern unter dem Kreuz. Ich stehe auf und fange bei mir an.



Ein Tag dazwischen

Nach dem Karfreitag wird es noch nicht Ostern! Ein ganzer Tag liegt dazwischen: Karsamstag. Ein Time-out. Eine Brücke. Stille. Ruhe. Nichts geschieht! Oder doch?

Ja! Unhörbar und dennoch spürbar in den tiefsten Tiefen: Schmerz und Trauer weichen, verwandeln sich. Wunden heilen. Licht kehrt zurück. Ich kann aufatmen.

Karsamstag ist geschenkte Zeit; heilsamer Raum. Zeit zum Trauern, Verabschieden und Loslassen. Zeit, um

Geduld zu üben. Leer und offen zu werden für Neues. Der Karsamstag darf nicht übersprungen werden, er muss durchlebt werden. Er schenkt Raum und Zeit für Heilung. Karsamstag kann manchmal lange dauern, mehr als nur einen Tag!

In diesem Vertrauen bleibe ich. Ich halte die Leere und die Ohnmacht aus. Ich laufe nicht davon.



Ins Leben gerufen

Es ist noch früh am Morgen. Die Sonne steigt auf am Horizont. Schweigend, ohne Ton. Maria eilt zum Grab. Ihre Sehnsucht zieht und drängt sie herauszugehen. Ausser Atem angekommen sieht sie: Das Grab ist leer! Die letzte Hoffnung weggetragen. Wohin?

«Warum weinst du, Frau?», fragt der Gärtner. Und er nennt sie beim Namen: «Maria!» Mit diesen Worten wird der Garten in Licht und Wärme gehüllt. Geheimnisvoll die Stimmung.

Die Morgendämmerung löst sich auf. Die Nacht ist vorüber. Das Leben kehrt zurück. Ostern! Die Lähmung löst sich. Die Trauer schwindet. Freude fängt an zu singen! Alleluja!

Ostern geschieht auch heute. Immer neu. Überraschend. Ich bin beim Namen gerufen, ins Leben gerufen! Gesandt, um zu verkünden: Das Leben ist stärker als der Tod. Alleluja!



Die Ökumenische Kampagne 2023

Die Klimaerwärmung trifft diejenigen am härtesten, die am wenigsten dafür verantwortlich sind: die Ärmsten dieser Welt.

Die Ökumenische Kampagne 2023 stellt diese Ungerechtigkeit in den Fokus und fragt: «Für welche Welt wollen wir verantwortlich sein?» Die Antwort ist einfach: eine Welt, in der jeder Mensch in Würde leben kann.

HEKS, Fastenaktion und Partner sein fördern mit diversen Projekten Wege für eine kleinräumige, traditionelle Landwirtschaft. Sie setzt auf Sortenvielfalt, lokale Vermarktung und standortgerechten Anbau.

Auch bei uns ist der Wandel hin zu einer ressourcenschonenden, umweltfreundlichen und letztlich gerechten Landwirtschaft möglich und nötig – damit die Gaben dieser Welt für alle Menschen reichen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Impressum

Herausgeber

HEKS (evangelisch), Zürich
 heks.ch
 Postkonto 80-1115-1
 IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

Fastenaktion (katholisch), Luzern
 fastenaktion.ch
 Postkonto 60-19191-7
 IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

In Zusammenarbeit mit:

Partner sein (christkatholisch), Rheinfelden
 partner-sein.ch
 Postkonto 25-10000-5
 IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

Text und Redaktion

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender, Natacha Forte, Daria Lepori, Spinax Civil Voices, Simon Weber.
 Karwochenmeditationen: Priorin Sr. Irene Gassmann.
 Gebet 25.–26.3. Robert Seitz, Das Leben umarmen.
 Texte gegen eine düstere Weltschau, 2005, Verlag BbB, S. 110

Redaktionsschluss

17.8.2022

Gestaltung, Konzept

Spinax Civil Voices

Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

Deutschsprachige Auflage

1,433 Millionen

Bildnachweis

Fastenaktion, HEKS, Partner sein, Act, James Tioko, zanewilliams-photography.com, Shutterstock, Plainpicture, GettyImages.

Die Namen einiger Personen in unseren Projekten wurden zu ihrem Schutz geändert.

