

Jeder Beitrag zählt



Fastenkalender 2024

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Liebe Leserin, lieber Leser

Der chinesische Philosoph Wang Yangming hat einmal gesagt: «Wer verstanden hat und nicht handelt, hat nicht verstanden.» Wir alle sind uns heute bewusst, dass Hitzewellen, Dürren und Überschwemmungen die Menschheit vor grosse Herausforderungen stellen – ganz besonders die kleinbäuerlichen Familien im globalen Süden. Was jetzt zählt, sind Taten.

Der diesjährige Fastenkalender hält jeden Tag eine Inspiration bereit, wie wir uns engagieren und für eine gerechtere Welt einsetzen können, so wie Jesus dies seinerzeit vorgelebt hat. Nutzen Sie die Passionszeit, um mit dem Herzen zu sehen, Konsumgewohnheiten zu überdenken und den inneren Kompass neu auszurichten. Wenn jede und jeder von uns einen Beitrag leistet, können wir gemeinsam Grosses bewirken. Herzlichen Dank!

Wir wünschen Ihnen eine befreiende Fastenzeit.



Walter Schmid
Präsident Stiftungsrat
HEKS



Raymond Dumont
Präsident
Partner sein



Lucrezia Meier-Schatz
Präsidentin Stiftungsforum
Fastenaktion

Den Fastenkalender digital nutzen

Klima-Taten, Meditationen, Entwicklungsprojekte und vieles mehr: Der Kalender bietet täglich neue Inhalte. Neu können Sie diese auch digital nutzen.

Scannen Sie einfach die QR-Codes oder tippen Sie die Web-Adressen ab, die Ihnen beim Durchblättern begegnen. So erhalten Sie Zugang zu weiterführenden Beiträgen. Sie können online auch direkt für Projekte spenden, die Ihnen am Herzen liegen. Oder Sie

verwenden wie bisher den Einzahlungsschein am Ende des Kalenders. Vielen Dank für Ihre wichtige Unterstützung.

Übrigens: Falls Sie einzelne digitale Inhalte wie unsere Suppenrezepte auf Papier möchten, können Sie diese telefonisch bestellen. Ansonsten ist der gesamte Kalender unter [sehen-und-handeln.ch](https://www.sehen-und-handeln.ch) verfügbar.

Unsere Kontakte

Fastenaktion: 041 227 59 59
HEKS: 044 360 88 00

Fotografieren Sie auf
den kommenden Seiten die
QR-Codes oder tippen Sie
die Web-Adressen ab.



Fastentipp

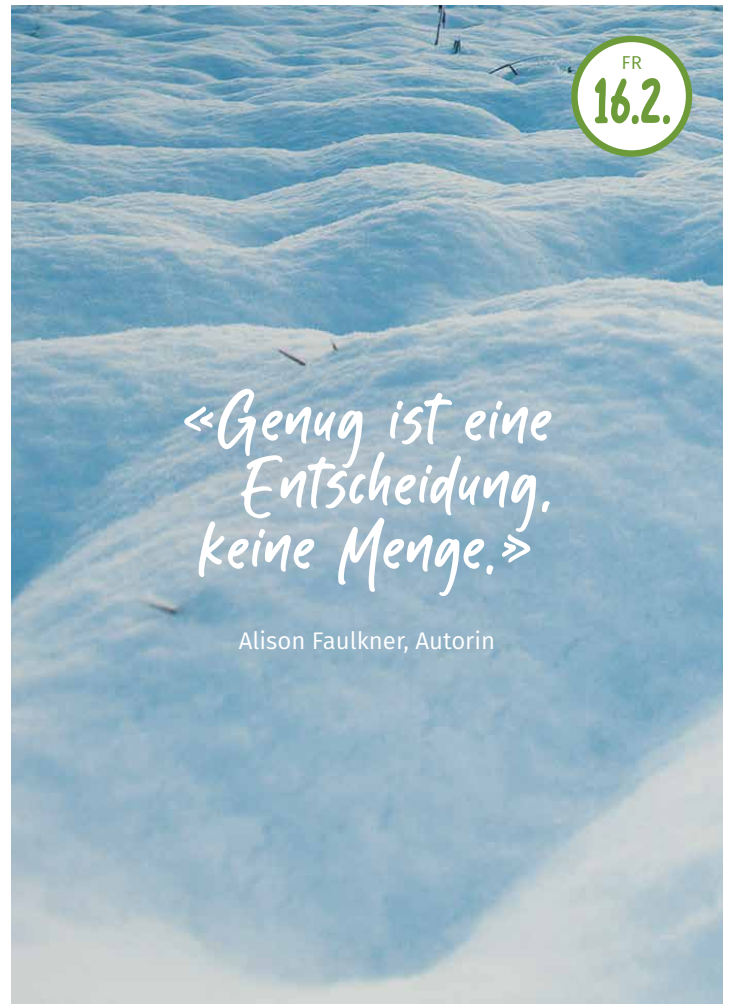
DO
15.2.

Einladung zum Fasten

Erleben Sie in der Fastenzeit, dass weniger mehr sein kann – mehr Achtsamkeit, mehr Genügsamkeit und mehr Spiritualität.

Wie möchten Sie fasten? – Weniger tierische Produkte zu sich nehmen? Weniger Alkohol, Kaffee oder Süsses? Oder interessiert Sie das Heilfasten, wo gänzlich auf feste Nahrung verzichtet wird? In letztgenanntem Fall legen wir Ihnen ans Herz, sich unseren geführten Fastengruppen anzuschliessen.

Eine Übersicht finden Sie hier:
[sehen-und-handeln/tag2](#)



FR
16.2.

«Genug ist eine
Entscheidung.
keine Menge.»

Alison Faulkner, Autorin



Klima-Tat

SA
17.2.

Bewältigen Sie kurze Wege, vielleicht sogar Ihren Arbeitsweg, nach Möglichkeit zu Fuss. Der Mehrwert besteht nicht nur aus weniger CO₂-Ausstoss. Die Langsamkeit, die wir beim Spazieren gewinnen, sorgt im Alltag für mehr Entspannung und freie Gedanken.
Weitere Vorteile des Zu-Fuss-Gehens finden Sie online:
sehen-und-handeln.ch/tag4

Sonntag

SO
18.2.



Achtung, Planet in Not! Schulstreik und ein kleines Plakat mit Schlagworten erschienen harmlos. Für viele war Greta Thunberg lange nur ein Teenager, der sich in Szene setzt. Heute lacht niemand mehr. Wie das Kind in Andersens Märchen, das die Nacktheit des Königs enthüllt, wagt es

die junge Frau, die Wahrheit zu sagen. Hartnäckig bleibt sie bei ihrer Botschaft, mit der sie die Dringlichkeit der Klimakrise betont. Ein Beispiel, wie sich mit fast nichts – und ohne Rücksicht auf Kritik – etwas bewirken und eine echte Bewegung in Gang setzen lässt.

Rezept

MO
19.2.

Karottensuppe mit Ingwer



Die beiden Wunderknollen bilden zusammen einen wahren Immun-Booster. Besonders gut schmeckt die Kombination aus fruchtiger Süsse und pikanter Würze an kalten Tagen. **Hier geht's zum Rezept:** sehen-und-handeln.ch/tag6



Fastentipp

DI
20.2.

Wie fühle ich mich?

Falls Sie mit Fasten begonnen haben, ist es nicht aussergewöhnlich, während zwei oder drei Tagen – insbesondere zu Beginn – ein wenig schlecht gelaunt zu sein. Stress oder wichtige Entscheidungen sollten Sie in diesen Tagen meiden. Bald wird es besser, und Sie fühlen sich wie neu geboren.

MI
21.2.

«Hände, die helfen,
sind heiliger als Lippen,
die beten.»

Sathya Sai Baba, indischer Guru

Wie Wissen wappnet: gegen Hunger und Sturm

Schonende Fischerei und Küstenpflege schützen auch die Menschen, z. B. vor Wirbelstürmen.

Reichtum und Land sind auf den Philippinen ungleich verteilt. Das Inselreich ist deutlich stärker vom Klimawandel betroffen als die verursachenden Länder des Nordens. Klimagerechtigkeit heisst hier, die Menschen zu stärken: mit Wissen über Rechte, Ressourcen, Katastrophenschutz und nachhaltige Existenzsicherung. **Denn die Taifune toben immer häufiger, immer heftiger.**

Die gefährdeten Fischer- und Kleinbauernfamilien werden im Landesprogramm von Fastenaktion begleitet und geschützt: Agrarökologie und mehr Vielfalt im Anbau sind ein wichtiger Schlüssel – ebenso wie Meeres- und Küstenschutz.

*«Das Meer ist unser Leben:
Es schenkt Nahrung und Einkommen –
und seine Küste schützt uns.»*

Norberto S. Cacho, Fischer



Nach dem Sturm ist vor dem Sturm: Wichtig ist jetzt das Wissen, wie man sich zusammen vorbereitet und den Wiederaufbau stemmt.

Zusammen mit dem lokalen Partner CERD engagiert sich Fastenaktion z. B. auf der Fischerinsel Samar. Die Familien hier haben ihre Lebensgrundlage mit dem drastisch abnehmenden Fischfang verloren und Hunger gelitten. Jetzt wehren sich mutige Fischer:innen gegen illegale Chlor- und Dynamit-Fischerei und bilden sich in schonendem Fischfang weiter. Sie lernen das Meer zu schützen und wie kräftige Mangrovenwälder und Korallenriffe den nächsten Sturm abschwächen – ebenso wie die natürlichen Meeres- und Küstenschätze zu verwerten: Das Wissen darüber, wie sich Fische anders verarbeiten lassen und wie Seegras geerntet wird, bringt den Fischerfamilien neuen Ertrag.



Anpassung mit lokalen Ressourcen heisst gewappnet sein im Ernstfall.

Klimagerechtigkeit bedeutet, dass alle Menschen und zukünftige Generationen ein Leben in Würde führen können – auch auf den Philippinen. Dies bedingt ein verstärktes Handeln für die ganze Gemeinschaft und das Übernehmen von Verantwortung: Helfen Sie uns dabei?

Jetzt direkt spenden

Mit 60 Franken ermöglichen Sie einer Fischerfamilie z. B. eine Schulung in nachhaltigen Fangmethoden. Herzlichen Dank.



Ein Projekt von:



Fastenaktion

sehen-und-handeln.ch/tag9

Klima-Tat

FR
23.2.

Save
the Food



Es gibt immer mehr öffentlich zugängliche Kühlschränke, bei denen übriggebliebenes Essen weitergegeben oder mitgenommen werden kann. Wäre das vielleicht auch etwas für Ihr Wohnquartier? **Wie das geht, erfahren Sie online: sehen-und-handeln.ch/tag10**

Rezept

SA
24.2.

Senfsuppe mit Kartoffeln

Bereits vor 3000 Jahren wurde Senf in China als Gewürzpflanze geschätzt. Seine Schärfe fördert die Durchblutung, macht uns aktiv und verleiht Speisen das gewisse Etwas. **Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag11**



Sonntag

SO
25.2.

Es gibt Menschen, die sagen: «Man müsste oder sollte etwas tun.» Andere: «Man hätte doch schon längst etwas ändern sollen.» Ihr Aufruf, zu handeln, verhallt ungehört – schöne Worte, die kaum zu Taten führen. Andere reden nicht, sie handeln ohne den Anspruch, die Welt zu verändern.

Ein inneres Bedürfnis treibt sie an. Sie sind motiviert: sei es religiös, aus Liebe zur Menschheit oder aus Dankbarkeit für Mutter Erde. Das innere Feuer macht den Unterschied: Es ist ansteckend und kann alles verändern.

SHARING IS CARING

Ein europäischer Haushalt verfügt im Schnitt über rund 10 000 Gegenstände. Höchste Zeit, dass wir viel mehr davon teilen! Gründen Sie zu diesem Zweck beispielsweise eine WhatsApp-Gruppe mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn, richten Sie im Quartier einen Schrank zum Teilen ein oder machen Sie bei einer Sharing-Plattform mit. Schliesslich braucht nicht jeder Mensch einen Hochdruckreiniger, oder? **Mehr Infos dazu finden Sie online: sehen-und-handeln.ch/tag13**

«Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.»

Seneca, römischer Philosoph

Was tut mir gut?

Wer während der Fastenzeit einen Gang runterschaltet, hat plötzlich mehr Freiraum. Nutzen Sie die gewonnene Zeit für Dinge, die Ihnen guttun. Das kann eine Wanderung sein, ein Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund, eine Meditation oder ein spannendes Buch, das schon lange auf Sie wartet.

Die Nährlösung: wie Nomadenvölker überleben

Nahrung trotz Wassermangel: Innovativer Anbau rettet Mensch und Tier.

Im südäthiopischen Tiefland sind die Folgen des Klimawandels besonders dramatisch: Nach fünf ausgefallenen Regenzeiten verdorrt die Borana-Zone zur Sandwüste; hier wächst kein Grashalm mehr. Hirt:innen, Viehzüchter:innen und ihre Tiere leiden zudem unter akutem Wassermangel, zahllose Kühe erkranken oder sterben: **Es geht ums nackte Überleben.**

HEKS und seine lokalen Partnerorganisationen stärken mit innovativen Lösungen in der Futtermittel- und Milchproduktion die Widerstandsfähigkeit der Nomadenvölker und tragen zu ihrer Existenzsicherung bei.



Selbst gezüchtet! Unabhängig von dürrem Boden und zu wenig Wasser Futtermittel produzieren: dank mineralischer Nährlösung.

«Ich kann jetzt fast ohne Erde mein eigenes Futtermittel produzieren – und meine Kühe gehen doppelt so viel Milch.»

Golgalo Dalacha (35) aus Borana, Südäthiopien

Fast 90 Prozent ihres Viehbestandes haben manche Hirt:innengemeinschaften verloren – dank den dürreangepassten Anbaumethoden, die möglichst wenig Wasser und Erde benötigen, überleben in Borana deutlich mehr Tiere und bleiben gesund. Damit haben die Menschen wieder ein Einkommen und neue Perspektiven. In diesem Projekt werden 500 Viehzüchterfamilien wie diejenige von Golgalo Dalacho unterstützt. Die Stärkung der Milchproduktion fördert auch von Frauen und jungen Menschen geführte Kleinunternehmen.

Um der Versandung der Region entgegenzuwirken und die Pflanzenvielfalt zu erneuern, wird Weideland rekultiviert. Dabei werden lokale Akteur:innen in alle Prozesse einbezogen, damit das Projekt langfristig abgestützt ist.

Dies sind nachhaltige Wege aus Dürre und Not, Wege in eine gangbare Zukunft – gehen Sie dabei an unserer Seite?

Jetzt direkt spenden

Mit 80 Franken ermöglichen Sie einer Nomadenfamilie z. B. eine Ausbildung in innovativen Anbautechniken. Herzlichen Dank.



Ein Projekt von:



sehen-und-handeln.ch/tag16

Rezept

FR
1.3.

Reissuppe mit Gemüse

Reis in der Suppe nährt und gibt Kraft, ohne die Verdauung zu belasten. Das macht dieses leichte Gericht zum idealen Begleiter während der Fastenzeit. **Hier geht's zum Rezept:** sehen-und-handeln.ch/tag17



Fastentipp

SA
2.3.

Wovon träume ich?

Wer fastet, träumt oft sehr intensiv. Halten Sie auf dem Nachttisch einen Notizblock bereit, um Träume, Gedanken und Ideen festzuhalten. Sie können weiterführende Wege aufzeigen. Werden Sie nicht aufgeschrieben, hat man sie am nächsten Morgen häufig wieder vergessen.

Sonntag

SO
3.3.

Ich könnte schon meinen Konsum reduzieren, lokale Produkte bevorzugen und weniger fliegen, doch was bringt's? Mein Beitrag wäre doch gering, sollen doch die anderen, weshalb ich? Sollen doch der Staat, die Firmen, die Millionär:innen und Mächtigen den ersten Schritt machen. Weshalb soll ich mit gutem Beispiel vorangehen?

Ganz einfach: Es gibt im Grunde keine andere Priorität als das Leben. Weshalb also zögern? Weshalb dem Leben nicht die Chance geben? Weshalb warten, wenn Menschen, Tiere und Mitwelt jetzt und in künftigen Generationen auf mich zählen? Es ist einen Versuch wert.



Klimaschutz
geht durch
den Magen


Ein Apéro mit Arbeitskolleg:innen, im Verein oder in der Gemeinde ist etwas Schönes. Noch schöner ist es, wenn sich auch das Klima darüber freut. Überzeugen Sie andere von einem veganen Apéro, indem Sie es vormachen. Das ist einfacher, als viele meinen. Es gibt tausendundeine Möglichkeit, rein pflanzliche Häppchen zu zaubern.

Erfahren Sie mehr: [sehen-und-handeln.ch/tag20](https://www.sehen-und-handeln.ch/tag20)

Gerstensuppe mit Lauch



Gerste ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Um sie weich zu kochen, braucht es etwas Zeit. Nutzen Sie diese, um innezuhalten und in sich zu gehen. Am Ende wartet eine Suppe auf Sie, die Körper und Seele wärmt. **Hier geht's zum Rezept:** [sehen-und-handeln.ch/tag21](https://www.sehen-und-handeln.ch/tag21)

«Im Hafen ist ein
Schiff sicher, allerdings
wurden Schiffe nicht
dafür gebaut.»

Grace Hopper, Computerpionierin

Mit Ziegen siegen: neue Perspektiven in Uganda

Ziegen sind zäh und widerstandsfähig – und helfen Kindern, ebenso zu werden.

Der Boden im Südosten Ugandas wäre an sich fruchtbar. Seit die Regenzeiten aber immer unregelmässiger ausfallen, hat es oft zu wenig Wasser oder viel zu viel. **Die geringeren Ernten reichen kaum noch zum Überleben** und schon gar nicht für ein Einkommen, um die Schule oder Medikamente zu bezahlen.

Unterstützt von Partner sein hat die lokale Stiftung Mwebale Nnyo mit einem Ziegenprojekt für Waisenkinder neue Perspektiven nach Bulyakamu gebracht.

Mit Ziegen zur Schule – und weiter

In Uganda gibt es noch immer viele Aids-Waisen, welche oft bei Verwandten in Pflegefamilien leben – wie hier im Dorf. Für ihren Unterhalt arbeiten sie hart in Haus und Hof, ein Schulbesuch war für sie bis jetzt kaum möglich. Mit dem



Das zusätzliche Einkommen sichert Schulgeld, Kleider und Medizin.

Ziegenprojekt von Partner sein ändert sich das: Den Kindern wird die Haltung eines Tieres ermöglicht, und sie werden mit Fachwissen begleitet, solange es nötig ist.

Die Kinder übernehmen Verantwortung für ihre Ziegen und erwerben Wissen in der Tierhaltung. Ihr Selbstwertgefühl und ihre Position in den Pflegefamilien werden so gestärkt, auch durch die Einnahmen aus dem Verkauf von Milch, Fleisch und Jungtieren.

Ziegen eignen sich besonders gut für die Haltung auf kleinen Farmen wie hier im Distrikt Rakai: Sie brauchen wenig Platz, suchen sich selbst Futter und kommen mit wenig aus. Zudem sind sie robust gegenüber Krankheiten und verhindern die Verbuschung.

Widerstandsfähig in die Zukunft

Partner sein ist in der Gegend seit Jahrzehnten aktiv mit dem Bau von Schulen, Grundwasserpumpen, Frauenprojekten und der Unterstützung von Aids-Waisen. Mit nachhaltiger Landwirtschaft und dem Erlös aus der Produktion von Seifen, Salben, Kleidern und Schuhen ist das Dorf besser gewappnet für die Zukunft. Hilfe zur Selbsthilfe statt Resignation – helfen Sie mit?

Jetzt direkt spenden

Mit 60 Franken finanzieren Sie einem Waisenkind z. B. eine Ziege und schaffen damit neue Perspektiven. Herzlichen Dank.



Ein Projekt von:



sehen-und-handeln.ch/tag23

Fastentipp

FR
8.3.

Wie halte ich mich fit?

Bewegung ist das A und O. Regelmässige Spaziergänge zum Beispiel stimulieren die Fettverbrennung und erhalten die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Personen, die Sport treiben, können dies während der Fastenzeit problemlos fortsetzen – aber ohne Rekorde brechen zu wollen.

SA
9.3.

«Es ist besser, ein
kleines Licht anzuzünden,
als die Dunkelheit zu
verfluchen.»

Konfuzius, chinesischer Philosoph

Sonntag

SO
10.3.

Ehrlichkeit und Transparenz. Das klingt gut. Aber wie steht es mit der Alltagstauglichkeit der Begriffe? Wo verschleiern transparente Bekundungen und sogenannte ehrliche Worte die Absichten und Motive? Nicht die Anzahl der Seiten oder Worte sind die Messgrössen. Das, was den Unterschied

macht, sind echte Mitmenschlichkeit, transparente Wahrheitsbekundungen und Liebe. Nicht die Romanze, nicht die Verliebtheit, sondern die grosse, tiefe, bedingungslose Hinwendung zu Gott, Mensch und Schöpfung.

Alles
Gute
kommt
von
unten

Der Frühling ist zwar noch nicht da, aber Gartenprojekte wollen jetzt geplant werden. Wie wäre es in Ihrem Wohnquartier mit einem Naschgarten für Kräuter und Beeren? Oder vielleicht kennen Sie bereits einen Gemeinschaftsgarten, dem Sie sich anschliessen können? Nachhaltige Gartenprojekte machen Spass und leisten überdies einen Beitrag zum Arten- und Klimaschutz. **Erfahren Sie mehr in unserem Einmaleins des Gemeinschaftsgartens: sehen-und-handeln.ch/tag27**

Orientalische Suppe

Die nordafrikanische Gewürzmischung Ras el-Hanout verleiht dieser Suppe eine unverwechselbare Note – dank Zutaten wie Kreuzkümmel, Koriandersamen oder Kurkuma. **Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag28**



Wie lebe ich Freundschaften?

Sich regelmässig mit Freund:innen und Bekannten auszutauschen, tut der Seele gut. Gerade auch, wenn man fastet. Teilen Sie anderen mit, wie die Fastenzeit Ihre Erfahrungswelt und Ihre Ansichten verändert hat. Gute Gespräche vertiefen die Verbundenheit.

Die Früchte harter Arbeit ernten

Kleinbäuerliche Familien in Pespire passen Produktion und Wassernutzung dem Klimawandel an.

In der Region Pespire, im Süden von Honduras, trifft der Klimawandel Menschen, die im Trockengürtel der Erde unwirtliche Bedingungen kennen: Jahrelang haben sie kargem Boden traditionell Ernten abgetrotzt – es reichte kaum für die Versorgung der eigenen Familie. Nun wird es täglich unberechenbarer. Nach extremer Dürre kommt statt ersehntem Regen plötzlich Hagel. **Früchte und Gemüse werden zerstört, die Lebensgrundlage akut bedroht.**

Zusammen mit lokalen Partnern will HEKS die prekäre Situation kleinbäuerlicher Familien verbessern. Sie sollen sich mit vielfältiger und ökologischer Landwirtschaft besser auf Wetterextreme und Wassermangel einstellen können.

*«Mein Land ist meine Rente.
Die Zitronenbäume, die ich gepflanzt habe,
haben schon meine Kinder ernährt.»*

Fruchtbauer Don Pedro Cruz Casco (54)



Familie Mendoza (insgesamt neunköpfig) hat auf ihrem Land Saatgut getestet und kann von der besten Auslese gut leben.

Don Pedro Cruz Casco ist stolz auf seine gesunde Mango-Ernte – seine Herzensfrucht bleibt aber die Zitrone. 50 Sorten Früchte und Gemüse wachsen heute auf seinem Land, früher waren es nur Mais und Bohnen. Seit 13 Jahren engagiert er sich im örtlichen Weiterbildungsprogramm der HEKS-Partnerorganisation ADEPES für andere Landwirt:innen. Er gibt sein Wissen zu Anbaumethoden und Rechten weiter. Genossenschaftlich gemeinsam wird das widerstandsfähigste Saatgut gewählt, das am besten zu den wechselnden Bedingungen passt. Man prüft gemeinsam die Qualität der Produkte, erstellt biologischen Dünger und lernt, wie mit Tropfbewässerung wenig Wasser effektiv genutzt wird.



Wissen zu Verarbeitung und Vermarktung sichert Existenz und Zukunft.

Über 8000 Kleinbäuer:innen aus der Region profitieren von HEKS-Wissen, Zugang zu Trinkwasser und Kleinkrediten – und können sich insgesamt besser auf klimatische Veränderungen einstellen. Wenn ihnen so eine würdige Existenz gelingt, haben wir ein wenig Klimagerechtigkeit erreicht: Helfen Sie mit?

Jetzt direkt spenden

Mit 80 Franken unterstützen Sie eine Genossenschaft zum Beispiel beim Bau einer Tropfbewässerung. Herzlichen Dank.



Ein Projekt von:



sehen-und-handeln.ch/tag30

FR
15.3.

«Es ist nicht wichtig,
wie gross der Schritt
ist, sondern in welche
Richtung er geht.»

Unbekannt

Rezept

SA
16.3.

Erbsensuppe



Hülsenfrüchte haben einen hohen Proteingehalt und sind darum in der pflanzlichen Küche besonders wichtig. Für diese Suppe eignen sich getrocknete gelbe oder grüne Erbsen.

Hier geht's zum Rezept:

sehen-und-handeln.ch/tag32



Sonntag

SO
17.3.



Fortschritt, Steigerung, Gewinn, Entwicklung und Wachstum prägen unser Zukunftsverständnis. Das klingt verlockend. Reduktion, Beschränkung, Bescheidenheit oder Rückgang haben schlechte Karten. Aber ist es nicht an der Zeit, den Wunsch nach «immer mehr» zu hinterfragen? Und geht das innere Wachstum mit einem äusseren Schrumpfen einher?

Eine heikle Frage. «Weniger» fordert uns heraus und bedeutet Arbeit. Kreativität ist gefragt: um die Ecke denken, einen neuen Blickwinkel suchen, der im Auge behält, was dem Sein zugrunde liegt und das Leben stärkt. Allein kaum zu schaffen, gemeinsam ein neuer Weg.




GETEILTE LAST
IST GETEILTE
FREUD'

Ob im Verein, im Wohnquartier oder in der Kirchgemeinde: Material wird überall und häufig mit dem Auto transportiert. Ein Lastenrad-Verleih ist eine sinnvolle Alternative. Das ist ein E-Bike mit einer Transportkiste, die gemeinsam angeschafft und genutzt wird. Diese gelebte Idee eines Gemeinguts sendet überdies eine klare Botschaft aus: Es geht gut auch ohne Auto. **Lassen Sie sich von bereits bestehenden Lastenrad-Verleihstationen inspirieren:** sehen-und-handeln.ch/tag34

Was esse ich?

Halten Sie vor Ihren Mahlzeiten kurz inne. Fragen Sie sich, woher die Lebensmittel auf Ihrem Teller stammen und wie sie produziert wurden. Wie viel Arbeit und wie viele Ressourcen stecken darin? Der bewusste Konsum ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr Gerechtigkeit auf unserer Welt.



«Fokussiere all
deine Energie nicht auf
das Bekämpfen des Alten,
sondern auf das
Erschaffen des Neuen.»

Sokrates, griechischer Philosoph

Ein Gefäss für Gemeinschaft, ein Symbol für Solidarität

Der Not trotzen: mit eigenen Mitteln und Verantwortung für die Gemeinschaft.

Einander Sorge tragen: Die Frauengruppen von Fouta der Fastenaktion-Partnerorganisation Bambaare sammeln füreinander Geld in Kalebassen. Jede für jede, eine für alle und alle für eine. Was immer an eigenen Mitteln möglich ist, wird zur Gemeinschaftskasse beigetragen. Wenn Einzelne in Bedrängnis geraten und die Not zu gross wird, kann ein Betrag aus dieser Kasse bezogen werden. **Die Not ist enorm:**

In dieser kargen Region im Norden Senegals nimmt die Trockenheit durch den Klimawandel laufend zu, die Ernten werden immer schlechter. Traditionellerweise ziehen die Viehzüchter mit ihren Rinderherden auf der Suche nach Futter weiter. Dabei lassen die Männer ihre Familien monatelang in den Dörfern zurück. Die Frauen sind auf sich gestellt – oft mit zu wenig Nahrung und Wasser für die Kinder und sich selbst.

«Die Kalebasse ist unser wertvollstes Gefäss. Wir tragen darin alles: Wasser, Nahrung und die Verantwortung füreinander.»



Jede trägt zur Gemeinschaftskasse bei, was heute möglich ist – verdeckt. Alle leisten einen Beitrag, oft kann es nur ein Steinchen sein.

Die Frauen von Fouta wissen sich zu helfen – und wie! Der Ansatz mit Gruppentreffen zur Speisung der Notfallfonds ist ein Erfolgsmodell und greift um sich: Die Solidaritätsgenossenschaften vereinen inzwischen über 50 000 Familien im Senegal, die sich mit Krediten gegenseitig absichern und ein schuldenfreies Leben ermöglichen. Sie betreiben auch Gemeinschaftsgärten und organisieren Gruppeneinkäufe – so sind sie unabhängiger von Preisanstiegen und lagern selbst Getreide für Knappheits- und Krisenzeiten.



Im Senegal-Programm von Fastenaktion helfen sich die Menschen selbst. Sie entwickelten einen traditionell und kulturell angepassten Ansatz, um der Verschuldung zu entkommen und soziale Sicherheit für alle zu gewährleisten – auch in Krisenzeiten und trotz Klimawandel. Handeln für die Gemeinschaft, aktiv die Verantwortung übernehmen, zusammen und solidarisch: Diese Haltung braucht die Welt!

Jetzt direkt spenden

Mit 80 Franken unterstützen Sie zum Beispiel die Begleitung und den Aufbau von Solidaritätsgruppen. Vielen Dank.



Ein Projekt von:



Fastenaktion

sehen-und-handeln.ch/tag37

Klima-Tat

FR
22.3.



Wie wäre es mit einer klimaneutralen Weltreise? Einfach Freund:innen zu einem Filmabend einladen, simplen World-Food wie Hummus und Fladenbrot auftischen, und die Reise kann beginnen. **Vielseitige Filme über ferne Länder finden Sie hier: sehen-und-handeln.ch/tag38**

Rezept

SA
23.3.

Minestrone



Kaum eine Suppe ist so fröhlich und vielfältig wie die Minestrone – und so wandelbar. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter: In den Topf kommt, was gerade Saison hat. **Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag39**



Palmsonntag

SO
24.3.

Friedenskundgebung

Wenn es doch eine einfache Antwort gäbe, was es bräuchte, damit das Kriegen, das Morden und das Zerstören endlich aufhörten.

Vor Zeiten standen sie da mit Zweigen in der Hand. Sie begrüßten den, der da kommt, den Wehrlosen und Friedfertigen auf dem Esel. Der von einem Gott erzählte, der Waffen vernichtet und einen weltweiten Frieden ausruft.

Heute stehen sie da mit Zweigen in der Hand. Sie erzählen von dem, der da gekommen ist, dem Wehrlosen und Friedfertigen auf dem Esel. Und erzählen von einem Gott, der Waffen vernichtet und einen weltweiten Frieden ausruft.

Heute stehen sie da mit Zweigen in der Hand. Krieg soll nie als normal gelten. Rüstungsausgaben sollen niemals diskussionslos erhöht werden. Umwelterstörung soll nie akzeptiert sein. Niemand soll sich mit Gewalt und Unterdrückung abfinden.



Klima-Tat

MO
25.3.



Recycling ist gut, Upcycling ist besser. Durch eine kreative Umnutzung ausgedienter Produkte können Sie wertvolle Ressourcen noch länger im Kreislauf halten. **Eine Auswahl an Upcycling-Ideen finden Sie hier:** sehen-und-handeln.ch/tag41



DI
26.3.

«Alleine gehst du schnell; gemeinsam gehst du weit.»

Afrikanisches Sprichwort

Fastentipp

MI
27.3.

Auf was freue ich mich?

Gibt es etwas, worauf Sie sich im Ausklang der Fastenzeit jetzt schon freuen? Gehen Sie die Rückkehr in den Alltag umsichtig an: So findet sich die eine oder andere Erkenntnis, die Sie in der Fastenzeit gewonnen haben, auch künftig in Ihrer täglichen Routine wieder.

Hoher Donnerstag

DO
28.3.

Randvoll

Hungrig sind sie durch die Felder gestreift auf der Suche nach einer nährenden Ähre, Jesus und seine Vertrauten. Hungrig sind sie umhergestreift auf der Suche nach dem täglichen Brot. Hungrig bricht Jesus nach dem Palmsonntag auf. Es fehlt und mangelt an allen Ecken und Enden.

Nur dann und wann – etwa bei jenem letzten gemeinsamen Mahl – geschieht es, dass alle satt werden: eine Handvoll Brot für jede und jeden und randvoll der Becher.

Wo geteilt wird, da geschieht Verwandlung. Wo dazu beigetragen wird, dass niemand hungrig schlafen gehen muss, da ereignet sich Zukunft. Eine Handvoll Brot für jede und jeden und randvoll der Becher. «Tut dies zu meinem Gedächtnis.» Durch alle Zeiten.



Handlungsfähig

Er kann nichts mehr tun. Die Hände sind gefesselt, und die grausamen Qualen führen zu seinem Tod. Die um ihn herum können nichts mehr tun. Doch ihre Hände sind frei, und einige von ihnen bleiben handlungsfähig. Sie reichen ein Schweisstuch. Sie helfen tragen, wenn auch dazu gezwungen. Sie harren in der Nähe aus. Sie nehmen den Leichnam vom Kreuz. Sie legen ihn in ein Grab und planen, baldmöglichst mit Salböl dorthin zurückzukehren.

In aller Ohnmacht bleiben dennoch Handlungsmöglichkeiten: das Licht auf dem Fenstersims, die Briefaktion für politisch Gefangene, das Schweigen mit andern im «Cercle de Silence», das unbeirrte Erinnern und Sich-Informieren, die gelesenen Namen der Ertrunkenen, die aufgestellten Mahnmale, die gestammelten Gebete und die lancierten Initiativen.

Dableiben, auch wenn es zum Davonlaufen ist. Nichts mehr tun können und doch handlungsfähig bleiben.

Dazwischen

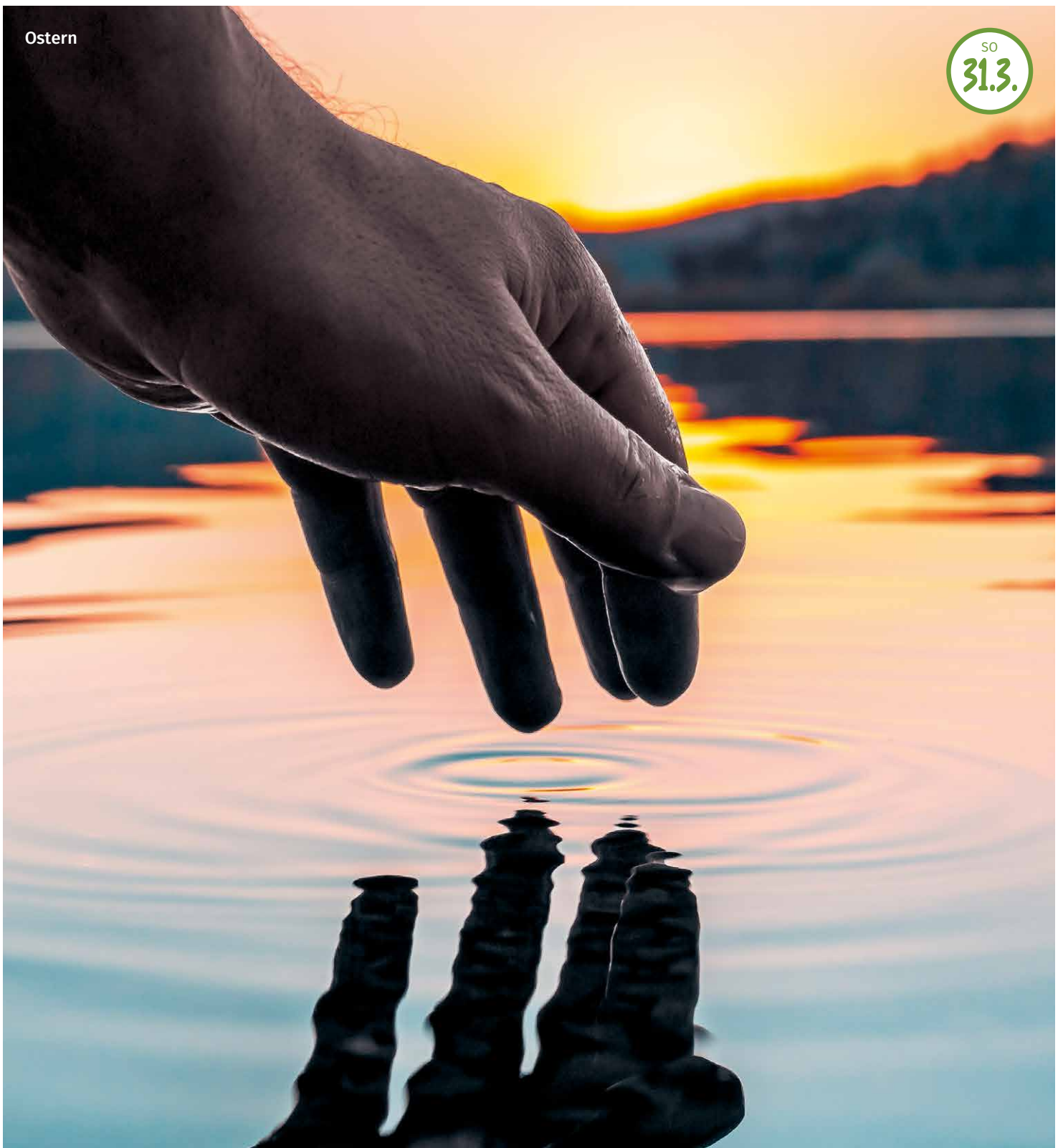
Es geht nichts mehr. Es herrscht Stillstand. Nicht nur die Strassen sind leer. Der Tod hat sich breitgemacht. Das Unheil hat seinen Lauf genommen. Nicht einmal der Gang zum Grab ist möglich.

Ein Ende und kein Neubeginn in Aussicht. Eine Niederlage, und keiner steht wieder auf. Eine Enttäuschung, und kein nächster Schritt gelingt. Ein Misserfolg, und keine versucht es erneut.

Es geht nichts mehr. Es herrscht Stillstand. Nicht nur die Strassen sind leer.

Einen ganzen Tag lang. Und nicht selten dauert dieser Tag mehrere Tage. Und manchmal dauert dieser Tag Wochen und bisweilen gar Jahre.

Es geht nichts mehr. Es herrscht Stillstand. Und in den Strassen irrt die Hoffnung umher, dass all das ein Dazwischen sei. Zwischen Ende und Neubeginn. Zwischen Niederlage und Aufstehen. Zwischen Enttäuschung und nächstem Schritt. Zwischen Misserfolg und erneutem Versuch.



Frühmorgens

«Frühmorgens, als es noch dunkel war», so beginnt die Ostererzählung, so beginnen Wandlungsprozesse.

Dunkel ist die Ausbeutung von Erde, Wasser und Luft. Der Morgen bricht an, wo nicht länger geschwiegen wird. Wo das Wohl der nächsten Generation berücksichtigt wird. Wo rücksichtsvoll gehandelt wird.

Wandlungsprozesse brauchen nicht selten viel Zeit – die Ostererzählungen sprechen vom dritten Tag. Wand-

lungsprozesse sind nicht immer im Voraus klar absehbar – die Ostererzählungen sprechen vom Erkennen erst im Nachhinein. Wandlungsprozesse werden nicht selten von andern infrage gestellt – die Ostererzählungen sprechen von Geschwätz. Sind Wandlungsprozesse auch langsam, unsicher und bestritten, sie sind unaufhaltsam wie das Morgenlicht.

«Frühmorgens, als es noch dunkel war», so beginnt die Ostererzählung, so beginnen Wandlungsprozesse.

Frohe Ostern und herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Weniger ist mehr

Überkonsum verschärft den Klimawandel.
Das bedroht die Lebensbedingungen im Süden. Jeder Beitrag zählt.

sehen-und-handeln.ch

ÖKUMENISCHE KAMPAGNE
in Zusammenarbeit mit «Partner sein»

Fastenaktion HEKS
Beim für alle.

Die Ökumenische Kampagne 2024

Unter dem Motto «Weniger ist mehr» fordern Fastenaktion, HEKS und Partner sein dazu auf, Missstände zu sehen und klimagerecht zu handeln.

Die Lebensbedingungen von Millionen von Menschen im Süden werden immer prekärer, weil anhaltende Dürren ihre Ernten zerstören. Die Wohlstandsländer, die am stärksten zur Klimakrise beigetragen haben, müssen endlich Verantwortung übernehmen.

Wie das gehen kann, zeigt die Ökumenische Kampagne 2024: Durch weniger Konsum, weniger Energieverbrauch und weniger Food-Waste können wir unseren CO₂-Ausstoss verringern. Jeder Beitrag – ob gross oder klein – ist willkommen!

Gemeinsam wollen und können wir es schaffen, die Klimaerhitzung zu bremsen und so eine lebenswerte Zukunft für alle zu ermöglichen. Vielen Dank, dass auch Sie einen Beitrag leisten.

Impressum

Herausgeber

HEKS (evangelisch), Zürich

heks.ch

Postkonto 80-1115-1

IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

Fastenaktion (katholisch), Luzern

fastenaktion.ch

Postkonto 60-19191-7

IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

In Zusammenarbeit mit:

Partner sein (christkatholisch), St. Gallen

partner-sein.ch

IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

Text und Redaktion

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender,

Daria Lepori, Valérie Gmünder,

Selina Stadler, Simon Weber, onemarketing.

Sonntagsmeditationen: Serge Molla.

Karwochenmeditationen: Felix Klingenberg.

Redaktionsschluss

30.9.2023

Konzept und Gestaltung

onemarketing

Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

Deutschsprachige Auflage

1357 000

Bildnachweis

Fastenaktion, HEKS, Partner sein, iStock.