



# Weniger ist mehr



## Kampagnenmagazin 2024

Jeder Beitrag zählt  
[sehen-und-handeln.ch](http://sehen-und-handeln.ch)

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.

# Übersicht

## 3 Die Ökumenische Kampagne 2024

- 4 Weniger Klimaerwärmung, mehr Lebensqualität
- 6 Gnade in Zeiten der Klimakrise
- 8 Fachpersonen aus unseren Projektländern
- 9 Fachpersonen aus der Schweiz
- 10 Gemeinsam den Handabdruck vergrössern
- 12 Workshops, Impulse
- 13 Filme zum Thema
- 14 Aktionen zum Mitmachen
- 15 Fastenkalender und Suppe

## 16 Lernen

- 18 Zyklus 1 (Unterstufe)
- 20 Zyklus 2 (Mittelstufe)
- 22 Zyklus 3 + 4 (Oberstufe)
- 24 Zyklus 3 + 4 (Oberstufe)
- 26 Projekte

## 28 Feiern

- 30 Familiengottesdienst
- 33 Ökumenischer Gottesdienst
- 36 Hungertuch
- 38 Predigtanregungen
- 39 Gebete

Der Einkaufswagen in diesem Heft kennzeichnet die Materialien, die Sie bei uns bestellen können.



## Materialien und Aktionen

Diverse Unterlagen mit Informationen, Bildern, Umsetzungsmöglichkeiten usw. finden Sie auf [www.sehen-und-handeln.ch/materialien](http://www.sehen-und-handeln.ch/materialien). Wenn Sie unsere Kampagne mit einer Aktion in die Öffentlichkeit tragen wollen, finden Sie Plakate und weitere Materialien in unseren Online-Shops via [www.sehen-und-handeln.ch/shops](http://www.sehen-und-handeln.ch/shops). Dem Couvert mit den Kampagnenmaterialien liegt zudem ein Bestellformular bei.

## Impressum

Kampagnemagazin 2024

**Chefredaktion:** Selina Stadler  
**Redaktion:** Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender, Andrea Gisler, Simon Weber  
**Produktion:** Matthias Dörnenburg, Karin Fritz  
**Lektorat:** Blanca Steinmann; 1-2-fehlerfrei/  
Franziska Landolt  
**Redaktionsschluss:** September 2023  
**Fotonachweis:** Werke, sonst © bei Fotograf:in  
**Gestaltung:** SKISS GmbH, Luzern  
**Druck:** Cavelti AG, Gossau  
**Papier:** Rebello Offset, FSC Recyclingpapier, 80 g/m<sup>2</sup>, holzfrei  
**Auflage:** 14 000

©Fastenaktion, Luzern / HEKS, Zürich  
Oktober 2023



Bleiben Sie informiert.

[www.facebook.com/sehenundhandeln](http://www.facebook.com/sehenundhandeln)

## Liebe Leserin, lieber Leser

«Weniger ist mehr» – die vermeintliche Widersprüchlichkeit in diesem bekannten Sprichwort zeigt wichtige Zusammenhänge auf dieser Erde auf. Unser Handeln hat einen Einfluss aufs grosse Ganze: So wie unser Überkonsum die Klimakrise anfeuert, so können wir deren Konsequenzen mit klimafreundlichen und -schützenden Beiträgen abfedern.

**Von Aschermittwoch, 14. Februar, bis Ostersonntag, 31. März 2024,** steht erneut die Klimagerechtigkeit im Fokus. Die Menschen, die am stärksten unter der Klimaerhitzung leiden, haben am wenigsten dazu beigetragen. Gegen diese Ungerechtigkeit engagieren wir uns, indem wir das Klima und somit Menschen vor Katastrophen schützen. Die Zeit drängt: Halten wir zusammen, motivieren wir uns gegenseitig, und stärken wir uns im Guten, anstatt das Fehlende, Negative und Unmögliche anzuprangern. Vergrössern wir unseren

gemeinsamen Handabdruck (siehe Seite 10), indem wir uns mit Projekten und Initiativen aktiv am Klimaschutz beteiligen. Nur so können wir das 1,5-Grad-Ziel noch schaffen. Indem wir uns fürs Klima starkmachen, verringern wir Katastrophen wie Dürren oder Überschwemmungen, welche Millionen von Menschen in Hunger und Not versetzen. Die diesjährige Ökumenische Kampagne motiviert mit dem Motto «Jeder Beitrag zählt» – wir alle können Gutes tun und Hoffnung stiften.

Dass ein «Weniger» an Konsum, Stress und Mobilität ein «Mehr» bezüglich Wohlbefinden, Achtsamkeit und Gerechtigkeit bedeutet, wird in der Zeit vor Ostern seit Jahrhunderten gelebt. Bereichern Sie Ihre Fasten-/ Passionszeit 2024 mit inspirierenden Impulsen dazu. Diese finden Sie in diesem Magazin und ab Januar auf unserer neu gestalteten Kampagnenseite [www.sehen-und-handeln.ch](http://www.sehen-und-handeln.ch).

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung. Jeder Beitrag zählt, und es ist jedes Jahr wieder eine Freude zu sehen, wie vielfältig Sie sich in Ihrer Pfarrei oder Kirchgemeinde engagieren und sich für die Menschen in unseren Projekten einsetzen.

*Im Namen des Teams der  
Ökumenischen Kampagne  
Selina Stadler*



*Landwirtin Penda Diafouné aus Thiès None, Senegal, in ihrem biologischen Gemüsegarten. Mehr Klimaerwärmung bedeutet mehr Dürre und dementsprechend weniger Ernte.*



# Weniger Klimaerwärmung, mehr Lebensqualität

**Zur globalen Klimaerwärmung sagt die Klimawissenschaft: Alarmstufe dunkelrot. Die Schweiz hat mit der Annahme des Klimaschutzgesetzes im Juni 2023 zwar einen ersten Schritt getan. Den Zielen müssen aber Massnahmen folgen. Als starke Mitverursacherin steht die Schweiz in der Verantwortung, das 1,5-Grad-Ziel zu erreichen. Es geht um Solidarität mit in Armut lebenden Menschen, aber auch um uns selbst. Wir als Individuen spielen eine Rolle, unser Verhalten macht einen Unterschied. Es geht um Verzicht, aber auch um Gewinn an Lebensqualität. Weniger kann mehr sein.**

## **Stefan Salzmann**

*Programmverantwortlicher  
Klimagerechtigkeit und Energie,  
Fastenaktion*

## **Yvan Maillard Ardent**

*Themenbeauftragter für  
Klimagerechtigkeit, HEKS*

Im sechsten Bericht des Weltklimarats (IPCC), des grössten wissenschaftlichen Gremiums der Geschichte der Menschheit, wurde in noch klareren Worten als bisher festgehalten: Die Auswirkungen der Klimaerwärmung sind stärker, schneller und ungerechter, als bisher angenommen wurde. Auf in Armut lebende Menschen sind die Auswirkungen überproportional. Das erste Jahr mit einer globalen Klimaerwärmung um 1,5 °C gegenüber der vorindustriellen Zeit könnte schon vor 2030 Wirklichkeit werden. Höchstens 1,5 °C Erderwär-

mung ist das Ziel, zu dem sich im Pariser Klimaabkommen alle Staaten weltweit verpflichtet haben.

## **Jedes Zehntelgrad zählt**

Was der Unterschied zwischen 1,5 °C oder 2 °C Erderwärmung sein kann, zeigt sich eindrücklich in vom Weltklimarat errechneten Modellen. Vereinfacht gesagt hat jedes zusätzliche Zehntelgrad gravierende Folgen für viele Menschen: einen höheren Meeresspiegel, vermehrt extreme Wetterlagen (Hitze, Dürren, Hochwasser) mit mehr

Toten, mehr Hunger und mehr Migration. Jedes zusätzliche Zehntelgrad Erderwärmung führt zu grösseren Verlusten der Biodiversität, zu Erosion und Erdbeben in Gebirgen sowie zu unsicheren und abnehmenden Ernteerträgen in vielen Weltregionen.

Der Bedarf an finanzieller Unterstützung für in Armut lebende Menschen wächst drastisch. Die Lebensgrundlagen von Hunderten Millionen Familien gehen mehr und mehr verloren. Die Ungerechtigkeit dabei ist, dass sie kaum zu den Problemen beitragen. Sie haben keine Wahl und keine Einflussmöglichkeit in Bezug auf ihr Schicksal.

---

### **Es geht um Solidarität mit in Armut lebenden Menschen, aber auch um uns selbst.**

---

#### **Wir haben es in der Hand**

Die Schweiz ist ein kleines Land, hat aber grossen Einfluss. Die Treibhausgasemissionen pro Kopf zählen zu den grössten weltweit, wenn man den individuellen Konsum als Grundlage nimmt. Dazu kommen weitere Emissionen: Internationale Konzerne mit Sitz in der Schweiz verursachen ein Vielfaches unserer Inlandemissionen. Der Finanzsektor ist laut Studien der Unternehmensberatungsfirma McKinsey verantwortlich für das 40-Fache der schweizerischen Inlandemissionen. Die Schweizerische Nationalbank zum Beispiel hält rund 1000 Milliarden Franken in Aktien von Unternehmen, die fossile Energien fördern. An diesen Schrauben können wir drehen – und wir müssen es tun, denn wir tragen die Verantwortung. Dazu braucht es den Willen der Entscheidungsträger:innen. Ohne politischen Willen, neue Gesetze und Regulierungen geht es nicht.

Gleiches gilt für das Klimaschutzgesetz, das vom Schweizer Volk am 18. Juni 2023 angenommen wurde. Dieses ist ein erster Schritt in der Schweizer Klimapolitik, aber das darin gesetzte Ziel von Netto-Null-Treibhausgasemissionen bis 2050 ist zu wenig ambitioniert.

Wenn die Schweiz die Dringlichkeit der Klimakrise ernst nimmt, muss sie das Netto-Null-Ziel schneller erreichen. Auch aus Gründen der Klimagerechtigkeit muss die Schweiz als reiches Land bedeutend früher klimaneutral werden als Länder mit weniger finanziellen Ressourcen. Als Individuen können wir von der Politik Mut und Ambitionen fordern, auf Bundesebene wie auch in den Kantonen und Gemeinden. Wir dürfen keine Zeit verlieren.

Aber auch unser eigenes Verhalten kann einen Unterschied machen: indem wir selbst unsere Treibhausgasemissionen senken, das heisst unseren ökologischen Fussabdruck verkleinern. Wir können anderen vorleben, dass ein klimabewusster Lebensstil möglich ist und sie dazu motivieren, es uns gleichzutun, und zusammen Wege einschlagen, die Nachhaltigkeit für alle zugänglich und erstrebenswert machen. In diesem Fall sprechen wir vom Vergrössern unseres gemeinsamen Handabdrucks (siehe Seite 10).

#### **Klimagerechtigkeit geht ohne Greenwashing**

Es gibt viele Lösungen, die keine sind. Sie werden mit dem Versprechen angepriesen, die Klimakrise in den Griff zu bekommen. Dazu gehören beispielsweise CO<sub>2</sub>-Zertifikate: Unternehmen betreiben Greenwashing, indem sie billige CO<sub>2</sub>-Zertifikate aus schwachen Klimaschutzprojekten im Ausland kaufen, anstatt ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen im Inland zu reduzieren.



#### **Infobox:**

Bei einer Erwärmung um 1,5 °C werden etwa 1,1 Milliarden Menschen mindestens alle fünf Jahre schweren Hitzewellen ausgesetzt sein, bei einer Erwärmung um 2 Grad steigt diese Zahl auf drei Milliarden – mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung. Ganze Regionen in Asien und Afrika drohen in einigen Jahrzehnten unbewohnbar zu werden. Die Klimakrise hat Auswirkungen auf die landwirtschaftliche Produktion und die Ernährung von Millionen Menschen in ländlichen Gebieten: Bei einer Erwärmung um 1,5 °C sinken die Maiserträge in den Tropen um 3 Prozent, bei einer Erwärmung um 2 °C sinken diese gar um 7 Prozent: **Das Recht auf Nahrung von Millionen Menschen im globalen Süden ist ernsthaft bedroht.**

Auch Elektro-Mobilität muss neu gedacht werden: Der Abbau von Rohstoffen für die Batterien ist energieintensiv und schafft viele Probleme für die Menschen, die in der Nähe der Minen leben. Weniger ist auch hier oft mehr. Die Umstellung auf elektrische Mobilität muss einhergehen mit leichteren, kleinen Autos, Car-Sharing-Angeboten, kürzeren Wegen und weniger Zeit unterwegs. Fahren wir kürzere Distanzen, nutzen wir Ressourcen gemeinsam, sparen wir Energie – daraus gewinnen wir mehr Lebensqualität und eine bessere Gesundheit. Wir können also die Klimaerwärmung bremsen und gleichzeitig für uns selbst viel gewinnen. Diese individuelle Perspektive ist ein wichtiger Aspekt zur Lösung einer Krise, ohne neue Probleme zu verursachen. Indem man solche positiven Sichtweisen lebt und darüber spricht, ermöglichen wir anderen, das Gleiche zu sehen. Zudem ermöglichen wir Politikerinnen und Politikern – aus eigenen Wiederwahl-Interessen –, sich für solche Themen einzusetzen.

Weniger ist mehr – dieser altbekannte Spruch kann Lösungen generieren, Geschichten schreiben und zufriedene Menschen hervorbringen. Menschen mit weniger Stress, weniger Konsum und weniger Abfall, aber mit mehr Zeit und mehr Lebensqualität. Wenn wir mit weniger leben und weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen, leisten wir unseren individuellen Beitrag zu mehr Klimagerechtigkeit weltweit!



# Gnade in Zeiten der Klimakrise

**In der Fastenzeit geht es darum, unsere Grenzen zu erkennen. Wenn wir uns an den Leidensweg Jesu erinnern, erinnern wir uns an das Leiden so vieler Menschen, die heute aufgrund von ungerechten Systemen und Unterdrückung Kreuze tragen. Auf diese Weise verbinden wir uns mit der Verletzlichkeit des Menschseins selbst. Wenn wir fasten oder versuchen, unseren Konsum einzuschränken, konfrontieren wir uns mit der Tatsache, dass die Welt nicht unendlich ist und dass das, was wir besitzen, letztlich geschenkt und nicht verdient ist.**

## **Arianne van Andel**

*Die niederländische reformierte Theologin lebt in Chile und hat sich in den Bereichen Ökologie und Ökofeminismus spezialisiert. Sie ist Dozentin an der Evangelisch-Theologischen Gemeinschaft Chiles und ist Gründerin und Koordinatorin mehrerer ökumenischer und interreligiöser Netzwerke wie der Ökumenischen Koalition für die Bewahrung der Schöpfung (CECC) und der Interreligiösen und Spirituellen Allianz für das Klima in Chile.*

Wir alle wissen, dass die Klimakrise durch den übermäßigen Verbrauch von fossilen Brennstoffen und Bodenschätzen verursacht wird. Dies führt nicht nur zur Zerstörung von Ökosystemen, sondern verschärft auch die Ungerechtigkeit auf der Welt und das Leid der Menschen, vor allem das der Schwächsten: indigene Völker in der Amazonasregion, Menschen aus stark verseuchten, sogenannten Opferzonen und Menschen, die durch Wirbelstürme ihre Häuser und Güter verloren haben. Das ohnmächtige und ungerechte Leiden dieser Menschen spiegelt das Kreuz Jesu von heute wider. Insbesondere das der vielen Umweltschützer:innen, die in Kolumbien, Brasilien und Honduras ermordet werden, ohne dass dies Konsequenzen nach sich zieht.

Das Christentum hat sich zusammen mit dem kapitalistischen Wirtschaftssystem der Akkumulation und des Wachstums entwickelt. Es hat diese Praxis sogar legitimiert auf der Grundlage einer anthropozentrischen Auslegung der Forderung in Genesis 1,28, sich «die Erde untertan zu machen und sie zu beherrschen». In der westlichen Welt haben wir gelernt, die Welt durch wissenschaftliches und technologisches Wissen zu beherrschen. Wir sind stolz darauf, Gottes Mitschöpfer:innen bei der Erzeugung von Fortschritt und Entwicklung zu sein. In der biblischen Erzählung ist unsere Größe jedoch nicht die einzige Aussage. Die Bibel erinnert uns ständig daran, dass wir Teil der Schöpfung sind; endlich, klein und verletzlich. Deshalb fordern uns

die Sabbatgesetze und insbesondere die 25 Regeln in Levitikus dazu auf, der Erde Ruhe zu gönnen, zusammen mit unseren Arbeiter:innen, Diener:innen und Tieren. Darüber hinaus fordert der Text, alle 50 Jahre ein Jahr der Neuverteilung des gesamten angesammelten Reichtums zu feiern: ein Jubeljahr. Es ist das Jahr der Gnade, das Jesus in Lukas 4,19 als seine Mission verkündet.

Die Fastenzeit kann uns helfen, über den Sinn dieses Gnadenjahres nachzudenken. Was würde ein solches Jahr in unserem Kontext bedeuten? Gnade erzählt uns von dem, was uns aus freien Stücken geschenkt wurde. Gleichzeitig stellt sie unser gängiges Verständnis von Freiheit infrage. In dieser Zeit der ökologischen Krise glaube ich, dass dieser Begriff auf drei Ebenen befreiend wirken kann:

### **1) Das Konzept entspringt einem tiefen Bewusstsein für unsere strukturellen Grenzen als Menschen.**

*«Früher dachte ich, dass die grössten Umweltprobleme der Verlust der biologischen Vielfalt, der Zusammenbruch der Ökosysteme und der Klimawandel seien. Ich dachte, dass wir diese Probleme mit 30 Jahren guter Wissenschaft in den Griff bekommen könnten. Aber ich habe mich geirrt. Die grössten Umweltprobleme sind Egoismus, Gier und Apathie ... Und um diese Probleme zu lösen, brauchen wir einen geistigen und kulturellen Wandel. Und wir Wissenschaftler:innen wissen nicht, wie man das macht.»*

*Gus Speth, Professor für Umweltpolitik und nachhaltige Entwicklung an der Yale University<sup>1</sup>*

Egoismus, Gier und Apathie beruhen meiner Meinung nach auf psychologischen Annahmen über unseren inneren Wert als Menschen. Sie entspringen einer grundlegenden Unsicherheit über unsere Bedeutung. Diese wird von einem Wirtschaftssystem ausgenutzt, das uns glauben macht, unser Wert hänge von unserem Konsum und unserem Besitz ab. Das ist die Religion unserer Zeit. Apathie ist die Kehrseite von Egoismus und Gier. Sie bringt die Vorstellung mit sich, dass wir in unserer Beschränktheit nichts bewirken können. Wir können diese Tendenzen nur

überwinden, wenn wir die Idee der Gnade neu bewerten.

Unser Leben ist ein Geschenk Gottes, und das macht es wertvoll. Wir können uns Tag für Tag daran erinnern, dass wir den Sinn unserer Existenz nicht mit Geld, Ruhm oder Macht «verdienen oder beweisen» müssen. Nur, wenn wir aus dieser Gewissheit heraus leben, können wir demütiger sein. Wir sind keine Göttinnen und Götter und brauchen es auch nicht zu sein. Wir sind Menschen, mit unseren Grenzen und unseren Unvollkommenheiten, aber auch mit einem göttlichen Funken, einem riesigen Potenzial, Gutes zu tun.

### **2) Der Begriff der Gnade macht uns freier, uns selbst zu korrigieren, unsere Sünden zu bekennen und neu zu beginnen.**

Das Leben hängt von der Gnade ab, und daher haben wir nicht das Recht, diese Gabe in anderen Menschen oder in der Natur zu unterdrücken oder abzuschaffen. Der Begriff der Gnade eröffnet die Möglichkeit zu bekennen, dass das System alle gefangen hält, auch unsere Kirchen. Diese sollen «demütiger in Bezug auf unsere Möglichkeiten und kühner in unserem Handeln» sein, wie es in einem ökologischen Dokument der niederländischen protestantischen Kirche heisst. Die Gnade erweckt unsere Einsicht, dass wir als Kirchen zu langsam handeln in Bezug auf die ökologische Krise. Stehen wir unseren eigenen Machtkämpfen, unserem Egoismus, unserer Gier und unserer Apathie kritisch gegenüber.

### **3) Der Begriff der Gnade gibt uns Hinweise darauf, wo wir ansetzen sollten, wenn wir als Kirchen mit der ökologischen Krise konfrontiert werden.**

Die Herausforderung des Klimawandels könnte uns lähmen und wegen ihrer Unermesslichkeit zur Apathie verleiten oder grössenwahnsinnig machen. Die Gnade kann uns von der Vorstellung befreien, dass der Sinn unseres Handelns in seinem unmittelbaren Erfolg liegt.

Das Fasten und die Übung, mit weniger zu leben, können wir in der Gemeinschaft praktizieren. Daneben gehört es auch zur Aufgabe der Kirchen, sich überall dort zu Wort zu melden, wo das Leben zur Ware wird. In Lateinamerika mangelt es nicht an Beispielen: Der Zugang zu Wasser ist bedroht, Gemeinschaften werden durch die unbegrenzte Ausbeutung des Bergbaus massiv geschädigt, einheimische Wälder werden durch Forstplantagen ersetzt, die den Boden erodieren. Gemeinschaften, die unter den Folgen leiden, brauchen die Unterstützung solidarischer und prophetischer Stimmen, um den grossen transnationalen Konzernen die Stirn zu bieten und mit einem christlichen Slogan zu verkünden: Die Schöpfung ist nicht käuflich. Die Schöpfung ist ein Geschenk Gottes, und wir Menschen sind die Einzigen, die auf dieses Geschenk reagieren können, indem wir unsere Grenzen annehmen und das Leben in seiner Schönheit verteidigen. Wir feiern die Fastenzeit, um zu erkennen, dass wir loslassen müssen, um zu lieben.

Loslassen von unseren fixen Ideen, was wir für ein angenehmes Leben brauchen, loslassen von unseren Sorgen, «nicht genug zu haben», loslassen von unserer Angst vor Endlichkeit, Verletzlichkeit und Ohnmacht. Nur dann können wir beginnen, frei und aus Gnade heraus zu handeln und auf aktuelle Situationen angebracht zu reagieren. Antworten, die aus dem Bewusstsein geboren werden, begrenzt und gleichzeitig geliebt zu sein, werden selbst in den dunkelsten Zeiten eine Kultur der Hoffnung und der Auferstehung hervorbringen.

---

**Wir feiern die Fastenzeit,  
um zu erkennen, dass  
wir loslassen müssen,  
um zu lieben.**

---

<sup>1</sup> [www.winewaterwatch.org/2016/05/we-scientists-dont-know-how-to-do-that-what-a-commentary](http://www.winewaterwatch.org/2016/05/we-scientists-dont-know-how-to-do-that-what-a-commentary), Audio, 14:28, abgerufen am 15. August 2023.

# Stimmen aus dem Süden

**Die Erhaltung indigener Werte, die Kraft von Gemeinschaften, die Rolle der Frau, Armut, Angst und Not – diese Themen sind unseren Kampagnengästen wohlbekannt. Sie erleben hautnah, wie diese mit dem Klima und der Situation in ihren Heimatländern zusammenhängen.**

Welchen Beitrag können wir alle leisten, um die aktuelle Situation zu verbessern? Unsere Kampagnengäste beantworten Ihre Fragen, erzählen von ihrer Arbeit und bringen neue Perspektiven. Bereichern Sie Ihren Anlass mit spannenden Südstimmen – ob an Suppentagen, in Gottesdiensten oder im Unterricht.



Inés Pérez, Guatemala (rechts im Bild)

Inés Pérez ist seit 16 Jahren Koordinatorin des Landesprogramms Guatemala von Fastenaktion: Die Theologin und ausgebildete Primarlehrerin setzt sich seit Jahren beruflich wie auch freiwillig ein für Indigene, Frauen und den Frieden. Pérez zeigt eindrücklich auf, wie die Anliegen der ländlichen indigenen Bevölkerung, das Recht auf Nahrung sowie der Schutz der Umwelt eng miteinander verbunden sind. Für Bäuerinnen und Bauern in Guatemala wird es immer schwieriger, ihre Ernährung sicherzustellen, denn die Folgen des Klimawandels – wie Wirbelstürme und Dürren – erschweren Anbau und Ernte. Pérez fördert den Austausch über die indigene Spiritualität, den interreligiösen und interkulturellen Dialog und kämpft gegen Diskriminierung und Rassismus. Zudem referiert sie regelmässig in kirchlichen Gremien, unter anderem über die Rolle der Maya-Frauen im Friedensprozess oder den interreligiösen Dialog in Guatemala.

**Einsatzzeit:** 23. Februar bis 11. März 2024  
**Sprache:** Spanisch (Übersetzung wird gewährleistet)  
**Kosten:** Ab Fr. 300.–, nach Art des Einsatzes  
**Kontakt:** Andrea Gisler, gisler@fastenaktion.ch  
041 227 59 68



Messele Seyoum Ayanno, Äthiopien

Messele Seyoum Ayanno hat einen Master in Microfinance und arbeitet seit mehreren Jahren im NGO-Sektor. Seit 2020 führt er die Hilfsorganisation Gayo Pastoral Development Initiative (GPDI) in Borana. Dieses Gebiet ist eines der am stärksten von Dürre betroffenen in der Region Oromia. Die Dürre in Äthiopien gilt als die schlimmste seit 40 Jahren, findet jedoch international kaum Beachtung und nur wenig Soforthilfe. HEKS setzt sich in Partnerschaft mit GPDI dafür ein, die Widerstandsfähigkeit von Gemeinschaften zu stärken und deren Lebensgrundlagen zu schützen. Sie unterstützen Gemeinschaften in Borana, den klimabedingten Belastungen standhalten zu können. Ayanno ist in Borana als Hirtenjunge aufgewachsen und ist Zeuge davon, wie Hirtinnen und Hirten in Äthiopien einen grossen Teil ihres Viehs verloren haben und zusehends in Armut geraten. Sein Herzensanliegen ist es, die Anfälligkeit für Klimakatastrophen zu verringern sowie die Ernährungssicherheit im ganzen Gebiet zu verbessern.

**Einsatzzeit:** 1. bis 18. März 2024  
**Sprache:** Englisch (Übersetzung wird gewährleistet)  
**Kosten:** Ab Fr. 300.–, nach Art des Einsatzes  
**Kontakt:** Simon Weber, simon.weber@heks.ch  
078 739 58 53



# Stimmen aus der Schweiz

## Für Vorträge oder Workshops



### **oeku – Kirchen für die Umwelt**

Nachhaltigkeit und umweltbewusstes Handeln in Kirchgemeinden, Pfarreien und kirchlichen Institutionen in der Schweiz, Umweltzertifizierung «Grüner Güggel»

**Kontakt** info@oeku.ch, 031 398 23 45  
**Kosten** Ab 300.– plus Reisespesen



### **Zoe Stadler**

*Energie-Ingenieurin an der OST (Ostschweizer Fachhochschule in Rapperswil), Vorstandsmitglied zentrumRanft, Gründungsmitglied Klimastadt Zürich*

**Thema** Nachhaltige Energiesysteme für die Zukunft, Klimaschutz und Anpassungen an den Klimawandel, engagierte Netzwerke und lokale Klimagruppen in der Schweiz  
**Kontakt** zoe.stadler@bluewin.ch  
**Kosten** Ab Fr. 300.– plus Reisespesen



### **Daniel Hostettler**

*Leiter Internationale Programme, Fastenaktion*

**Thema** Globale Klimaerwärmung, Auswirkungen auf Menschen in Armut, Rolle der Schweiz, internationale Klimapolitik  
**Kontakt** hostettler@fastenaktion.ch, 041 227 59 41  
**Kosten** Referate Fachpersonen, Fr. 300.–



### **Cybele Schneider**

*Fachperson Klimagerechtigkeit, HEKS*

**Thema** Klimawandel und -politik, Klimagerechtigkeit, Anpassung an den Klimawandel, Klimaklagen  
**Kontakt** cybele.schneider@heks.ch, 079 900 37 08  
**Kosten** Referate Fachpersonen, Fr. 300.–



### **Philippa Mund**

*Landesprogramm Guatemala, Genderfragen auf internationaler Ebene, Fastenaktion*

**Thema** Projektarbeit in Guatemala, Gender und Bezug zu Klimafragen  
**Kontakt** mund@fastenaktion.ch, 041 227 59 35  
**Kosten** Referate Fachpersonen, Fr. 300.–



### **Yvan Maillard Ardent**

*Fachverantwortlicher für Klimagerechtigkeit, HEKS*

**Thema** Klimawandel und -politik, Klimagerechtigkeit, Anpassung an den Klimawandel, Klimaklagen  
**Kontakt** yvan.maillard@heks.ch, 031 380 65 73  
**Kosten** Referate Fachpersonen, Fr. 300.–

## Für Predigten und Impulse zum Kampagnenthema

*Kosten nach Absprache*



### **Simon Weber**

*Fachverantwortlicher Theologie, Katechese und Sensibilisierung, HEKS*

**Kontakt** simon.weber@heks.ch, 078 739 58 53



### **Andrea Gisler**

*Fachverantwortliche Sensibilisierung und Pastoral, Fastenaktion*

**Kontakt** gisler@fastenaktion.ch, 041 227 59 68



# Gemeinsam den Handabdruck vergrössern

**Individuelle Taten für Klimaschutz sind wichtig. Doch es reicht nicht, den persönlichen Lebensstil zu ändern und den eigenen ökologischen Fussabdruck damit zu verringern. Es braucht Wege, nachhaltiges Verhalten für alle zu ermöglichen und zur Norm zu machen: Hier kommt das Konzept des gemeinsamen Handabdrucks ins Spiel.**

Haben Sie auch schon Ihren eigenen ökologischen Fussabdruck errechnen lassen? Das öffnet die Augen und hilft, das eigene Verhalten wahrzunehmen, zu reflektieren und schlussendlich zu ändern: Weniger Flugreisen, mehr lokale Nahrungsmittel, weniger Streaming, mehr Recycling ... Doch das Ergebnis bleibt frustrierend: Auch wer in der Schweiz beim Einkauf oder beim Reisen auf vieles achtet, verbraucht weiterhin die Ressourcen von rund drei Erden – in Realität haben wir aber nur die eine. Individuelle Bemühungen um einen nachhaltigen Lebensstil stossen an Grenzen. Manchmal sind nachhaltige Optionen kompliziert, teuer oder schlicht noch nicht verfügbar. Hinzu kommt, dass sich bis jetzt nur ein Teil der Gesellschaft aktiv um einen kleineren Fussabdruck bemüht.

Durch gemeinsames Handeln kann nachhaltiges Verhalten für alle leichter zugänglich und naheliegend gemacht werden. Durch kollektives Nachdenken und Aktivwerden können wir beginnen, Rahmenbedingungen umzubauen. Solche Handabdruck-Aktionen zielen darauf ab, nachhaltiges Leben nicht nur für sich selbst, sondern längerfristig und für viele Personen zu verankern. Das Vergrössern des Handabdrucks ist auf vielen Ebenen möglich: im Quartier, am Arbeitsplatz, in der Wohngemeinde, im Verein – oder in Kirchgemeinde und Pfarrei.

## Schritt 1: Hinschauen

Der erste Schritt, um einen bleibenden und wirksamen Handabdruck zu hinterlassen, ist das Entdecken: Was wird bereits alles im Quartier, im Dorf, in der Nachbarpfarrei oder in der eigenen Gemeinschaft gemacht? Recycling-Angebote, Mitfahrgelegenheiten, No-Littering-Days, Aktionen gegen Food-Waste und mehr sind vielerorts bereits vorhanden. Daran können Sie sich als Individuum oder Gruppe beteiligen und dadurch die Angebote bekannter und grösser machen. So werden ökologische Varianten für mehr Menschen erreichbar.

In manchen Bereichen ist nachhaltiges Handeln jedoch schwieriger, weil es noch keine entsprechenden Angebote gibt oder die lokalen Rahmenbedingungen hinderlich sind. Überlegen Sie zusammen: Welche Strukturen stören uns? Was bremst uns dabei, wirklich nachhaltig zu handeln? Welche Hürden lassen sich durch individuelles Engagement schwer überwinden?

## Schritt 2: Inspiration finden

Jetzt geht's ans Überlegen und Recherchieren: Wie können und wollen wir etwas bewirken? Wo besteht für uns am meisten Bedarf? Wovon träumen wir? Was könnte andere in positiver Weise anstecken und zum Mitmachen motivieren – über die eigene Pfarrei oder Gemeinde hinaus?

Um herauszufinden, welche Handabdruck-Aktion zur eigenen Gemeinschaft und zu den vorhandenen Ressourcen passt, stellen wir hier zwei Themen zur Inspiration vor. Auf unserer Webseite\* finden Sie viele weitere Ideen.

### Den Suppentag upgraden

Seit Jahren gehört der Suppentag in vielen Pfarreien zur Fastenzeit. Wunderbar – dies ist bereits eine typische Handabdruck-Aktion. Wie lässt er sich ausbauen? Kann das Menü komplett pflanzlich sein? Wie wäre es mit einem Food-Save-Tag, an dem Ausschussgemüse gemeinsam gerüstet und gekocht wird? Lässt sich der Suppentag für die breite Öffentlichkeit lancieren, um somit einen bewussteren Umgang mit Nahrungsmitteln für viele Menschen möglich zu machen? Ob eine Suppe «to go» jeden Freitag im Dorfzentrum oder ein klimafreundliches Bankett auf dem Kirchenparkplatz: Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

### Garten neu denken

Auf dem Gelände einer Kirchgemeinde gibt es Grünflächen. Manche davon sind ökologisch nicht vielfältig. Welche neuen Funktionen könnten sie haben? Ein öffentlicher Naschgarten, an dem viele Hände mitarbeiten? Eine Blumenwiese als wichtige Nahrung für Schmetterlinge sowie als Quelle für

saisonalen und lokalen Altarschmuck? Eine öffentliche Buddelecke mit Ökolernpfad für Kinder im stark bebauten Quartier? Ein Ort für Kurse zu pestizidfreiem Gärtnern? Je nach Bedürfnissen Ihrer Gemeinde kann ein Garten so gestaltet sein, dass er vielen Menschen das Thema Nachhaltigkeit näherbringt. Gleichzeitig kann er ein Ort zum Feiern der Schöpfung werden.

## Schritt 3: Entscheiden und Pläne schmieden

Nun geht es darum, sich für einen konkreten Hebel und ein eindeutiges Projekt zu entscheiden: Was passt zu uns? Was ist für uns realisierbar? Wollen und können wir einen grossen Schritt machen oder eher etwas ganz Kleines bewirken? Was schafft wirklich besseren Zugang zu nachhaltigen Optionen für viele Menschen? In welchem Zeitraum wollen wir unser Ziel erreichen? Wer ist mit an Bord, und welche Ressourcen haben wir?

Viele Fragen müssen geklärt werden. Gute Planung und frühzeitiges Erkennen von Stolpersteinen sind wichtig. Denn auch hier geht es um Nachhaltigkeit: Eine ausgearbeitete und für die Zukunft gültige Richtlinie, den Altarschmuck ab sofort nur noch lokal und saisonal zu beziehen, hat langfristig wahrscheinlich mehr Wirkung als ein gross aufgezo- genes Gartenprojekt, für das ab dem zweiten Jahr niemand mehr Zeit hat.

Auf unserer Webseite\* finden Sie praktische Hilfsmittel für das selbständige Planen einer Handabdruck-Aktivität.

\*[www.sehen-und-handeln.ch/handabdruck](http://www.sehen-und-handeln.ch/handabdruck)

## Schritt 4: Umsetzen und feiern

Die Entscheidung ist getroffen, die Planung gemacht: Ran ans Realisieren! Ziehen Sie Ihr Projekt gemeinsam durch. Jeder Beitrag für Klimaschutz ist enorm wichtig. Zelebrieren Sie schliesslich die erreichten Ziele – das gibt neue Kraft für weitere Schritte und steckt andere an, sich ebenfalls zu engagieren.

### Workshop

Haben wir Interesse, Kreativität und die Lust auf eine nachhaltige Zukunft für alle in Ihnen geweckt? Auf Seite 12 finden Sie Informationen zum Workshop «Gemeinsam den Handabdruck vergrössern».

# Workshops



## Gemeinsam den Handabdruck vergrössern

Lernen Sie den ökologischen Handabdruck lustvoll und interaktiv kennen. Sie erhalten Anregungen und Beispiele dafür, wie dieser gemeinsam vergrössert werden kann. Der Workshop informiert und motiviert Gruppen und Gemeinschaften, die aufbrechen und aktiv werden wollen. Entdecken Sie Ihren Handlungsspielraum für mehr Klimagerechtigkeit – jeder Beitrag zählt.

**Zielgruppen:** Personen aus Kirchgemeinden und Pfarreien, Quartiervereinen, Firm- und Konfirmationsgruppen usw.

**Dauer:** 90 Minuten oder nach Absprache

**Anfragen:** Simon Weber, [simon.weber@heks.ch](mailto:simon.weber@heks.ch) oder Matthias Dörnenburg, [doernenburg@fastenaktion.ch](mailto:doernenburg@fastenaktion.ch)

**Kosten:** Fr. 300.–



## KlimaGespräche: Heute handeln für morgen

Viele Jugendliche beschäftigt die Klimakrise und deren Folgen für die Zukunft. In diesem Workshop suchen wir gemeinsam nach Lösungen für einen umweltverträglichen Lebensstil. Wie kommen wir ins Handeln? Wie spreche ich mit Freund:innen und Familie über die Klimakrise? Wie können wir uns politisch und gesellschaftlich engagieren? Mit vielfältigen Methoden und Interaktionsformen fördern wir die Selbstreflexion, den Austausch und die Lösungssuche.

**Zielgruppen:** Jugendliche, junge Erwachsene (Zyklus 3, Sekundarstufe II, Jugendarbeit, Firm- und Konfirmationsgruppen)

**Module:** Mobilität, Konsum, Ernährung, über die Klimakrise sprechen, auf Anfrage individuelle Anpassungen

**Dauer:** 90 Minuten pro Modul

**Anfragen:** Seline Friedli, [friedli@fastenaktion.ch](mailto:friedli@fastenaktion.ch)

**Kosten:** Ab Fr. 300.–

# Impulse

## Impulsveranstaltungen

Die Impulsveranstaltungen zur Ökumenischen Kampagne 2024 werden von regionalen Fachstellen organisiert. Sie richten sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Schulen, Universitäten, Pfarreien und Kirchgemeinden sowie an weitere Interessierte.



Alle Impulsveranstaltungen finden Sie auf [www.sehen-und-handeln.ch/impulsveranstaltungen](http://www.sehen-und-handeln.ch/impulsveranstaltungen)

Ausführlichere Informationen finden Sie zudem direkt bei den Veranstalterinnen und Veranstaltern.

## Webinar

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, an einer physischen Impulsveranstaltung teilzunehmen, bieten wir eine Online-Kurzeinführung an. In 90 Minuten stellen wir Ihnen die Ökumenische Kampagne 2024 vor: Was sind die Hauptbotschaften, an welchen Aktionen können Sie sich beteiligen, mit welchen Materialien kann die Kampagne in welchem Rahmen durchgeführt werden? Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Fragen.

Zudem besteht ein Fenster für den Austausch mit den anderen Teilnehmenden, was ebenfalls Klarheit schaffen und Ihre Kreativität anregen kann. Das Webinar findet per Zoom statt, der Link wird kurz vor der Veranstaltung per Mail zugestellt und online im Veranstaltungskalender publiziert. Um Anmeldung wird gebeten: [doernenburg@fastenaktion.ch](mailto:doernenburg@fastenaktion.ch).

**Online: Dienstag, 16.1.2024, 17 Uhr**

# Filme zum Thema

Die folgenden Filme zeigen anschaulich, welche Auswirkungen der Klimawandel weltweit hat und wie Betroffene damit umgehen – auch in der Schweiz. Die Filme können in Schulklassen oder in Jugendgruppen angeschaut werden. Wir empfehlen zudem, öffentliche Vorführungen zu organisieren, ganz im Sinne des Handabdrucks (siehe Seite 10).



**Dokumentarfilm**  
von Kisilu Musya  
und Julia Dahr,  
Kenia 2017, 59',  
ab 14 Jahren

## Danke für den Regen

Der kenianische Kleinbauer Kisilu Musya dokumentiert zusammen mit einer norwegischen Filmemacherin in einem Videotagebuch über fünf Jahre hinweg die Auswirkungen der häufiger werdenden Extremwetterereignisse, die ihn und seine Familie existenziell bedrohen. Unermüdlich informiert und motiviert er sein Umfeld, sich an die veränderten klimatischen Bedingungen anzupassen. Schliesslich reist er als Kleinbauernvertreter einer vom Klimawandel besonders stark betroffenen Region zur Klimakonferenz in Paris. Ein Film über Hoffnung, Verletzlichkeit und Verantwortung.

Sprache: Deutsch synchronisiert



**Dokumentarfilm**  
von Viviana Uriona,  
Deutschland 2020, 83',  
ab 12 Jahren

## One Word

Der Dokumentarfilm zeigt die Auswirkungen des Klimawandels auf die Marshallinseln. Er wurde in Zusammenarbeit mit der dortigen Bevölkerung entwickelt und gefilmt. Der grösste Teil der Marshallinseln liegt weniger als 1,8 Meter über dem Meeresspiegel. Wegen des Klimawandels und des Anstiegs des Meeresspiegels sagen Prognosen die Unbewohnbarkeit der Inseln bis zum Jahr 2050 voraus. Der Film zeigt eindrücklich, welche Auswirkungen die Klimaerwärmung bereits jetzt auf die Menschen hat, wie sehr sie sich anpassen und wie sie sich einsetzen für ihre Heimat und ihre Kultur.

Sprache: Englisch mit deutschen Untertiteln



**Dokumentarfilm**  
von Adrien Bordon, Schweiz 2020, 51',  
ab 12 Jahren

## Wärmer als das Klima

Wie setzen sich Jugendliche in der Schweiz für Klimaschutz ein? Der Film porträtiert über ein Jahr hinweg fünf junge Menschen aus Biel. Sie geben Einblick in ihr Engagement, ihre Zweifel und ihre Motivation. Durch die Corona-Pandemie verliert die Klimabewegung an Aufmerksamkeit. Diese Situation wirkt sich auch auf die Jugendlichen aus und verändert ihre Aussagen.

Sprache: Französisch/Schweizerdeutsch mit Untertiteln



**Dokumentarfilm**  
von Liz Miller,  
Norwegen 2014–2016,  
25', ab 14 Jahren

## Hands on!

Der Film porträtiert drei junge Frauen aus Norwegen, Kenia und Kanada, die sich in ihrer Heimat für Umwelt- und Klimaschutz engagieren. Überall sind die Ökosysteme, mit denen sie tief verbunden sind, bedroht. Die drei Frauen zeigen, wie man mit Protest, Bildung und lokalen Netzwerken kämpfen kann gegen Umweltzerstörung, die Folgen des Klimawandels und für den Ausstieg aus der Ölförderung. Die drei Porträts können auch einzeln als Kurzfilme verwendet werden.

Sprachen: Englisch/Norwegisch mit deutschen Untertiteln

**Bezugsquelle:** Die Filme stehen mit ausführlichem Begleitmaterial und Animationsvorschlägen als Video on Demand (VOD) zur Verfügung. Kostenlose Registrierung und Streaming über [www.filmeeineweltvod.ch](http://www.filmeeineweltvod.ch).

# Aktionen zum Mitmachen

## Aktionstag für das Recht auf Nahrung

Gestalten Sie den ökumenischen Aktionstag vom 16. März 2024 nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen. Altbekannt oder in neuer Form – gemäss unseren Vorschlägen oder kreativ anders. Im Zentrum steht das Recht auf Nahrung für alle. Machen Sie mit einem Stand oder durch mobile Gruppen darauf aufmerksam.



### Folgende Varianten schlagen wir Ihnen vor:

Sie verkaufen wie jedes Jahr Fairtrade-Rosen für je fünf Franken. Das Symbol der Liebe und Hoffnung soll nicht nur zu den Beschenkten, sondern auch zu den Menschen in unseren Projekten gelangen.



Sie arbeiten mit einer lokalen Bäckerei zusammen und verkaufen Brot oder Brötchen. Wir nennen Ihnen Bäckereien in Ihrer Nähe, die den Aktionstag unterstützen. Zudem informieren wir Sie über verschiedene Optionen für den Brotverkauf. Wählen Sie ein «Solidaritätsbrot» aus dem Sortiment Ihrer Bäckerei, und verkaufen Sie dieses mit einem symbolischen Aufpreis.



Brot und Rosen passen gut zusammen. Anfang des 20. Jahrhunderts haben Frauen protestiert mit Brot und Rosen, die symbolisch für genügend Essen und ein würdiges Leben stehen. Auch die Projekte von Fastenaktion, HEKS und Partner sein bekämpfen den Hunger und fördern ein Leben in Würde. Der Erlös der Aktion fließt direkt in diese Projekte.



Kuchen, Gestricktes, Marmelade ... Machen Sie, was Sie gut können und gerne tun. Wir freuen uns über jeden Beitrag, mit dem Sie am Aktionstag für unsere Projekte sammeln und somit das Recht auf Nahrung unterstützen.

Das Vorgehen: Melden Sie sich per Online-Formular an, und entscheiden Sie sich für eine der Varianten. Wir melden uns bei Ihnen und informieren Sie über alles Weitere.

Mehr Infos dazu unter: [www.sehen-und-handeln.ch/aktionstag](http://www.sehen-und-handeln.ch/aktionstag)

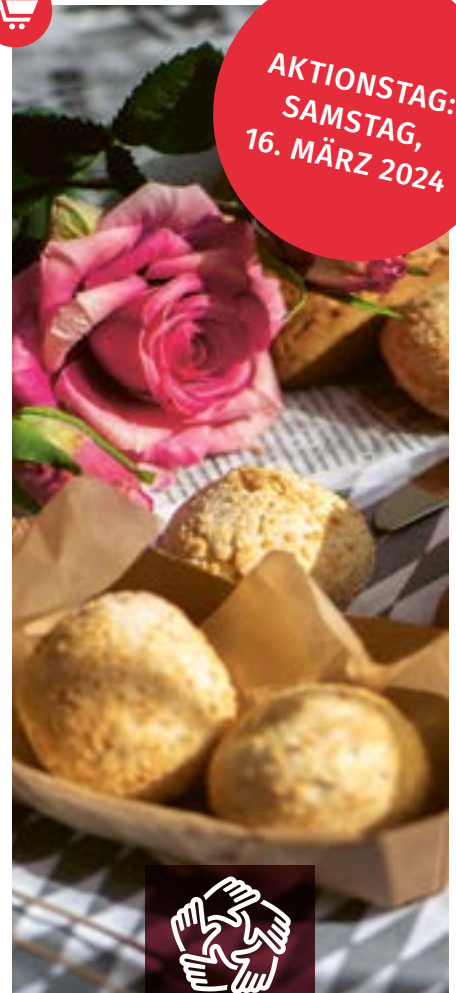
## Aktion «Brot zum Teilen»

«Mein Beruf ist es, Brot zu backen, und alle haben das Recht, sich zu ernähren», sagt Jean-Marc Clément, Bäcker-Konditor aus Freiburg. Er ist einer von vielen Bäckerinnen und Bäckern, die jährlich an der Aktion «Brot zum Teilen» mitmachen. Helfen Sie mit: Motivieren wir gemeinsam Bäckereien, während der ganzen Fastenzeit ein Solidaritätsbrot mit einem Aufpreis von 50 Rappen zu verkaufen. Der Erlös fließt in die Projekte von HEKS und Fastenaktion und trägt somit dazu bei, den Hunger auf der Welt zu reduzieren.

Mehr Infos dazu unter: [www.sehen-und-handeln.ch/brot](http://www.sehen-und-handeln.ch/brot)



AKTIONSTAG:  
SAMSTAG,  
16. MÄRZ 2024



AKTIONSTAG

Für das Recht  
auf Nahrung



BROT  
ZUM TEILEN

Für das Recht  
auf Nahrung

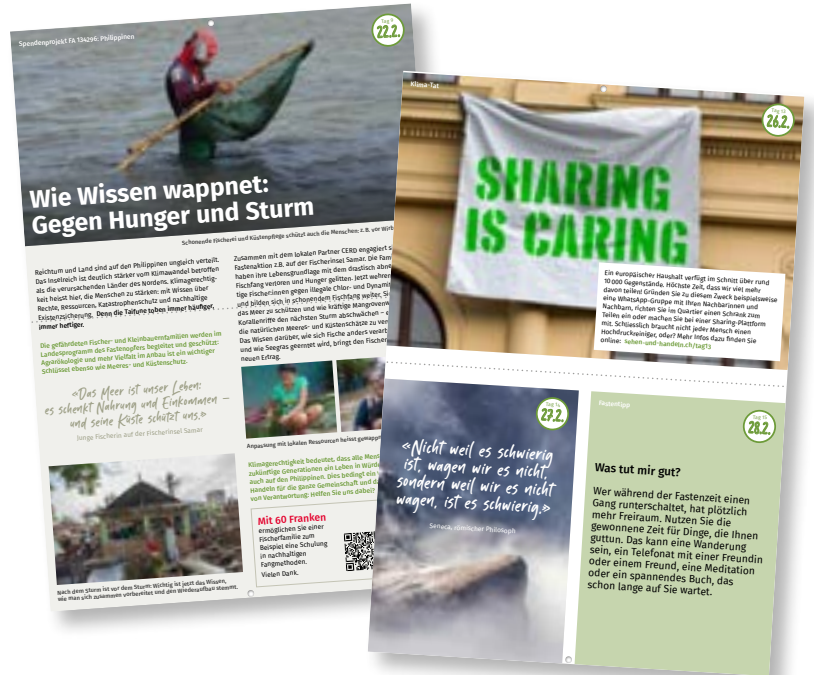
## Tag für Tag durch die Fastenzeit – Jeder Beitrag zählt

Hitzewellen, Dürren, Überschwemmungen: An Herausforderungen wie der Klimakrise mangelt es nicht. Den Mut verlieren und resignieren ist jedoch keine Lösung, denn wir wissen: Eine gerechtere Welt ist möglich. Gemeinsam können wir es schaffen – jeder Beitrag zählt. Zum Glück gibt es eine Vielzahl von Menschen, die mit gutem Beispiel vorangehen.

Der Fastenkalender 2024 bietet täglich neue Inspirationen, wie wir einen Beitrag für eine gerechtere Welt leisten können. Wollen Sie sich fürs Klima einsetzen, wissen aber nicht, wie? Der Fastenkalender hält praktikable Klimataten für Sie bereit. Gönnen Sie sich mit den Meditationen Momente der Ruhe und des Rückzugs, die in unserem Alltag meist zu kurz kommen. Kochen Sie sich anhand von leckeren Rezepten klimagerecht durch die Fastenzeit. Lernen Sie mehr über die Menschen in den Projekten von Fastenaktion, HEKS und Partner sein und die Arbeitsansätze, welche ihre Lebensbedingungen und das Klima nachhaltig verbessern.

Den Fastenbegleiter erhalten Sie wie bisher in gedruckter Form zum Aufhängen oder Aufstellen. Neu können Sie ihn auch digital nutzen und den Kalender online abonnieren. Verfolgen Sie die Inhalte bequem auf Ihrem Handy oder Computer.

Ihre Kirchengemeinde oder Pfarrei kann den digitalen Kalender zudem auf der eigenen Website einbinden, um möglichst vielen Menschen den Zugang zur täglichen Inspiration zu vereinfachen.



## Suppentage

Mit jedem Löffel Suppe, den wir schöpfen, den wir essen, sind wir verbunden mit der Nahrung, mit der Erde, miteinander. Die Suppentage während der Fastenzeit helfen, um uns genau dieser Verbindung

bewusst zu werden, bewusst zu fasten und zu konsumieren. Wie gestalten Sie Ihren Suppentag? Eine rein pflanzliche Suppe, eine Suppe aus gerettetem Gemüse, eine mit dem Fahrrad ausgelieferte Suppe «to go»?

Wir freuen uns auf Ihre Suppenkreativität. Mehr dazu: [www.sehen-und-handeln.ch/suppe](http://www.sehen-und-handeln.ch/suppe)



## Gemeinsam fasten

Wo bewirkt mein «Weniger» ein «Mehr»? Fasten lässt uns Gewohnheiten hinterfragen, die Einfluss auf unser Wohlbefinden sowie auf die Umwelt haben.

Entdecken Sie die Dimensionen und Vorteile des Fastens in der Gruppe. Der Austausch mit Fachpersonen und anderen Fastenden hilft, dazuzulernen, durchzuhalten und gesund zu bleiben.

Für mehr Infos: [www.sehen-und-handeln.ch/fasten](http://www.sehen-und-handeln.ch/fasten)



***Kinder und Jugendliche sehen sich heute mit einer herausfordernden Welt konfrontiert. Bereits früh hören sie von Klimawandel und globaler Ungerechtigkeit. Sie sehen und verstehen, dass ihre Zukunft gefährdet ist. Wie gross die daraus resultierende Belastung sein kann, zeigen die markant steigenden Fallzahlen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Die folgenden Unterrichtsvorschläge legen darum zwei Schwerpunkte: Sie wollen die Kraft der Hoffnung stärken und die Kinder und Jugendlichen in ihren Handlungsoptionen unterstützen.***

**[www.sehen-und-handeln.ch/lernen](http://www.sehen-und-handeln.ch/lernen)**

***Tipp: Da die bearbeiteten Themen eng verwandt sind, lohnt sich immer auch ein Blick über den «Zyklus-Rand» hinaus.***





# Lernen

Anregungen für den Unterricht



# Ich bin ich – ich bin gottgewollt

## **Livia Zwahlen-Hug**

Leiterin Katechese der Pfarrei Guthirt  
Ostermundigen, Lehrende Transaktions-  
analytikerin PTSTA-E

## **Moni Egger**

Theologin, Dozentin für Bibeldidaktik am  
Religionspädagogischen Institut Luzern

**Hauptzielgruppe:** Zyklus 1

**Zeitbedarf:** 45 Minuten, online gibt es  
zusätzliche Übungen für zwischendurch

**Spezielles:** Fokus auf Spiritualität, Stärkung  
von Zuversicht und Selbstgewissheit

**Details und Material:**

[www.sehen-und-handeln.ch/lernen](http://www.sehen-und-handeln.ch/lernen)

Kinder sehen sich heute mit einer herausfordernden Welt konfrontiert. Bereits früh hören sie von Klimawandel und globaler Ungerechtigkeit. Sie nehmen die gesellschaftliche Gesamtstimmung intuitiv wahr, auch wenn sie vieles davon nicht kognitiv verstehen können. Dass dies für Kinder belastend sein kann, zeigen die markant steigenden Fallzahlen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. In diesem Themen- und Spannungsfeld können Religionsunterricht und Katechese eine wichtige Rolle spielen. Der Glaube, dass Gott die Welt und jedes einzelne Menschenkind liebt, wirkt stärkend und entlastend. Der Unterrichtsvorschlag setzt mit der Schlüsselbotschaft «Du bist gottgewollt. Du darfst hier sein, so, wie du bist» ganz an der Basis an. Auf dieser Basis kann in späteren Schritten in Richtung eigene Aktivität weitergearbeitet werden, so dass die Kinder ihre Wirkmächtigkeit erfahren; im eigenen Klassenverband und darüber hinaus.

Für die Kampagne 2024 haben wir einen Unterrichtsvorschlag von 45 Minuten fertig ausgearbeitet und stellen darüber hinaus zahlreiche Übungen und Aktivitäten vor, die im Lauf des Jahres weitergeführt werden können – viele davon eignen sich auch für Kinder im Zyklus 2 und sogar für Jugendliche.

## Ablaufskizze einer Lektion (45')

Die Mitte ist gestaltet mit einem goldenen oder gelben Tuch, einer Kerze, und in Kerzengläsern sind so viele Teelichter wie Anwesende. Die Kinder (K) und die Lehrperson (LP) setzen sich im Kreis um diese Mitte.

### Schritt 1 – Begrüssungslied (rund 5' je nach Gruppengrösse)

Begrüssung

Lied singen: Du ghöorsch dezue (Andrew Bond), in den Liedstrophen sagt jedes K seinen Namen selbst.

### Schritt 2 – Stilleübung und Legearbeit (rund 15' je nach Wahl der Stilleübung)

Die K legen sich auf den Rücken, so dass sie keinen Kontakt haben zu anderen K. Sie schliessen die Augen. Die LP leitet an, dass die K während der Übung nicht sprechen. Die Antworten auf die Fragen, welche die LP stellt, geben sich die K nur selber.

Sobald die K still liegen, liest die LP Psalm 139 in angepasster Sprache für die K vor. Dieser Psalm betont: Gott hat mich so gewollt, wie ich bin. Ich bin richtig genau so, wie ich bin. Ich habe hier meinen Platz und bin willkommen. Genau so, wie ich hier am Boden liege.

→ *Ausformulierte Stilleübungen sind online zu finden.*

Mit Legematerialien gestaltet jedes K seinen Raum. Dieser stellt dar, dass er/sie genau so gewollt ist und hier wie in der Welt seinen/ihren Platz hat. Danach setzen sich alle K neben oder hinter ihren gestalteten Platz.

- Idee: Die LP kann dazu leise Musik laufen lassen.
- Hinweis: K mit einer Beeinträchtigung brauchen bei diesem Schritt Unterstützung. Gedanken dazu im Online-Material.

### Schritt 3 – Verbindung der Bilder (5')

Die LP zündet die Kerze in der Mitte an und gibt den K eine goldene/gelbe Schnur. Damit legen die K eine Verbindung von ihrem Bodenbild zur Mitte, um sich miteinander und mit Gott zu verbinden. Als Abschluss gehen alle langsam aussen um den Kreis und betrachten die Werke der anderen.

### Schritt 4 – Bibelproviand (10')

Gespräch: Manchmal fühle ich mich nicht passend, nicht richtig, nicht gewollt. Wann passiert mir das?

Was mache ich dann? Die K tauschen sich aus. Gott hat mich genau so gewollt, wie ich bin. Im Psalm, der zu Beginn der Lektion vorgelesen wurde, heisst es: *Du kennst mich, Gott, du selbst hast mich gemacht; wunderbar hast du mich gemacht.*

Diesen Satz sprechen LP und K ein paar Mal hintereinander. Welche Bewegungen gehören wohl dazu? Wo im Körper spüre ich einen wohligen Zuspruch? Alternativ überlegen sich die K, an welche Körperstelle der Vers gut passt. Sie massieren ihn sich selbst an dieser Stelle ein und wiederholen den Vers mehrmals.

*Alternative bei mehr Zeitbudget: Jedes K hat nun die Möglichkeit, einen Bibelvers zu gestalten, um ihn als «Proviand» mitzunehmen, für den Fall, dass Stärkung benötigt wird. Alternative für lebendige Klassen/Kinder mit Bewegungsbedürfnis: den ganzen Psalm mit Bewegungen gestalten lassen.*

### Schritt 5 – Abschlussegen (10')

Alle stehen auf und betrachten das schöne Bild der Zugehörigkeit und Einzigartigkeit, das entstanden ist. Danach lädt die LP zum Aufheben der Bilder ein. Jedes K schaut sich das eigene Bild noch einmal ganz genau an und versorgt danach die Dinge, die es zum Gestalten benutzt hat. Währenddessen wiederholen die K innerlich ihren Bibelproviand.

*Alternative bei mehr Zeitbudget: Die K bringen den Bibelproviand oder den bewegten Psalm mit. Die K, die mit Bewegungen gearbeitet haben, zeigen den anderen K ihre Idee vor und lassen sie mitmachen.*

An der grossen Kerze in der Mitte zündet die LP für jedes K ein Teelicht an. Dazu sagt sie den Namen jedes K laut. Jedes K nimmt sich ein Teelicht und stellt sich um die Mitte. Dies kann mit einem Segen, einem kurzen (Dank-)Gebet oder dem Zuspruch «NN, Gott hat dich wunderbar gemacht, und so segne(t) Gott dich» begleitet werden.

Zum Abschluss liest die LP nochmals den Psalm 139 vor. Die K stellen ihr Licht zur grossen Kerze und verabschieden sich.



#### «jumi»-Ausgabe: «Handabdruck»

Gemeinsam kann viel erreicht werden! Kinder aus Senegal und aus der Schweiz erzählen, wie sie sich einzeln oder gemeinsam für eine gute Umwelt einsetzen. Das jumi begleitet die aktuelle Kampagne von Fastenaktion und hat lustige Ideen für die Sammlung. [www.jumi.ch](http://www.jumi.ch)

#### «Kiki»-Ausgabe: «Aus wenig wird viel»

Aus wenig wird viel? Wie das? Wenig ist doch immer wenig. Eben nicht: Das kiki erzählt anhand von Geschichten, Geheimnissen und lustigen Spielvorschlägen, wie stark wir zusammen sind und wie wir aus wenig viel machen können. [www.kiki.ch](http://www.kiki.ch)





# Ein Baum voller Träume

**Moni Egger**

Theologin, Dozentin für  
Bibeldidaktik am Religions-  
pädagogischen Institut  
Luzern

**Hauptzielgruppe:** Zyklus 2,  
mit Vorschlag zur generationen-  
übergreifenden Weiterführung  
**Zeitbedarf:** 45 Minuten oder  
3 Stunden

**Spezielles:** Gleichnis vom Senfkorn  
als Baum der Hoffnung

**Details und Material:**

[www.sehen-und-handeln.ch/lernen](http://www.sehen-und-handeln.ch/lernen)

Die Verantwortung für die heutige Welt liegt nicht bei den Kindern, sondern bei uns Erwachsenen. Wir sind aufgefordert zu handeln, nicht sie. Kinder haben nur wenig Möglichkeiten, um die aktuelle Klimakrise zu beeinflussen. Aber sie können von einer guten Welt träumen und sich eine lebenswerte Zukunft vorstellen. Ihre Träume und Wünsche gilt es zu stärken, denn sie ermöglichen den Kindern einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft. Nur so ist es überhaupt möglich, gesund in die Zukunft zu gehen. Zudem können Träume eine Richtschnur sein für das, worauf die Kinder ihr Leben ausrichten wollen. Reden sie darüber, justieren sie diese Richtschnur immer wieder neu. Im Austausch hören sie von den Träumen und Hoffnungen anderer Kinder (Klassenkamerad:innen; Kinder aus dem Senegal; Kinder von früher, die heute erwachsen sind) und von der Antriebskraft solcher Träume. In biblischer Sprache heisst der grosse Zukunftstraum «Reich Gottes». Diese Metapher vom Himmelreich ist eine Schule des Träumens. Sie kanalisiert die Hoffnungen und gibt Ahnung davon, wie «gutes Leben für alle» aussehen könnte.

Im Unterrichtsvorschlag wird das Gleichnis vom Senfkorn verwendet. Der lebenerfüllte Baum, der aus dem Senfkorn wächst, wird zum Bild der eigenen Hoffnungen.

## Ablaufskizze einer Lektion (45')

### Schritt 1 – Begrüssungslied (5')

Begrüssung

Lied singen: «Kleines Senfkorn Hoffnung»

### Schritt 2 – Träume von Kindern im Senegal (15')

Fotos mit je einem Kind aus dem Senegal liegen auf. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) stellen sich zu dem Foto, das ihre Neugier weckt.

→ *Hinweis: Es stehen Fotos und Porträts von vier Kindern zu Verfügung, zwei Jungen und zwei Mädchen. Idealerweise arbeiten drei bis fünf SuS zu einem Kind.*

In diesen Gruppen wird weitergearbeitet. Sie lesen einen Text über den Tagesablauf «ihres» Kindes und diskutieren die Fragen:

- Wovon träumt xy / was wünscht er/sie sich?
- Warum?

Dabei unterscheiden sie zwischen dem, was explizit im Text steht, und dem, was sie sich selbst über dieses Kind vorstellen, was sie also zwischen den Zeilen herauslesen.

Im Plenum werden die Wünsche und Träume der Kinder aus dem Senegal gesammelt und auf die Wandtafel oder ein grosses Plakat geschrieben.

- *Hinweis: Bei grossen Gruppen auf mehreren Plakaten arbeiten.*
- *Alternative: Im Freien arbeiten und mit Kreide auf den Boden schreiben.*

### Schritt 3 – Träume im Senegal und Träume in der Schweiz (10')

Anhand von Fotos, Landkarte und Infotext berichtet die Lehrperson (LP) kurz über das Land Senegal und die dortigen Lebensbedingungen.

Im Plenum oder in Gruppen wird diskutiert:

- Was ist bei uns ähnlich? Was ist verschieden?

Überleitung durch die LP: «Was bei allen Kindern gleich ist: Sie träumen von ihrer Zukunft. Denke zwei Minuten lang über deine Zukunft nach. Was wünschst du dir? Wovon träumst du?» Nach zwei Minuten beendet die LP die Nachdenkzeit mit einem Klangzeichen. Die SuS ergänzen das Plakat mit Stichworten zu ihren eigenen Wünschen und Träumen.

### Schritt 4 – Gleichnis vom Senfkorn (5')

Die LP hängt den Gleichnistext (Lk 13,18–19) dazu – so, dass daraus anschliessend der Baumstamm gezeichnet werden kann. Die SuS lesen den Text gemeinsam. Impulsfrage LP: «Was hat dieser Text mit den notierten Wünschen und Träumen zu tun? Was ist ähnlich? Was ist verschieden?»

Mögliche Stichworte: Auch ein Baum ist am Anfang klein und kann wachsen; auf Zukunft ausgerichtet; jemand tut etwas, aber das Eigentliche entsteht anders; Träume geben Kraft, nicht nur für mich selbst, so wie der Baum Lebensraum gibt für Vögel ...

### Schritt 5 – Baum voller Träume (10')

Alle gestalten gemeinsam aus den Tafelnotizen einen Baum, indem sie einen Stamm und Zweige dazuzichnen und Blätter und Blüten malen. Dazu können auch Früchte, Nester, Vögel usw. dazugezeichnet werden. Die Stichworte werden in die Zeichnung integriert. Während des Gestaltens reden die SuS miteinander, die LP hört zu.

→ *Bei genügend Zeitbudget: Es folgt ein Austausch zur Frage: «Was braucht es, damit dieser Hoffungsbaum wächst? Dass aus den Blüten Früchte werden?»*

Zum Abschluss noch einmal das Lied singen: «Kleines Senfkorn Hoffnung»

## Intergenerationelle Weiterführung

Für eine intergenerationelle Weiterführung werden Erwachsene eingeladen. Die Kinder erläutern den Gästen das Tafelbild, indem sie sowohl von ihren eigenen Träumen als auch von denen der Kinder aus dem Senegal erzählen. Danach erzählen die Gäste, wovon sie selbst als Kind geträumt haben und was im Rückblick aus diesen Träumen geworden ist. Zuletzt gestalten alle zusammen ein Wand- oder Fensterbild vom Hoffungsbaum. Wenn in der Pfarrei/Kirchgemeinde zum «Handabdruck» (siehe Seite 10) gearbeitet wird, kann das Motiv hier aufgenommen werden, indem die Blätter oder auch die Blüten des Baumes aus Handumrissen gestaltet werden. In altersgemischten Gruppen werden Blätter, Blüten, Nester und anderes vorbereitet und zum gemeinsamen Bild gehängt.

### «TUT»-Ausgabe: «Schraub zurück!»

In dieser Ausgabe zur Ökumenischen Kampagne 2024 geht es um alles, was die Umwelt schont – ums Wiederverwenden, Weitergeben, Reparieren und ums Teilen, nach der Devise: Weniger ist mehr. TUT gibt dir Tipps, wie dein Handeln der Umwelt möglichst wenig schadet und du dabei erst noch Spass hast. Ein Mitmachheft mit vielen Infos und DIY-Ideen. Für Kinder von 9 bis 14 Jahren! Vorbestellungen via [fastenaktion@tut.ch](mailto:fastenaktion@tut.ch), Auslieferung ab Mitte Januar 2024, [www.tut.ch](http://www.tut.ch)





# Schifra und Pua – ein Handabdruck fürs Leben

Mehr zum «Handabdruck» auf S. 10

**Nada Müller**

Religionspädagogin, Fachstellen-  
mitarbeiterin Religionspädagogik  
Bern

**Hauptzielgruppe:** Zyklus 3 und 4

**Zeitbedarf:** Drei Doppellektionen  
oder ein Halbtage, kann auch als ein-  
zelne Lektionen à 45' unterrichtet  
werden

**Details und Material:**

[www.sehen-und-handeln.ch/lernen](http://www.sehen-und-handeln.ch/lernen)

Es wird von zwei Frauen erzählt, die ihren Beruf als Hebammen ausgeübt haben. Es wird erzählt, dass von ihnen verlangt wurde, die Jungen der israelitischen Mütter zu töten. Es wird erzählt, dass diese Frauen, anders als vom Pharao erwartet, Wege gefunden haben, um die Jungen am Leben zu lassen. Ja, es wird erzählt, dass wir Menschen uns nicht zum ersten Mal in einer Situation befinden, die schwierig – ja sogar fast unmöglich – zu lösen scheint. Es wird aber auch erzählt, dass wir unsere Zukunft kreativ, mutig und visionär gestalten können.

Im folgenden Unterrichtsbaustein setzen sich die Jugendlichen mit der Erzählung von den beiden Hebammen auseinander und werden ermutigt, in schwierigen Situationen zukunftsorientiert zu handeln.

## Schwerpunkte und Verbindung zum Kampagnenthema

Wer sich mit dem Klimawandel und der Erderwärmung auseinandersetzt, kann es schnell mit Angst und Resignation zu tun bekommen. Für den Umgang mit diesem äusserst komplexen Thema ist es erforderlich, den Fokus auf das zu legen, was gelingt, auf das Hoffnungsvolle und die Zukunftsaussichten der Jugendlichen. In diesem Unterrichtsvorschlag geht es darum, die Motivation der Jugendlichen zu unterstützen, um positive Veränderungen herbeizuführen und den eigenen «Handabdruck» zu vergrössern – also ihren Beitrag zu einer nachhaltigen Gesellschaft.

## Kleinform-Bibliodrama

Das Kleinform-Bibliodrama ist eine interaktive und lebendige Art, den biblischen Text mit dem eigenen Leben zu verbinden. Durch das Eintauchen in die biblische Welt und das Sichhineinversetzen in die Personen der Geschichte ermöglicht es den Zugang zur Erzählung auf eine persönliche Art. Die Jugendlichen können in die Rolle der biblischen Figuren schlüpfen und deren Gefühle, Herausforderungen und Entscheidungen nachempfinden.

Hier wurde die Methode für Jugendliche ab 12 Jahren entworfen. Die genauen Schritte zur Durchführung des Kleinform-Bibliodramas und des gesamten Halbtages sind online verfügbar.

## Ziele

- Den Jugendlichen wird die Möglichkeit gegeben, Glaubenserfahrungen zu machen und diese offen auszusprechen.
- Es wird Raum geschaffen, damit die Jugendlichen ihre eigenen Erfahrungen reflektieren können.
- Die Jugendlichen werden ermutigt, ihre Ideen und Perspektiven aktiv einzubringen.
- Die Jugendlichen werden motiviert, ihre eigene Zukunft kreativ und visionär zu gestalten.
- Die Jugendlichen werden gestärkt und motiviert, ihren eigenen Beitrag und Einfluss in der Welt zu vergrössern.

## Dauer der Einheit

Die Einheit kann als Halbtagesprojekt zusammen mit dem Einführungsspiel und der Bearbeitung des Themas durchgeführt werden oder aufgeteilt in drei Doppel- oder sechs Einzellektionen. Es ist wichtig, dass das Kleinform-Bibliodrama als eine zusammenhängende Einheit – ohne Unterbrechungen – durchgeführt wird. Das ermöglicht den Jugendlichen eine vertiefte Erfahrung des Themas und eine effektive Teilnahme am Bibliodrama.

## Ablaufskizze einer Lektion

### Schritt 1 – Einstieg mit persönlichen Fragen (15')

Im Unterrichtsraum sind verschiedene Bilder und Plakate der Kampagne sowie ein Bild, das Schifra und Pua darstellt, angebracht. Durch die Betrachtung der Bilder und Plakate können die Lernenden eine emotionale Verbindung herstellen und sich mit dem Thema identifizieren. Dies ermöglicht eine erste Berührung mit dem Thema und der biblischen Geschichte.

Folgende Fragen werden gestellt:

- Was bewegt dich, wenn du an die Zukunft denkst?
- Welches Bild berührt dich und spricht dich an?

### Schritt 2 – Kleinform-Bibliodrama: «Schifra und Pua» (Ex 1,8–21) (45')

Durch das Kleinform-Bibliodrama können sich die Jugendlichen in die Situation der biblischen Figuren hineinversetzen und über deren Empfindungen, Handlungen und Entscheidungen reflektieren. Es ermöglicht ihnen, darüber nachzudenken, wie Mut, Empathie und der Wille, Gutes zu tun – Werte, die Schifra und Pua vertreten –, auch in ihrem eigenen Leben angewendet werden können. Diese Geschichte dient als Inspiration: Auch die Jugendlichen haben Möglichkeiten, in ihrer Umwelt gute Veränderungen herbeizuführen. Ganz konkret, und im Zusammenhang mit dem Kampagnenthema, wird dies im Schritt 3 ermöglicht.

### Schritt 3 – Mein Handabdruck: Hinführung zu einem eigenen, konkreten Projekt (60')

In diesem Schritt werden die Jugendlichen ermutigt, über ihr eigenes Engagement nachzudenken und ein konkretes Projekt zu entwickeln. Das Handabdruck-Projekt führt zur praktischen Umsetzung des Kampagnenthemas. So können die Jugendlichen ihre Ideen und Meinungen in die Tat umsetzen und einen konkreten Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Möglichkeiten dazu:

- Projekte in der Wohnortgemeinschaft:  
Welche Projekte gibt es bereits, an denen du beteiligt bist?
- Mögliche Veränderungen und zusätzliche Beiträge:  
Was könntest du anders oder intensiver machen?
- Projektentwicklung: kreative Gestaltung eines eigenen Projekts.



# Kippbilder der Hoffnung

**Simon Weber**

Fachverantwortlicher Theologie,  
Katechese und Sensibilisierung,  
HEKS

**Bis in die jüngste Vergangenheit liessen sich die Völker von den Geschichten und Träumen leiten, die von den Ältesten oder Prophetinnen und Propheten erzählt wurden. Auf diese Weise haben sich die menschlichen Gesellschaften entwickelt, und so haben sie überlebt. Heute ist diese erzählerische Kraft kaum mehr zu finden – sie muss wiederentdeckt werden.**

In diesen Zeiten, in denen der Klimawandel deutlich spürbar ist, muss ein grosser Ruck durch die Menschheit gehen, um ihre Augen zu öffnen. Die Menschheit braucht aber vor allem einen grossen, positiven und begeisternden Traum, der ihr die Kraft und die Freude gibt, Verhaltensweisen zu ändern und das tägliche Leben anders zu gestalten. Jede und jeder kann zur Gestaltung dieser Erzählung und dieses Traums beitragen. Sie können zu lokalen oder globalen Aktionen führen und unserem Leben Sinn verleihen. Denn vergessen wir nicht: Die Realität ist nur ein Traum, der wahr geworden ist.

Die junge Generation ist eher in der Lage und bereit dazu, hoffnungsvolle Träume zu formulieren und diese zu verwirklichen. Wir schlagen den Jugendlichen vor, ihre Träume auszudrücken und ihre Hoffnungen allen Katastrophenmeldungen entgegenzustellen, um diese in einer kreativen Freske auszudrücken.

**Hauptzielgruppe:** Zyklus 3 und 4  
**Zeitbedarf:** 45 Minuten  
**Spezielles:** kreative Gruppenarbeit

**Details und Material:**  
[www.sehen-und-handeln.ch/lernen](http://www.sehen-und-handeln.ch/lernen)

## Ziel der Lektion

Ziel dieser Lektion ist es, eine grosse Freske einer hoffnungsvollen Zukunft zu entwerfen. Hierfür werden die Träume der Jugendlichen, die sie durch Bild- und Textcollagen illustriert haben, zusammengefügt.



## Ablaufskizze einer Lektion

### Schritt 1 – Hoffnungszitate aus der Bibel (10')

Die folgenden vier Bibelzitate werden in je einer Ecke des Klassenzimmers als Schriftbänder aufgehängt. Nach einer kurzen Einführung der Lehrperson (LP) in das Thema gehen die Jugendlichen still von Text zu Text. Sie entscheiden sich für das aus ihrer Sicht hoffnungsvollste Zitat. Sie setzen sich darunter, und sobald alle ihren Platz gefunden haben, tauschen sie sich in den Gruppen über ihre Wahl aus. Danach fordert die LP die vier Gruppen auf, die Überlegungen über ihre Vision von Hoffnung mit den anderen Gruppen zu teilen.

- Ich habe es dir gesagt! Sei stark und sei mutig! Lass dir keine Angst einjagen! Lass dich nicht einschüchtern, denn dein Gott steht dir bei, wo du auch bist. (Josua 1,9)
- Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich mache dich stark! Ich helfe dir! Mit meiner Gerechtigkeit unterstütze ich dich. (Jesaja 41,10)
- Denn ich weiss wohl, was ich für Gedanken über euch habe, sagt Gott: Gedanken des Friedens und Wohlseins, nicht des Leides. Ich will euch Zukunft geben und Hoffnung. (Jeremia 29,11)
- Gott ist die Quelle der Hoffnung. Sie macht euch voll in eurem Vertrauen, mit aller Freude, mit allem Frieden. So werdet ihr überfliessen vor Hoffnung durch das Wirken der heiligen Geistkraft. (Römerbrief 15,13)

### Schritt 2 – Kippbilder (25')

Die Jugendlichen erstellen in Zweier- oder Dreiergruppen Collagen auf der Grundlage von zur Verfügung gestellten Bildern und Texten. Diese zeigen Schreckensbilder von Umweltkatastrophen und Schlagzeilen zum Thema.

Es geht darum, die Bilder und Texte so zu verändern, umzugestalten und zu verfremden, dass daraus Botschaften der Hoffnung entstehen für die Zukunft der Menschheit und des Planeten. Zuerst kleben die Jugendlichen das Schriftband «ihres» Bibelverses als Rahmen rund um ihr A3-Kreativblatt und gestalten danach ihre Collage.

Dazu werden Bilder ausgeschnitten, ergänzt und anders zusammengestellt, um eine andere, motivierende Realität und neue Möglichkeiten darzustellen.

Texte werden umgedeutet und motivierend, hoffnungsvoll und zum Handeln auffordernd gestaltet: Wörter werden verschnitten, durchgestrichen, überklebt, hervorgehoben und neu gruppiert und zu den Bildern geklebt. Der Bibelvers kann auch als Collagematerial verwendet werden.

Kippbildbeispiele:

- Bildschnipsel einer Überschwemmung werden in ein trockenes Feld als Bewässerungssystem integriert.
- Bildschnipsel eines Waldbrands werden als Lagerfeuer aufgebaut und Jugendliche darum geschart.
- Wortspiele wie Wirbelsturmäule, Katastrophenlied oder ganze Sätze werden umgestaltet.

### Schritt 3 – Eine Freske entsteht (10')

Jedes Team stellt seine Arbeit vor, und die verschiedenen Collagen werden zu einem grossen Wandgemälde zusammengestellt. Die Freske kann betitelt werden, und eine Legende kann einzelne Elemente erklären. Erst das Zusammenfügen der verschiedenen Arbeiten ergibt ein gemeinsames Hoffnungsbild.

## Vorzubereitendes Material

Zeitungsartikel, Bilder und Artikel aus Zeitschriften oder Bilder und Beiträge aus dem Internet, die Situationen von Umweltkatastrophen darstellen.

- *Alternativ: Die Jugendlichen sammeln während einer gewissen Zeit selbst entsprechende Bilder und Texte und bringen diese mit.*
- Ein A3-Blatt pro Team.
- Leim, Filzstifte, Scheren, Textmarker, Klebstreifen, Tesa, usw.
- Die vier Bibeltexte auf Flipchart oder auf grossen Schriftbändern.

Für die Jugendarbeit empfehlen wir unsere Materialien wie das Escape-Spiel «Escape the climate crisis» (2022) und das Klimadinner «Mord am Amazonas» (2023). Alle Infos und Unterlagen können auf [www.sehen-und-handeln.ch/spielerisch](http://www.sehen-und-handeln.ch/spielerisch) heruntergeladen werden.



# Senegal: Ein Beitrag für Umwelt, Gemeinschaft und Gesundheit

## Alphabetisierung und Einkommensförderung für ländliche Gemeinschaften

Die Auswirkungen des Klimawandels machen sich im Senegal stark bemerkbar. So ist etwa die gesamte senegalesische Küste aufgrund des ansteigenden Meeresspiegels von Erosion betroffen: An manchen Abschnitten verlagert sich die Küstenlinie pro Jahr um bis zu zwei Meter landeinwärts. Im Landesinnern wiederum hat die Bevölkerung mit der zunehmenden Trockenheit, verkürzten Regenzeiten und unregelmässigen Niederschlägen zu kämpfen. So etwa im dünn besiedelten Gebiet des Ferlo im Nordosten von Senegal. Es liegt in der Sahelzone und umfasst 70 000 Quadratkilometer und gehört zu den ärmsten Regionen des Landes. Hier leben vorwiegend nomadisierende Viehzüchterfamilien der Peul-Gemeinschaft, die an die klimatischen Verhältnisse der Gegend angepasst sind. Doch auch ihre Lebensgrundlagen sind inzwischen bedroht. Aufgrund der wenigen Regenfälle gibt es kaum noch Weideland für die Viehherden. Die Viehzüchter müssen sich mit ihrem Vieh früher als üblich in fruchtbarere Gebiete des Landes bewegen, was zu neuen Konflikten um Land und Wasserstellen führt. Oder sie müssen die Viehzucht aufgeben und neue Einkommensmöglichkeiten finden. Der Mangel an sozialer Infrastruktur wie Schulen, Gesundheitsversorgung, Strassen oder Elektrizität verschärft die Situation der Viehzüchterfamilien zusätzlich.

HEKS arbeitet vor Ort mit der lokalen Partnerorganisation CERFLA (Centre d'études de recherche et de formation en langues africaines) zusammen mit dem Ziel, die Lebensumstände der Viehzüchterfamilien zu verbessern.

Dabei ist es besonders wichtig, Alphabetisierungskurse anzubieten und insbesondere Frauen dabei zu unterstützen, sich durch alternative Aktivitäten neue Einkommensquellen zu erschliessen. So etwa durch den Aufbau von Molkereien, wo Milch zu Joghurt und Käse verarbeitet wird, oder durch Weiterbildungen und Kurse in der Verarbeitung und Vermarktung anderer lokaler Produkte.



Zu den Projektteilnehmenden zählen Mitglieder der unterstützten Basisorganisationen, rund 7000 Menschen sowie die im Projektland ansässigen Behörden. 80 Prozent der am Projekt beteiligten Personen sind Frauen. Indirekt in das Projekt einbezogen sind die Einwohner:innen der fünf Gemeinden, in denen das Projekt arbeitet. Dies sind rund 100 000 Personen.

**HEKS, Zürich**

IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

Vermerk: HEKS 764.342



**HEKS**  
Brot für alle.

## Eine aussichtsreiche Zukunft dank Solidaritätsgruppen

Die Quartiere rund um die Stadt Thiès, östlich der senegalesischen Hauptstadt Dakar, sind vom Klimawandel stark betroffen. Ein Grossteil der lokalen Bevölkerung ist verschuldet: Oft ist ab Mitte Monat kein Geld mehr vorhanden. Schulden müssen mit bis zu 50 Prozent Zins beglichen werden, bevor an andere Ausgaben gedacht werden kann. Besonders zur Zeit vor der Ernte, wenn die Nahrungsmittelpreise hoch sind, entstehen prekäre Knappheitsperioden. Dies und die Ernteausfälle nach langen Dürreperioden führen dazu, dass Familien hungern oder sich zu noch schlechteren Bedingungen verschulden.

Die Fastenaktion-Partnerorganisation ADK entwickelt kreative Lösungen, damit die Menschen ihre Lebensbedingungen selbst verbessern können. ADK geht die Probleme ganzheitlich und partizipativ an. Dank sogenannten Solidaritätsgruppen (Kalebassen) können alle voneinander profitieren. Jede Person gibt, was er/sie kann. Durch Gruppeneinkäufe vermeiden die Mitglieder überhöhte Ausgaben und darauffolgende Verschuldung.

Penda Diafouné ist als Landwirtin tätig, in einer Solidaritätsgruppe aktiv und Präsidentin eines Kalebassennetzwerks, welches sechs Solidaritätsgruppen umfasst. Nebst der finanziellen Unterstützung der Kalebasse sieht sie darin auch eine starke Stütze für die Familie und die Gemeinschaft: «Der soziale Aspekt der Kalebasse hat uns allen so viel gebracht. Es stärkt die Nachbarschaft und die Hilfsbereitschaft. Es wird viel weniger verschwendet. Mein persönliches Highlight ist, dass ich mit dem Geld meinen Sohn – ebenfalls Landwirt – finanziell unterstützen kann, damit er Land pachten und darauf Lebensmittel anbauen kann.»



Um die Arbeit in Netzwerken zu ermöglichen, nehmen die Vertreterinnen an Alphabetisierungskursen und verschiedenen Ausbildungen von ADK teil. Der Ernährungssicherheit und -unabhängigkeit wird in dieser Phase besonders Rechnung getragen. Aktivitäten wie Ausbildungen in Ernährung mit lokalen Produkten, eigener Verarbeitung der Ernte, Gruppeneinkäufen, Eigenproduktion von Haushaltsartikeln usw. verhindern die Verschuldung und reduzieren die Abhängigkeit von den oft überhöhten Marktpreisen.

### Fastenaktion, Luzern

IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

Vermerk: K-134285

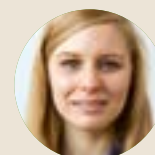


Fastenaktion

## Ihr Engagement für eine gerechtere Welt

**Mit der Unterstützung eines Landesprogramms mit Ihrer Schulklasse, durch Ihre Pfarrei oder Kirchgemeinde ermöglichen Sie Menschen in Afrika, Asien oder Lateinamerika einen Weg aus Hunger und Armut.**

Eine vielfältige Auswahl an Projekten und Programmen von Fastenaktion, HEKS oder Partner sein finden Sie z. B. in unseren Projektheften oder im Fastenkalender. Sie können auch ein ökumenisches Programm unterstützen; die Landesprogramme Kongo und Guatemala führen Fastenaktion und HEKS gemeinsam. Wir beraten Sie gerne und unverbindlich bei der Auswahl, nehmen Projektreservierungen entgegen, senden Ihnen Text- und Bildmaterial und vermitteln Fachpersonen, die Ihnen an einem Ihrer Anlässe Einblick in unsere Arbeit im globalen Süden und in unsere Themen geben.



### Projektservice Fastenaktion

Sonja Caamaño-Lüthi

041 227 59 28

caamano@fastenaktion.ch




### Projektdienst HEKS

Hülya Karatay

031 380 65 96

huelya.karatay@heks.ch



*Die Anregungen für Liturgien und Gottesdienste thematisieren die Klima(un)-gerechtigkeit. Ausgehend von biblischen Texten, dem Hungertuch und dem Kampagnenplakat soll die Hoffnung genährt und Handlungsoptionen aufgezeigt werden. Das Konzept «Handabdruck» stellt den eigenen Beitrag gestärkt durch das gemeinschaftliche Handeln ins Zentrum. Wir dürfen auf unser bisheriges Engagement stolz sein und uns gegenseitig für weitere Beiträge motivieren. Denn jeder Beitrag zählt!*

[www.sehen-und-handeln.ch/feiern](http://www.sehen-und-handeln.ch/feiern)



# Feiern

Anregungen für Liturgie  
und Gottesdienst



# Jeder Beitrag zählt

**Barbara Brunner Roth**  
Reformierte Pfarrerin,  
Winterthur Töss

**Felix Hunger**  
Katholischer Pfarradministrator,  
Effretikon

Den ganzen Gottesdienst  
finden Sie auf  
[www.sehen-und-handeln.ch/feiern](http://www.sehen-und-handeln.ch/feiern)

Der ökumenische Familiengottesdienst fragt, ausgehend von den Händepaaren auf dem Hungertuch, welche Funktionen unsere Körperteile im gesamten Körper wahrnehmen. Welche Bedeutung hat der Vergleich von Paulus vom Körper mit der christlichen Gemeinschaft? So wie es für einen gesunden Körper auf jedes Körperteil ankommt, zählt auch jeder Beitrag eines Einzelnen für die Bewahrung der Schöpfung.

## Vor dem Gottesdienst

- Hungertuch im Kirchenraum aufhängen oder projizieren.
- Aufblasbare Erdkugel bereitstellen.
- Vorbereiten der Stellwände, an denen entweder Handabdrücke oder Post-it-Hände angebracht werden können.

## Einführung

Liturg:innen; Lektor:innen; Kinder und Jugendliche – wer immer beim Gottesdienst mitmacht, wenn möglich mehrere Generationen – spielen sich sanft eine aufgeblasene Erdkugel zu.

Wir haben es geschafft! Wir haben uns die Erde sanft zugespielt – sie ist nicht gefallen, sie lebt!

Und schaut: Auf dem Hungertuch schwebt die Erde sogar zwischen den zwei vielfarbigen Händepaaren! Sanft, fast zärtlich halten die Händepaare die Erde in Balance. Der Künstler Emeka Udemba, der in Nigeria geboren ist und heute in Deutschland lebt, hat das Hungertuch aus vielen ausgerissenen Zeitungsschnipseln Schicht für Schicht gestaltet. Den Hintergrund aus Tageszeitungen hat er immer mehr überklebt, bis die leuchtend blaue Erdkugel auf dem warmen, roten Hintergrund sichtbar wurde. Einzelne Worte lässt der Künstler hervorleuchten.

Wir lesen: «Neubeginn» – «Wo der Mensch sich wohlfühlt» – «Vom Anfang» – «Sinnhaftigkeit» – «Mich interessiert der Mensch» – «Das kostet die Welt»

Es sind Teile von Schlagzeilen, die Mut machen, Perspektiven des Lebens für die ganze Schöpfung zu stärken. Wir sind auf diesem Weg mit der Schöpfung. Gott hat unzählige Lebensspuren darin verborgen. In jeder Pflanze, jedem Tier, in allem, was lebt. In jeder und jedem Einzelnen von uns. Dadurch sind wir gestärkt, die Lebensvielfalt mitzutragen und zu bewahren. Jeder Beitrag zählt!

**Lied: Rise up plus 21**  
**«Wir haben Gottes Spuren festgestellt»**

**Psalm 84**

**Gebet**

Du Gott,  
wir sind Teil deiner Schöpfung.  
Öffne unsere Augen für die vielen Farben.  
Öffne unsere Ohren für das Gezitscher der Vögel und den Gesang der Wale.  
Öffne unsere Nasen für den Duft von Lavendel und Rosen.  
Öffne unsere Herzen für die Talente der anderen.  
Öffne unsere Hände für die Berührung

von Schnee und das weiche Fell der Katze.

Gott, da ist so viel Leben um uns und in uns,  
du nährst und trägst uns durch deine Schöpfung.

Inspiriere uns auf dem Weg, diese ganze Lebensvielfalt zu erhalten.  
Amen.

**Musik**

**Szene zur Lesung**

Folgende Szene kann als Einleitung zur Lesung gespielt werden:  
Die Erdkugel vom Anfang ist verschwunden. 3–4 Personen, wenn möglich verschiedenen Alters, suchen sie und gehen dabei im Kirchenraum umher (Füsse, Augen). Jemand entdeckt plötzlich die Erdkugel (Augen), wenn möglich irgendwo etwas höher angehängt oder hingelegt (Kanzel, Empore). Nun werden Ideen ausgetauscht, wie die Erde wieder hinunterkommt (Gehirn). Räuberleiter (Grössere helfen mit ihren Händen den Kleineren), richtige Leiter holen, evtl. mit anderem Ball zum Runterrollen bringen – je nachdem, wo die Erdkugel gerade ist.

*Liturg:in:*

Wir, jede Person von uns, hat gerade einen Beitrag geleistet, damit wir die Erdkugel wieder hier vorne haben. Genau das hat der Apostel Paulus den Korinther:innen und uns ans Herz gelegt:

**Lesung 1. Korintherbrief 12,21–27 nach Marlene Crüsemann**

**Lied: Rise up plus 285**  
**«Wir sind zusammen unterwegs»**

**Predigtimpuls**

Im 84. Psalm, den wir miteinander gebetet haben, wird die Schöpfung als Ort der Fürsorge durch Gott gezeichnet: Da findet der Spatz eine Wohnung und die Schwalbe ein Nest. Da wird der Segen – die Begleitung durch Gott – mit dem Frühregen verglichen.

In und durch Gottes Schöpfung ist für uns gesorgt. Die Schöpfung aber, durch

die Gott für uns sorgt, ist bedroht. Und wir wollen «Hand» anlegen, um das Bedrohliche in Leben zu verwandeln. Oder bezugnehmend zum Bild: Die Schöpfung liegt in unseren Händen.

Paulus macht uns Mut dazu: Jede und jeder wird gebraucht und ist wertvoll auf diesem Weg. Ob er oder sie sich nun mit Händen, Füßen, mit dem Kopf oder auch dem Magen für die Schöpfung einsetzt.

Paulus vergleicht die christliche Gemeinschaft mit dem Körper. So wie es im Körper die unterschiedlichsten Körperteile gibt, braucht es die verschiedensten Menschen mit all ihren vielfältigen Begabungen. Zu Paulus' Zeiten, also vor rund 2000 Jahren, wurden die Gesellschaft und ihr Zusammenhalt oft mit dem menschlichen Körper verglichen. Allerdings diente der Vergleich dazu, die gesellschaftliche Ungleichheit zu zementieren: Die Hände müssen hart arbeiten wie Sklavinnen und Sklaven. Schmutzige Füsse sind weniger wert. So dachte man auch in Korinth.

Paulus versteht den Körper befreiend anders! Welches Organ, welches Körperglied dürfte es wagen, einem andern zu sagen «Dich brauch ich nicht»? Alle Körperglieder sorgen durch vielfältige Verbindungen füreinander. Ganz besonders gesorgt wird für die Benachteiligten. Spaltung hat hier keinen Platz. Wenn eines der Glieder leidet, leidet der ganze Körper – das wissen jene von Ihnen, die schmerzgeplagt sind. Aber auch: Wenn eines der Glieder gewürdigt wird, freut sich der ganze Körper. Eine entspannende Massage am schmerzenden Rücken ist wohltuend – bis in die Seele. Mitleiden und Mitfreuen gehören in diesem Körper dazu. Leiden, Trost und Freude zu teilen, ist der pulsierende Kreislauf in diesem Körper. Und so schreibt Paulus schliesslich: «Ihr seid der Leib Christi, jede und jeder ein Teil davon.»

Paulus sagt nicht, *ihr wärt* der Leib Christi, wenn ... Er sagt deutlich: Ihr seid der Leib Christi. Stellen wir uns das vor:

Wir alle – hier und heute, rund um den Erdball – sind Teile dieses realen Körpers. Wir sind Teile des Leibes Christi, der wirksam die Kraft des Lebens und der Auferstehung in die Welt bringt. Diese Kraft des Lebens und der Auferstehung wächst aus lebensfreundlicher gegenseitiger Zuwendung. Sie wird als pulsierender Kreislauf spürbar im Mitleiden und Mitfreuen mit unseren Mitmenschen weltweit – und auch mit der Schöpfung.

«Ihr seid der Leib Christi, jede und jeder ein Teil davon», sagt also Paulus. Er sagt damit: Ihr könnt das, Gott stärkt euch dazu und hat euch Begabungen und Ideen geschenkt. Und: Es braucht jede Hand, jeden Kopf, jeden kleinen Zeh. Es braucht den kleinsten Beitrag, um diese Lebenskraft zwischen uns Menschen und in der Schöpfung weiter wachsen zu lassen.

Auf dem Hungertuch schwebt die Erdkugel zwischen den Händepaaren. Durch die Erde gibt uns Gott Boden unter die Füße, Nahrung für Körper und Freude für die Seele. Als Teile dieser riesigen Gemeinschaft können wir füreinander sorgen. Und wir können zusammen die Schöpfung bewahren. Mit Gedanken und Gebeten, im Teilen von Wissen und Erfahrung, mit kleinsten Schritten und tatkräftigen Händen.

Eine neue Bewegung, die sich auf diese positive Seite unseres Wirkens konzentriert, spricht denn auch vom Handabdruck. Der Handabdruck umfasst alles, was wir schon tun für die Bewahrung der Schöpfung und die Klimagerechtigkeit. Zum Handabdruck trägt – mit Paulus gesprochen – der ganze Leib bei, also jede und jeder. Keine Hand, kein Kopf, kein Herz ist zu klein, zu jung oder zu alt, einen Beitrag zu leisten. Jeder Beitrag zählt!

Durch uns alle in dieser Gemeinschaft, die wir Leib Christi sind, kann Gottes Kraft fließen, immer neu und auf farbbige Weise – so farbig und zärtlich wie

durch die Hände mit den vielen bunten Punkten im Bild. Amen.

**Lied: Rise up plus 285**  
**«Wir sind zusammen unterwegs»**

**Aktion**

Sie sehen hier vorne weisse Leinwände/Leintücher – noch sind sie weiss! Wir laden Sie heute ein, Ihren Handabdruck nachzuzeichnen. In die Handflächen dürfen Sie die Post-it-Herzen kleben mit einem Stichwort / einer Zeichnung dazu, was Sie schon tun. Sie fahren fast nur Velo? Sie essen vegetarisch oder kochen Reste? Sie tragen Secondhand-Kleidung? ...

Alternative:

- Am Eingang verschiedenfarbige Papiere verteilen (evtl. Post-it-Fläche hinten). Bei der Aktion zeichnen die Mitfeiernden ihre Hand auf das Papier und schreiben/zeichnen einen Hinweis in die Handfläche hinein. Konf-Gruppe/Firm-Gruppe/Unti-Gruppe/Freiwillige Zettel einsammeln lassen und ein Bild daraus kleben.
- Mehrere Stationen: Wer Lust hat, den Handabdruck mit Farbe aufzudrucken, macht das, andere zeichnen die Hand einfach nach.

**Musik**

**Fürbitten**

Gott, in der Weite des Alls bist du gegenwärtig genauso wie im kleinsten deiner Geschöpfe und freust dich an der Vielfalt. Dich bitten wir:

Wir bitten dich um offene Augen und einen wachen Blick für die Nöte unserer Zeit.

Wir bitten dich um achtsame Ohren, die den Schrei der Schöpfung und der Notleidenden hören.

Wir bitten dich um sensible Nasen, die den Gestank, aber auch die feinen Düfte wahrnehmen.

Wir bitten dich um feinfühligere Herzen, die für das Wohl der ganzen Schöpfung schlagen.

Wir bitten dich um tatkräftige Hände, die zum Handeln bereit sind.

In einem Moment der Stille ist Raum, um die ganz persönlichen Anliegen vor Gott zu tragen ...

**Unser Vater / Vater unser**

**Lied: Rise up plus 19**  
**«Hände, die schenken»**

**Mitteilungen**

**Lied:**

**«Du bist gesegnet, ein Segen bist du»**

Youtube-Link mit Bildern abspielen:  
<https://bit.ly/du-bist-gesegnet>

Alternative:

Rise up plus 199 «Du bist da, wo Menschen leben», mit kreativem Text:  
Du bist da, wo Menschen staunen /  
Du bist da, wo Menschen segnen

**Segen**

Gott segne unsere Augen, damit sie tiefer sehen als nur an die Oberfläche. Gott segne unsere Ohren, damit sie auch die leisen Zwischentöne hören. Gott segne unsere Nasen, damit sie das, was in der Luft liegt, wahrnehmen. Gott segne unsere Herzen, damit sie auch die Talente der anderen wertschätzen.

Gott segne unsere Hände, damit sie schenken und von deiner Liebe erzählen.

Gott segne unsere Füße, damit sie uns standfest durchs Leben tragen.

Gott segne unsere Beine, damit sie dort hingehen, wo du uns brauchst. Dazu segne uns ...

**Musik**





# Ihr seid das Salz der Erde

**Catherine Dietiker**  
 Reformierte Pfarrerin,  
 Cheseaux-Romanel-Vernand

**Aimé Mnyawa**  
 Katholischer Priester, Prilly

**Der Schöpfungsbericht zeigt uns unseren Platz und unsere Verantwortung als Gottes Geschöpfe inmitten anderer Lebewesen. Gott erschuf die Menschen durch die Erde. Das heisst, dass eine glückliche menschliche Existenz auf drei Beziehungen aufbaut: der Beziehung zu Gott, der Beziehung zum/zur Nächsten und schliesslich der Beziehung zur Erde, aus der wir hervorgegangen sind. Die Harmonie zwischen diesen drei Beziehungspolen hält das Gleichgewicht aufrecht. Der Glaube an Gott, die schöpferische Kraft der sichtbaren und unsichtbaren Welt, ist eine Gnade, die unseren Beziehungen zu Gott, zu den Mitmenschen und zur Natur einen neuen Geschmack, verleiht ... wie Salz!**

## **Vor dem Gottesdienst**

- Mehrere Körbe mit ungesalzenen Brotstücken und Körbe mit gesalzenen Brotstücken werden identifizierbar vorbereitet.
- Eine Tafel / ein Flipchart mit einem grossen Salzstreuer, aus dem Salz auf die gezeichnete Welt rieselt (nicht koloriert).
- Am Eingang Post-its und Stifte an alle Teilnehmenden verteilen.

## **Eröffnung**

Wir sind versammelt im Namen Gottes, der schöpferischen Kraft, die allem Leben auf der Erde Geschmack verleiht.

Wir sind versammelt im Namen Jesu Christi, unseres Erlösers, der den Geschmack der Hoffnung vermittelt.

Wir sind versammelt im Namen der heiligen Geistkraft, der Kraft, die uns den Geschmack an Gerechtigkeit und Gemeinschaft vermittelt.

Den ganzen Gottesdienst  
 finden Sie auf  
[www.sehen-und-handeln.ch/feiern](http://www.sehen-und-handeln.ch/feiern)

### Eingangsgebet

Gott,  
Du hast uns erschaffen und uns das Leben geschenkt.  
Du hast uns den Weg der Erlösung gezeigt.  
Du hast uns eingeladen, dein Reich zu bauen.  
Du hast uns deine Schöpfung anvertraut, damit wir ihr unsere Fürsorge und unsere Dankbarkeit zukommen lassen.

Erhöre unser Gebet, das wir heute an dich richten.  
Öffne unsere Augen für die Schönheit deiner Schöpfung und verwandle unsere Herzen, damit sie lernen, dich zu erkennen und zu lieben.  
Amen.

### Lied

#### Dialogischer Psalm 104<sup>1</sup>

*Liturg:in:*

Lobe den Herrn, o meine Seele!

*Gemeinde:*

Alle verlassen sich darauf, dass du ihnen zur rechten Zeit ihre Nahrung gibst. Wenn du deine Hand öffnest, werden sie gesättigt.

*Liturg:in:*

Du hast den Mond gemacht, um die Jahreszeiten zu bestimmen; die Sonne kennt ihre Zeit für den Untergang. Du machst die Dunkelheit, und es ist Nacht, wenn alle Tiere des Waldes sich regen.

*Gemeinde:*

Alle verlassen sich darauf, dass du ihnen zur rechten Zeit ihre Nahrung gibst. Wenn du deine Hand öffnest, werden sie gesättigt.

→ *Fortsetzung online*

### Lesung: Jeremia 2,7

*Kurze Zeit der Stille und des Nachdenkens. Die Gemeinde ist eingeladen, in Stille darüber nachzudenken, wie wir mit Gottes Schöpfung umgegangen sind.*

### Zeit der Besinnung<sup>2</sup>

Oh Gott der ganzen Schöpfung, du hast das Land und die Bäume, die Tiere und alle lebenden Geschöpfe auf der Erde geschaffen. Wir zerstören die Wälder durch Gifte und Abholzung, die Stimmen der Vögel, Insekten und Waldbewohner verstummen.

Du hast die wunderbaren Weltmeere geschaffen, die Fische, Muscheln, Riffe, Wale, Wellen und Korallen. Die Meere erwärmen sich, und während sie in Plastik ertrinken, verstummen ihre Stimmen.

Voller Kummer und Reue rufen wir dich an.

Bitte hilf uns, die Meere, das Land und die Wälder zu schützen und zu erkennen, dass du uns damit gesegnet hast. Die Schöpfung spricht mit uns, aber ihre Stimmen werden durch das Getöse unserer Habgier zum Schweigen gebracht.

### Gemeinde: Herr, in deiner Gnade, erhöre unser Gebet

→ *Fortsetzung online*

### Animation I

*Die Körbe mit den verschiedenen Brotstücken werden zum Probieren herumgereicht, und die Leute werden gebeten, je ein Stück zu verkosten.*

*Die Frage nach dem Unterschied zwischen den beiden Brotsorten wird gestellt.*

Das salzlose Brot ist ein Abbild unserer Erde.

<sup>2</sup> Adaptiert aus einem Klagegebet, das von Mitgliedern der vier religiösen Orden der Anglikanischen Kirche von Melanesien verfasst wurde. Melanesische Bruderschaft, Gesellschaft des Heiligen Franziskus, Gemeinschaft der Schwestern der Kirche, Gemeinschaft der Schwestern von Melanesien, in Zeit für die Schöpfung, 2022.

Was ist aus ihr geworden?

Durch unsere grenzenlose Ausbeutung hat sie ihren Geschmack und ihre Würze verloren.

*Austausch über die Erfahrungen und darüber, was den Geschmack wieder herstellen kann.*

### Lied

#### Lesung: Matthäus 5,13–16

#### Kurzpredigt: Das Salz der Erde sein

Liebe Brüder und Schwestern, Das diesjährige Kampagnenthema führt uns in die Auseinandersetzung mit der Klimagerechtigkeit, die auch durch die Veränderung unserer Seele erfolgen muss. Jesus macht eine Feststellung über den Zustand der Welt und fordert seine Jüngerinnen und Jünger zu konsequentem Handeln auf. Angesichts der Krise sind Vernunft und wirksame, aber demütige Wiedergutmachungsmaßnahmen dringend erforderlich. Die Symbolik des Salzes erfüllt diese Bedingungen der Wiedergutmachung, der Wirksamkeit und der Demut. Salz ist ein Bestandteil der Nahrungsmittel, die wir essen. Sein Geschmack verschmilzt mit dem der Nahrungsmittel, die es beinhalten. Obwohl es unsichtbar ist, wirkt das Salz und gibt allem, was fade ist, den Geschmack zurück. Es bewahrt Lebensmittel vor dem Verderben und sorgt dafür, dass sie lange und besser aufbewahrt werden können.

Durch diese Botschaft Christi werden wir aufgefordert, aktiv zu werden und der Welt wieder Geschmack und Würze zu verleihen, damit die Welt so wird, wie Gott sie von Anfang an haben wollte. Manchmal hört man Jugendliche sagen: «Was nützt es, zur Schule zu gehen oder Kinder zu zeugen, wenn unser Leben keine Zukunft hat?» Hier liegt die ganze Herausforderung unserer christlichen Verantwortung. Die Menschheit ist aufgerufen, ihren Lebensweg in vollem Vertrauen auf die schöpferische Kraft Gottes fortzusetzen. Die Geistkraft Gottes inspiriert uns in jeder Phase der Geschichte zu erneutem Engagement, das die Kontinuität des Lebens auf der Erde gewährleistet.

<sup>1</sup> In «Jubilee for the Earth» Schöpfungszeit, 2020.



«Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr, ausser weggeworfen und von den Leuten zertreten zu werden.»

Die ökologische Krise hat uns offenbart, dass das Salz sehr wohl seinen Geschmack verloren hat und zu unerhörten Krisen auf der ganzen Welt geführt hat. Wir geben ihm seinen Geschmack zurück, indem wir unser Herz zu Gott zurückbringen, damit er uns die neue Art des Seins offenbart. Möge Gott uns lehren, unseren Platz unter den Geschöpfen wiederzuentdecken und uns neu anzueignen. Erkennt man Salz daran, dass es Geschmack verleiht und vor dem Zerfall bewahrt? So gilt dies auch für die Christinnen und Christen, die durch die Gnade der Taufe die Aufgabe und die Kraft erhalten haben, ihr Lebensumfeld zu einem Hafen des Friedens zu machen, indem sie ihr Bestes geben, dem Planeten seinen Geschmack und seine Vitalität zurückzugeben. Diese wiederherstellende Kraft verbirgt sich in jeder Nachfolge Christi dank der Geistkraft, die in unseren Herzen wohnt. Durch sie werden wir alles neu machen können. Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft ist da, und wir haben die Mittel dazu!

### Zwischenspiel

#### Animation II

Jede:r wird aufgefordert, auf ein erstes Post-it zu schreiben, was er/sie zugunsten der Schöpfung unternehmen und tun kann.

*Jede:r schreibt auf einem zweiten Post-it, in welchem Kontext und bei welcher Gelegenheit seine/ihre Aktion stattfinden kann.*

*Die Post-its einsammeln und in den Salzstreuer kleben. Man kann die verschiedenen Vorschläge lesen. Zeit für den Austausch über die gesammelten Ideen.*

### Lied

#### Fürbitten und Zwischengesang (Rise up Nr.123 Ihr, ihr, ihr seid das Salz der Erde)

Jesus Christus sagt uns: *Ihr seid das Salz der Erde.*

Wir bitten dich, unser Gott: Gib uns die Kraft, deinen Auftrag zu erfüllen und die Schöpfung in ihrer Schönheit und Vielfalt zu bewahren!

#### Zwischengesang

Jesus Christus sagt uns: *Ihr seid das Salz der Erde.*

Wir bitten dich, unser Gott: Lehre uns, den Wert jedes einzelnen Lebewesens und Gegenstands zu entdecken, stauend zu betrachten und zu erkennen, dass wir auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht zutiefst mit allen Geschöpfen vereint sind.

#### Zwischengesang

→ Fortsetzung online

#### Zwischengesang

Jesus Christus sagt uns: *Ihr seid das Salz der Erde.*

Wir bitten dich, unser Gott: Lass uns gemeinsam gehen, an der Seite aller

Menschen guten Willens, damit jeder Mensch in Gerechtigkeit und Frieden leben kann.

Lass uns das Salz der Erde sein!  
Amen.

### Kollekte

Zugunsten der Ökumenischen Kampagne während eines Zwischenspiels oder eines Liedes. Das von der Gemeinde unterstützte Projekt wird vorgestellt.

### Lied

#### Unser Vater / Vater unser

#### Segen<sup>3</sup>

Möge Gott, der den Tanz der Schöpfung bestimmt hat,  
der sich über die Lilien auf dem Feld wunderte,  
der aus dem Chaos die Ordnung entstehen liess,  
uns führen, um unser Leben und die Welt zu verändern  
um die Herrlichkeit Gottes in der Schöpfung widerzuspiegeln.  
Amen.

<sup>3</sup> In Anlehnung an: the Ecoparship Program of the Churches' Assembly of Great Britain and Ireland, in «Jubilee for the Earth», Zeit für die Schöpfung, 2020.



Foto: Dieter Härtl / MISEREOR

# Hungertuch

## Nur diese Welt

«Wir haben nur diese Welt, und wenn wir sie nicht richtig behandeln, wird sie uns ins Gesicht springen», sagt der Künstler Emeka Udemba. Zuvor führt er aus: «Gott schuf diese Welt und gab sie uns, damit wir uns darum kümmern. Wir haben das Recht, das zu nehmen, was wir zum Überleben benötigen. Heute sehen wir das Gegenteil: Wir gebrauchen viel zu viel. Das Ergebnis: Der Planet wird von Tag zu Tag wärmer, es gibt massive Überschwemmungen – auch in Deutschland –, und es gibt vermehrt Pandemien.» Was können wir tun, damit uns die Welt nicht ins Gesicht springt? Welche Faktoren bestimmen, ob die Händepaare auf dem Bild die Erdkugel auffangen, halten oder fallen lassen? Zu solchen und weiteren Fragen regt das Hungertuch an. Lassen wir uns bei all den Fragen und Ungewissheiten von der Hoffnung des Künstlers anstecken: «Ich wünsche mir, dass dieses Hungertuch der Startpunkt einer Reise sein kann, auf der wir unsere Perspektiven ändern und überdenken, wie wir leben. Ich bin davon überzeugt, dass wir umdenken und Lösungen finden können.»



© Dieter Härtl / Misereor

### Zum Künstler

Emeka Udemba wurde 1968 in Enugu, Nigeria, geboren, studierte Kunst an der Universität von Lagos in Nigeria und bekam Stipendien in Deutschland, Frankreich und Südafrika. Heute lebt und arbeitet er in Freiburg im Breisgau. Mit seiner Kunst will er einen tieferen Einblick in die Art und Weise gewinnen, wie wir miteinander kommunizieren, wie wir Identität und Kultur formulieren oder verbergen und wie diese Elemente unser kollektives Bewusstsein beeinflussen. [www.emeka-udemba.com](http://www.emeka-udemba.com)

### Infos und Materialien zum Hungertuch

Das Hungertuch ist als Stoffdruck in Gross- und Kleinformat erhältlich. Im A4-Format mit Bildbeschreibung auf der Rückseite steht das Hungertuch unter [www.sehen-und-handeln.ch/hungertuch](http://www.sehen-und-handeln.ch/hungertuch) zum Download bereit. Dort finden Sie auch das Meditationsheft zum Hungertuch mit Texten der Autorin und pensionierten Pfarrerin Ruth Näf Bernhard.

Der Familiengottesdienst auf S. 30 nimmt Bezug auf das Hungertuch.

## 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. Drachenpapier) 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

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

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

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

#### 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

→ Fortsetzung mit zwei weiteren  
Meditationstexten und Impulsen  
online

### Kurzpredigt

Liebe Mitfeiernde

Eingebunden sind wir Menschen in Got-  
tes 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 ande-  
res 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 vergrös-  
sern, indem wir uns und andere ermuti-  
gen, sich für ein gesundes Klima und  
einen nachhaltigen Umgang mit unse-  
ren Ressourcen einzusetzen. [...] Wir  
möchten in dieser Feier Farbe be-  
kennen für einen nachhaltigen  
Umgang mit der Schöpfung und ein  
gutes Klima untereinander. Farbe  
bekennen – das ist nicht immer so ein-  
fach. 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

### Gebet um Vergebung

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

### Mitteilungen/Dank

### Segen

### Schlusspiel

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

# Predigtanregungen

## Weniger ist mehr

Predigtanregung zum Kampagnenplakat

**«Überkonsum schliesst alles ein, was über die Grundbedürfnisse hinausgeht: Es geht um <Verzichtbares>, um <Überflüssiges>, um Luxus. Es geht nicht um das, <was ich brauche> – sondern um das, <was ich (noch) möchte>. Und die Folgen? Wie immer, wenn ein gesundes Mass überschritten wird, ist das nicht nur ungesund, sondern macht krank.»**



**Pia Brüniger-von Moos**  
Kath. Spitalseelsorgerin, Luzern

Das Kampagnenplakat fordert uns auf, uns mit unserem Überkonsum und seinen Folgen zu beschäftigen. Er macht nicht nur krank, sondern ist auch ungerecht, weil er von den endlichen Ressourcen unserer Erde unnötig viel verbraucht. Ressourcen, die anderen dann nicht mehr für ihr tägliches (Über-)Leben zur Verfügung stehen. Was können wir vom Vater unser / Unser Vater dazulernen?

.....

## Jesus und die Klimakleberin

Predigtanregung zu Joh 8,3–11

**«Kennen Sie die Geschichte von Jesus und der Klimakleberin? Zu Jesus kommen Leute aus dem Kirchgemeinderat: <Die Tochter der Pfarrerin hat sich heute Morgen an die Strasse festgeklebt, und wir wurden aufgehalten, rechtzeitig an unsere Retraite zu kommen. Das ist illegal, und wir fragen uns, was die Presse schreiben wird, wenn sie hört, dass das die Tochter unserer Pfarrerin ist. Einsperren sollte man solche Leute!>»**



**Patrick von Siebenthal**  
Reformierter Theologe, Ostermundigen

Wie würde wohl Jesus einer Klimakleberin begegnen? Würde er sie verurteilen? Würde er ihr Tun unterstützen? Und was lässt sich aus der «alten» Geschichte von Jesus und der Ehebrecherin für den Umgang mit unterschiedlichen Meinungen hinsichtlich Klimakrise lernen?

.....

## Eine gute Nachricht für öko- und gebetsmüde Menschen

Predigtanregung zu Mt 6,30–34

**«Ignatius von Loyola sagte: <Bete, als hinge alles von Gott ab, und handle, als hinge alles von dir ab.> Die spirituelle Haltung und das Handeln für das Klima gehen Hand in Hand. Aber es ist die Haltung, die das Handeln nährt.»**



**Nassouh Toutungi**  
Christkatholischer Pfarrer, Neuenburg

Viele Menschen, unter ihnen auch Christinnen und Christen, sind öko- und gebetsmüde. Sie setzen sich für ein gutes Klima ein, fühlen sich aber angesichts der globalen Entwicklungen entmutigt. Wie kann es trotzdem gelingen, das eigene Engagement aufrechtzuerhalten? Und was können wir als christliche Gemeinschaften bewirken?



# Gebete

## Klagen und Hoffnungen aus Asien

O Gott, schütze die Erde und all ihre Lebensfülle.  
 Hilf uns, die Natur zu bewahren und der gesamten Schöpfung zu dienen;  
 Verwandle unsere Gier, zu konsumieren, in einen Durst, zu teilen;  
 Wasche uns rein von Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit.  
 Segne all unsere Bemühungen, unsere Umwelt zu schützen.  
 Mögen die Regenzeiten weiter das Land nähren.  
 Mögen die Gletscher weiter die Berge zieren,  
 Flüsse ungehindert fließen, voll wimmelnden Lebens,  
 und Menschen im Einklang mit Mutter Erde leben.  
 O Gott, schütze die Erde und all ihre Lebensfülle.

Aus: <https://bit.ly/Klagen-und-Hoffnungen>

## Zärtlicher Segen

Zärtlicher Segen  
 möge dich erfüllen am heutigen Tag  
 im stündlichen Innehalten  
 damit dir die Erinnerung geschenkt sei  
 anerkannt zu sein  
 in all deinen Entfaltungsmöglichkeiten  
 und inmitten deiner Widersprüchlichkeiten.  
 Wohlwollender Segen  
 lasse dich die tiefe Verbundenheit spüren  
 mit allem, was lebt  
 damit dein Atem  
 dich zu ökologischer Achtsamkeit bewegt.  
 Erfrischender Segen  
 möge dich zum Staunen begeistern  
 über all die Wunder  
 die dir in Begegnungen mit  
 Menschen und Schöpfung entgegenkommen.

© Pierre Stutz, [www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch)

## Magnificat aus Peru

Voll Freude singe ich meinem Retter.  
 Er schaut auf sein armes Bauernmädchen,  
 das ausgenutzt wird und leidet.  
 Jetzt werden all die vielen zu mir sagen:  
 «Gott hat dir geholfen!»  
 Er ist gut,  
 und er steht auf der Seite der Armen.  
 Wir wissen jetzt:  
 Er ist gross!  
 Den groben Angeber hat er verjagt.  
 Die Unterdrückten richtet er wieder auf.  
 Und die Herren bringt er zu Fall.  
 Er gibt Brot denen, die Hunger haben.  
 Und die Reichen lässt er leer ausgehen.  
 Wie er es gesagt hat:  
 Immer kämpft Gott an der Seite des Volkes.  
 Wir wollen weiterkämpfen  
 und den Sieg unseres Gottes besingen.  
 Alle Armen, Unterdrückten,  
 Ausgebeuteten, Missbrauchten  
 stehen zusammen.  
 Sei mit uns,  
 Du Gott des Lebens.

Weitere Gebete finden Sie auf [www.sehen-und-handeln.ch/materialdatenbank](http://www.sehen-und-handeln.ch/materialdatenbank).

# Werden Sie Teil des Wandels: sehen-und-handeln.ch



## Gemeinsam Hunger beenden

Fastenaktion ist eine Schweizer Organisation der internationalen Zusammenarbeit. Wir setzen uns ein für benachteiligte Menschen im globalen Süden – für eine gerechtere Welt und die Überwindung von Hunger. Dabei stützen wir uns auf lokales Wissen und entwickeln im Dialog mit unseren Partnerorganisationen wirksame Ansätze.

Im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe begleiten wir Gemeinschaften dabei, sich zu organisieren und ihre Grundrechte einzufordern.

Wir arbeiten mit Partnerorganisationen in 14 Ländern in Afrika, Asien, Lateinamerika sowie mit Organisationen in der Schweiz zusammen.

Alpenquai 4, Postfach, 6002 Luzern

Tel. +41 (0)41 227 59 59, [mail@fastenaktion.ch](mailto:mail@fastenaktion.ch), [www.fastenaktion.ch](http://www.fastenaktion.ch)

IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

Folgen Sie uns auf:



## Im Kleinen Grosses bewirken

HEKS, das Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz, unterstützt in über 30 Ländern auf vier Kontinenten Projekte zur Bekämpfung von Armut und Ungerechtigkeit. HEKS leistet zudem weltweit humanitäre Hilfe für die Opfer von Naturkatastrophen und kriegsrischen Konflikten und unterstützt die kirchlich-diakonische Arbeit in Osteuropa und im Nahen Osten. In der Schweiz setzt sich HEKS für die Rechte und Anliegen von geflüchteten und sozial benachteiligten Menschen ein. Mit entwicklungs- und gesellschaftspolitischer Arbeit in den Bereichen Klimagerechtigkeit, Zugang zu Land, Migration und Integration wirkt HEKS auf einen systemischen Wandel hin – weltweit und in der Schweiz.

Seminarstrasse 28, Postfach, 8042 Zürich

Tel. +41 (0)44 360 88 22, [info@heks.ch](mailto:info@heks.ch), [www.heks.ch](http://www.heks.ch)

IBAN CH37 0900 0000 8000 1115 1



## Solidarität weltweit

Das christkatholische Hilfswerk Partner sein unterstützt und begleitet Projekte für die soziale und wirtschaftliche Entfaltung benachteiligter Menschen in den ärmsten Ländern der Welt. Unsere Projekte dienen der Hilfe zur Selbsthilfe, dabei liegen ihre Schwerpunkte auf Ernährung, Gesundheit und Bildung. Unser aktiver Dialog mit den Projektpartnern vor Ort nimmt die Bedürfnisse der dortigen Menschen in den Blick. Er ist Ausdruck einer vom Evangelium motivierten Solidarität für mehr Gerechtigkeit und den Aufbau sozialer Chancen.

Dufourstrasse 77, CH-9000 St. Gallen

Tel. +41 (0)79 279 62 31, [info@partner-sein.ch](mailto:info@partner-sein.ch), [www.partner-sein.ch](http://www.partner-sein.ch)

IBAN CH32 0900 0000 2501 0000 5



Das Label Oecumenica wurde 2009 der Ökumenischen Kampagne verliehen. Die Arbeitsgemeinschaft der christlichen Kirchen der Schweiz zeichnet mit dem Label vorbildliche ökumenische Projekte aus.