



Für eine  
bessere Welt  
biete ich

Genügsamkeit

Fürsorge

Demut

Toleranz

Liebe

Respekt

Mut

Solidarität

Zuversicht

Kooperation

Elan

Hier aufhängen →



## «Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche.»

Franz von Assisi

Liebe Leserin, lieber Leser

Sorgen Sie sich auch um die Entwicklungen in der Welt? Politische Spannungen, Kriege und Klimakrise verschärfen sich weiter. Bei Reisen zu unseren Partnern im Süden sehen wir, wie gross die Ungleichheit ist: Es leiden vor allem diejenigen, die schon heute wenig haben.

Viele Menschen wünschen sich eine Welt, in der Frieden und Gerechtigkeit herrschen, die Umwelt intakt ist und in der wir an das Wohlergehen der zukünftigen Generationen denken. Immer mehr Menschen nehmen das Heft selbst in die Hand und beginnen, etwas zu verändern. Deshalb haben wir uns auf die Suche nach Hoffnungsgeschichten und Inspirationen gemacht.

Wir laden Sie ein, sich in den 40 Tagen vor Ostern mit uns auf die Suche nach Veränderungen im Kleinen zu machen, und hoffen, dass Sie in diesem Fastenkalender fündig werden. Damit wir gemeinsam das scheinbar Unmögliche möglich machen: den Wandel zu einer besseren Welt für alle.

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine erfüllte und inspirierende Fastenzeit.

Jeanne Pestalozzi  
Stiftungsratspräsidentin  
*Brot für alle*

Urs Müller  
Präsident  
*Partner sein*

Bischof Felix Gmür  
Stiftungsratspräsident  
*Fastenopfer*

### Suchen und finden mit dem Fastenkalender

Auf Anschlagtafeln, Schwarzen Brettern, mit Zetteln oder Plakaten im öffentlichen Raum suchen und finden Menschen alles Mögliche.

Wir haben uns für Sie ebenfalls auf die Suche begeben und erfolgreiche Kooperationen in Ländern des Südens sowie Inspirationen für Ihren Alltag in der Schweiz zusammengetragen. Dazwischen laden Sie an Aushangorten festgemachte Meditationstexte zum Innehalten und Nachdenken ein.

Gesucht:  
mein  
Fastenziel

**In den 40 Tagen vor Ostern können Sie bewusst und konzentriert eine Veränderung in Ihrem Leben vornehmen. Verzicht kann bereichern. Tatsächlich tut weniger oft gut. Denn weniger schafft Raum für Neues.**

Welches Ziel haben Sie? Möchten Sie vielleicht mehr Zeit mit Ihrer Familie verbringen? Auf Süßes, TV, Internet oder Alkohol verzichten? Weniger auf Bildschirme schauen und sich stattdessen mehr in der Natur bewegen? Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Weil Sie jedoch leichter ans Ziel kommen, wenn Sie sich nur auf eines statt mehrere Dinge konzentrieren, schlagen wir vor, dass Sie sich nur ein Fastenziel setzen. Nehmen Sie dafür etwas, das einen spürbaren Unterschied für Sie macht. Und überlegen Sie sich, wie Sie aus dem Verzicht einen Gewinn machen können. Vielleicht haben Sie dadurch mehr Zeit, Geld oder Energie zur Verfügung?

**Die folgenden Fragen unterstützen Sie bei der Suche nach Ihrem individuellen Fastenziel. Tragen Sie Ihre Antworten in die freien Zeilen ein.**

**Was ist mir im Leben wirklich wichtig?**

.....

**Wie schenke ich diesem Lebensbereich mehr Aufmerksamkeit?**

.....

**Ich nehme mir vor:**

.....

.....

.....



Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen.

**Ihr Fastenziel gibt anderen Menschen Nahrung**

Wussten Sie, dass Sie mit Ihrem Fastenziel das Leben von anderen Menschen verbessern können? Starten Sie jetzt unter [fastenziel.ch](http://fastenziel.ch)

**Mt 10,8**

**«Umsonst habt  
ihr empfangen,  
umsonst sollt  
ihr geben.»**

Als Jesus in der Pionierzeit seine Jünger aussandte, hielt er sie an, kein Geld und keine Vorratstasche mit auf den Weg zu nehmen. Gepäck sollte sie nicht niederdrücken und freie Hände brauchten sie auch, um ihre Talente ins Leben hineinzuspielen: «Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr weitergeben.» Nutzen wir also unsere Talente bestmöglich, damit für alle ein Leben in Fülle möglich wird.

## Gesucht: ein Rezept gegen die Armut in Honduras

Im Süden von Honduras gedeihen Mango, Papaya und Cajou-Nüsse. Doch den Kleinbauern fehlen die technischen Möglichkeiten zur Verarbeitung, wertvolle Nahrung verdirbt.

Eine Folge davon ist, dass Schulkinder in Pespire und anderen Landgemeinden aus dem Welternährungsprogramm der UNO tägliche Mahlzeiten erhalten. Diese werden jedoch mehrheitlich aus importierten Lebensmitteln hergestellt. Dadurch können die Bauern noch weniger Ernte verkaufen und ihre Kinder noch schlechter ernähren. Ein Teufelskreis, der sich immer weiter fortsetzt.



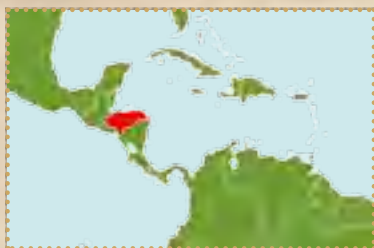
## Gefunden: ein Konzept, das Früchte trägt

Im Projekt lernen die Menschen, ihre Erzeugnisse gemeinschaftlich zu verarbeiten, zu konservieren und zu vermarkten. Sie liefern z. B. tiefgefrorenes Fruchtfleisch zur Safterstellung an Schulen der Region. Mit doppeltem Erfolg: Die Schulkinder erhalten eine vitaminreiche Ergänzung zu ihrer Schulmahlzeit und die Kleinbauern erwirtschaften ein Zusatzeinkommen.



**«Wir Bauern träumen davon, unsere Kinder eines Tages ganz aus eigener Kraft ernähren zu können. Dieser Traum rückt jetzt näher.»**

Andres, Kleinbauer, Honduras



### Honduras

Politische Instabilität, Landvertreibung und wiederkehrende Naturkatastrophen sind die Hauptursachen der grossen Armut unter der Landbevölkerung. Ihre Spende ermöglicht einer Kleinbäuerin oder einem Kleinbauern einen Kurs in Lebensmittelverarbeitung, um das Familieneinkommen langfristig zu erhöhen.

## mehr Wertschätzung für unsere Nahrung

Volle Kühlschränke, Supermarktregale und Teller im Restaurant. Unser Lebensmittelüberfluss hat eine Kehrseite: In der Schweiz wird ein Drittel der produzierten Nahrung verschwendet. Rund 45 Prozent werfen private Haushalte weg – das bedeutet durchschnittlich rund eine Mahlzeit pro Person und Tag.

### 5 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

#### 1 Gut geplant

Werfen Sie vor dem Einkauf einen Blick in Kühlschrank und Vorratskammer: Was muss als Nächstes verbraucht werden? Überlegen Sie, wann Sie für wie viele Personen kochen wollen, und gehen Sie nicht hungrig los – man kauft sonst meist zu viel.

#### 2 Clever eingekauft

Kaufen Sie leicht verderbliche Ware wie Gemüse, Obst und Fleisch am besten unverpackt und nur bei Bedarf. Hilfreich ist die 20-20-Regel: Was Sie innerhalb von 20 Minuten oder für weniger als 20 Franken einkaufen können, können Sie spontan besorgen.

#### 3 Richtig gelagert

Bewahren Sie Reste gut verschlossen in durchsichtigen Behältern vorne im Kühlschrank auf, damit sie nicht vergessen gehen. Ob der Apfelschnitz im Brotkasten für mehr Frische oder die separate Lagerung von Äpfeln und Bananen: Wie Sie welche Lebensmittel bestmöglich

aufbewahren, erfahren Sie auf [foodwaste.ch/tipps-und-tricks](http://foodwaste.ch/tipps-und-tricks)



#### 4 Kreativ gekocht

Not macht erfinderisch, sagt ein Sprichwort. Auch aus Resten zaubern Sie mit etwas Fantasie und praktischen Anleitungen aus dem Internet im Handumdrehen feine, neue Gerichte. Probieren Sie es aus.

#### 5 So vermeide ich Verschwendung

.....

.....

.....

#### Extratipp

##### Zu gut für den Abfallkübel

Laden Sie die App «Too Good To Go» auf Ihr Smartphone. Dort bieten Restaurants und Take-Aways vergünstigte Speisen an, die sonst verschwendet würden.

**Gen 17,8**

**«Dir und deinen  
Nachkommen gebe  
ich ganz Kanaan,  
das Land.»**

Land zum Leben verspricht Gott Abraham, dem Urvater der Völker. Aber nicht nur ihm, sondern ausdrücklich auch seinen Nachkommen. Bis heute profitieren wir von diesem Erbe. Was können wir dafür tun, dass auch unsere Enkel noch in einer intakten Umwelt leben können? In der Bibel ist die Verheissung von gutem Boden an die Forderung geknüpft, den Bund zu halten zwischen Gott und Mensch. Ein enkeltauglicher Lebensstil verlangt, dass wir heute achtsamer mit dem Planeten Erde umgehen.

## बलिटी

मात्रा	अनुच्छेद नाम
15	थैलीया चावल के (बीज)
30	(जावड़ा) खेती के लीये

## Gesucht: Gleichberechtigung für Indiens indigene Völker

Vor rund 200 Jahren holten die britischen Kolonialherren indische Indigene – die Adivasi – aus Zentralindien zur Arbeit auf die Teeplantagen in Nordostindien. Noch heute leben viele Adivasi auf diesen Teeplantagen. Durch die Modernisierung der Plantagen haben jedoch immer weniger Adivasi eine Festanstellung. Viele verarmen und haben nicht mehr genug zu essen. Das zwingt sie, über-teuerte Kredite aufzunehmen, die sie nicht zurückzahlen können. Diejenigen, die Land haben, müssen es an Grossgrundbesitzer und Geldverleiher verpfänden. So werden die Adivasi ihrer Lebensgrundlagen beraubt.

## Gefunden: mit Selbstvertrauen zu mehr Rechten

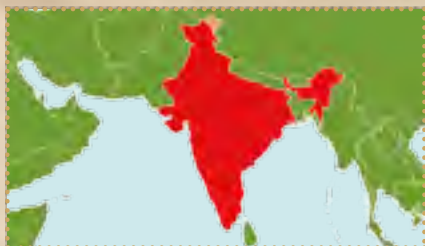
In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen von *Fastenopfer* organisieren sich die Adivasi und bauen eigene Getreidesparkassen auf. Dadurch können sie ihre weitere Verschuldung stoppen. Sie erhalten auch Unterstützung für den Zugang zu eigenem Land und fordern beim Staat offizielle Landtitel ein.

चावल के बीज  
ज के



«Nur wenn wir Adivasi zusammenhalten, können wir unser Land verteidigen, uns aus der Schuldenfalle befreien und unsere Kultur bewahren.»

Bhavin, Adivasi und Teeplantagenarbeiter, Indien



## Indien

Rund die Hälfte der Einwohner Indiens lebt in Armut. Besonders betroffen sind benachteiligte Gruppen wie Dalits oder Adivasi, die Nachfahren der indischen Ureinwohner. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Adivasi dabei, sich gemeinsam gegen Diskriminierung und Ausgrenzung zu wehren und ihre Zukunft selber in die Hand zu nehmen.



Das Auto? Vor sechs Wochen das letzte Mal bewegt. Das Ballkleid? Nur einmal getragen. Der Rasenmäher? Staubt im Keller vor sich hin. Viele Menschen kaufen Dinge, die sie auch ausleihen oder tauschen könnten. Das geht nicht nur ins Geld, sondern nimmt auch mehr natürliche Ressourcen in Anspruch als nötig. Doch Abhilfe ist in Sicht.

## Tauschen statt kaufen

Der Online-Handel mit gebrauchten Gegenständen ist längst Alltag. Weniger bekannt sind Tauschplattformen, die zum Beispiel auf einem Punktesystem basieren – wie [exsila.ch](http://exsila.ch).

Doch nicht nur im Internet wird getauscht, was das Zeug hält: Ob Kleidertausch-Party, Bücherbox oder Spielzeugbörse – Tausch-Events sind voll im Trend. Organisieren Sie doch selbst einen Event. Schöner Nebeneffekt: Sie können alte Kontakte beleben und neue knüpfen.

## Meins ist auch deins

Sie brauchen eine Stichsäge, ein Schlauchboot oder einen Wok? Bevor Sie einkaufen gehen, schauen Sie doch mal an die Briefkästen Ihrer Nachbarn. Die Verleih-Aufkleber von [pumpipumpe.ch](http://pumpipumpe.ch) erleichtern das Verleihen und Leihen im Viertel.



## Geldlos glücklicher

Ferien in einer anderen Wohnung machen und gleichzeitig jemanden bei sich wohnen lassen? [Haustauschferien.com](http://Haustauschferien.com) macht's möglich. Die eigene Pflege im Alter absichern, ohne zu bezahlen? Über die Genossenschaften von [Kiss-zeit.ch](http://Kiss-zeit.ch) kann man sich Unterstützung für ältere Menschen auf einem Zeitkonto gutschreiben lassen, das man später selbst einlösen kann. Weil hier Geld nicht die Währung ist, haben alle die gleichen Chancen. Schön, oder?

Was bin ich zu tauschen bereit?



**Eine Wirtschaft,**

**die dem Leben dient**

**4.3.18**



**«Ihr könnt nicht  
beiden dienen,  
Gott und dem  
Mammon.»**

**Mt 6,24**

Das aramäische Wort Mammon bezeichnet Geld. Jesus weiss um dessen grosse Anziehungskraft. Es kann das menschliche Herz regelrecht verhärten. Dabei ginge es eigentlich problemlos nebeneinander her: Wir können Gott dienen und zugleich den Menschen. Oder wir können, ja müssen sogar wirtschaften und dabei ebenfalls Gott dienen. Was nicht mehr aufgeht, ist der Glaube, die Wirtschaft müsse unentwegt wachsen. Sonst droht uns der Kollaps.

## Gesucht: bessere Arbeitsbedingungen für Näherinnen in Vietnam

In Vietnam leiden die überwiegend weiblichen Näherinnen unter miserablen Arbeitsbedingungen. Oft machen die Frauen gewaltige Überstunden – teilweise an sieben Tagen die Woche. Für einen Hungerlohn. Und immer wieder drohen die FabrikAufseher mit Entlassungen.

Bei Krankheit oder Schwangerschaft stehen die Arbeiterinnen oft vor dem Nichts. Die Anstellungsbedingungen sollten zwar laut Gesetz besser sein, doch viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer kennen ihre Rechte nicht und können sie daher nicht einfordern.



«Durch das Training habe ich meine Rechte kennengelernt. Wenn diese nicht eingehalten werden, kann ich die Beschwerde-Hotline anrufen.»

Ha, Näherin, Vietnam

## Gefunden: breites Bündnis für faire Verträge

Die Fair Wear Foundation – eine Kooperation zwischen Gewerkschaften, Hilfswerken und Unternehmensvertretern – setzt sich erfolgreich dafür ein, die Arbeitsbedingungen von Näherinnen und Nähern nachhaltig zu verbessern. Sie gibt Angestellten eine Stimme und führt Schulungen zu Arbeitsrechten durch. Zudem können sie sich bei Problemen an unabhängige vermittelnde Stellen wenden.



### Vietnam

Ein Viertel der vietnamesischen Exporte sind Textilien – oft hergestellt unter menschenunwürdigen Bedingungen. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie den Näherinnen und Nähern Schulungen, an denen sie ihre Rechte kennenlernen. So können sie sich gegen Ausbeutung wehren.

## ein zweites Leben für Ihre Kleidung

Eine Winter- und eine Sommerkollektion – das war einmal. Manche Modketten bringen heute bis zu zwölf Kollektionen pro Jahr heraus. Während ein Billig-Top nicht mehr als eine Tasse Kaffee kostet, kommt dieser verheerende Trend die Umwelt, das Klima und die Textilarbeiter in Entwicklungsländern teuer zu stehen. Das muss nicht sein.

## So geht der entschleunigte Modekonsum

### Wiederverwerten

Ein Kleidungsstück gefällt Ihnen nicht mehr? Unter dem Stichwort «Upcycling» finden Sie im Internet zahlreiche Video-Anleitungen.

Mit etwas Geschick und Fantasie machen Sie aus getragenen Kleidern im Handumdrehen neue Kleider, Dekoartikel oder Bezüge für Lampenschirme, Kissen oder Stühle.



### Reparieren

Zu eng, zu weit, zu kurz, zu lang? Die Hosenbeine ausgefranst oder am Ärmel ein Fleck, der nicht mehr raus geht? Ein guter Anlass, die alte Nähmaschine mal wieder hervorzuholen und Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Wer sich nicht selbst an die Kleidungsstücke wagen möchte, findet auf [reparaturfuehrer.ch](http://reparaturfuehrer.ch) einen lokalen Schneider- oder Schuhmacherbetrieb.

### Modedefasten

Tragen Sie 40 Tage lang maximal 50 Kleidungsstücke – Jacken, Socken, Schuhe, Unterwäsche inklusive. So lernen Sie, mit weniger Kleidung auszukommen, und erfahren am eigenen Leib, welche Stücke für Sie wirklich wichtig sind. [Klamottenkur.de](http://Klamottenkur.de) verrät Ihnen nützliche Tipps.

### Ökologisch und fair kaufen

Es gibt immer mehr Textilfirmen, die ökologische und soziale Standards entlang der gesamten Produktionskette einhalten möchten. Eine gute Übersicht auf Englisch über die beteiligten Marken bietet unsere Partnerorganisation Fair Wear Foundation unter: [fairwear.org/brands](http://fairwear.org/brands)



**Genügsamkeit,**

**11.3.18**

**die glücklich macht**

**Apg 2,45**

**«Sie verkauften Hab  
und Gut und gaben davon  
allen, jedem so viel,  
wie er nötig hatte.»**

Erinnern Sie sich an das Kinderlied von Hans im Schneckenloch: «Und was er hat, das will er nicht, und was er will, das hat er nicht»? Unglücklicher geht fast nicht mehr. In unseren Breitengraden ist es eher die Genügsamkeit, die glücklich macht, als der Wunsch nach dem «letzten Schrei». So wie es von den ersten Christen heisst, dass sie alles gemeinsam hatten und jeder bekam, was er zum Leben nötig hatte. Sollten wir uns nicht heute fragen: «Worauf können wir verzichten, um glücklich zu werden?»

## Gesucht: gesunde Nahrung für arme Städter in Bolivien

In der Hoffnung auf ein besseres Leben ziehen täglich unzählige notleidende Bauernfamilien in die Stadt El Alto. Doch die Realität ist bitter – für die meisten Zuwanderer endet die Reise in den Armenvierteln der Stadt. Was den Menschen bleibt, sind schlecht bezahlte Jobs. Rund 80 Prozent ihres Einkommens müssen sie für Nahrungsmittel ausgeben, viele von ihnen leiden an schwerer Mangelernährung.



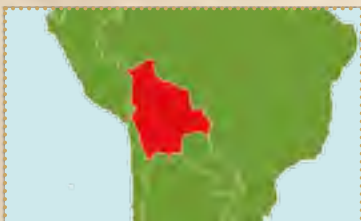
## Gefunden: Vitamine aus dem Hinterhof

Beim Projekt Stadtgarten lernen die Bewohner der Armenviertel, ihre Innenhöfe als Gartenbeete und für Treibhäuser zu nutzen. Das Projekt unterstützt und schult vor allem Frauen in biologischer Eigenversorgung und regt sie an, Gemeinschaften zu bilden. Jede vierte Frau verkauft heute bereits Überschüsse auf dem Markt und trägt so zum Familieneinkommen bei.



«Seit ich Gemüse und Früchte in meinem Innenhof anbaue, sind meine Kinder seltener krank. Damit andere Mütter das gleiche Glück haben, gebe ich mein Wissen weiter.»

Lizeth, Mutter und Selbstversorgerin, Bolivien



### Bolivien

Ein Grossteil der indigenen Bevölkerung Boliviens, die etwa zwei Drittel der Menschen ausmacht, lebt unterhalb der Armutsgrenze und kämpft täglich ums Überleben: Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie einer Familie, Hühner zu kaufen oder ein neues Gewächshaus zu bauen. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherung der Stadtbewohner.

Ob eigener Garten, Balkon, Terrasse oder eine Blumenkiste auf dem Sims: Gärtnern ist Balsam für die Seele und macht nachweislich glücklich. Drum: ab in Ihren «Garten».

## Auf dem Balkon

- Pflanzen Sie insektenfreundliche Frühlingsblüher wie Krokus, Schneeglöckchen oder Bärlauch in Töpfe.
- Frostempfindliche Gemüsearten wie Tomaten können Sie auf einer Fensterbank in der Wohnung säen und vorziehen.



## Im Garten

- Lockern und belüften Sie den Boden mit einer Harke.
- Düngen Sie die Erde zum Beispiel mit Komposterde oder organischem Dünger.
- Nutzen Sie einen Aussaatkalender: Erste Gemüse wie Salat, Rübli oder Zwiebeln können Sie bereits säen.
- Wie ökologisch wertvoll ist Ihr Garten?  
[Gartencheck.ch](http://Gartencheck.ch) verrät es Ihnen und gibt tolle Tipps.



## In Gemeinschaft

Zusammen macht das Leben mehr Spass. Das gilt auch fürs Gärtnern. In immer mehr Gemeinschaftsgärten harken, schwitzen, säen und ernten Gleichgesinnte gemeinsam. Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder im Internet. Vielleicht gärtnern Sie schon bald fleissig mit oder legen selbst einen Gemeinschaftsgarten an? Gutes Gelingen!

## Für unsere kleinen Helfer

Bienen, Hummeln und andere Insekten sind für uns Menschen überlebenswichtig, denn sie bestäuben unsere Pflanzen. Pestizide, Monokulturen und zugebaute Landschaften erschweren es ihnen jedoch, ausreichend Nahrung zu finden. Geben Sie mit insektenfreundlichem Gärtnern Gegensteuer. Tipps finden Sie beispielsweise auf:  
[stadtbienen.org/bienengarten](http://stadtbienen.org/bienengarten)



Ps 98,1  
«Singt dem Herrn  
ein neues Lied.»



Mit dem alten Lied von Egoismus, Konkurrenzkampf und Rechthaberei ist die Zukunft kaum zu gewinnen. Religion wird gern mit Tradition in Verbindung gebracht. Tradition aber bedeutet: Feuer weitergeben, nicht verglühte Asche. In Psalm 98 des Alten Testaments ist das Neue schon angedacht. Darum: «Singt dem Herrn ein neues Lied.» Ein solches klingt in Jesu Botschaft an, in seiner Offenheit gegenüber Sündern und Fremden und in seinem Umgang mit dem Gesetz. Mit dieser DNA sind wir für die grossen Veränderungen gerüstet, die auf uns zukommen. Machen wir die Tradition für die Zukunft fruchtbar.



# Gesucht: volle Fischernetze an Senegals Küste

Senegal hatte einst die reichsten Fischgründe der Welt. Doch heute können die einheimischen Fischer kaum mehr von ihrem Fang leben. Längst schnappt die internationale Industriefischerei mit riesigen Schiffen Senegals Fischern den überlebenswichtigen Fang weg. Die Fischer geraten in einen Strudel aus Armut und Verschuldung.

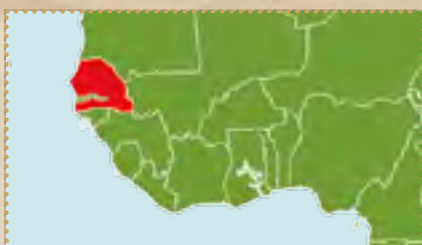


«Die Fischereikonzerne fangen mehr, als sie dürfen. Dagegen wehren wir uns.»

Malambuku, Berufsfischer, Senegal

# Gefunden: Teamwork mit Gemeinschaftsbooten

Die Fischer schliessen sich zusammen und lernen, gemeinsam Mangrovensetzlinge anzupflanzen. Schon nach kurzer Zeit laichen in diesem neu geschaffenen Lebensraum wieder Fische. Weil die Fischer neu gemeinsam fischen, kommt niemand zu kurz. Da sie nur so viel fangen, wie die Bestände erlauben, bleiben genug Fische für alle. Den Fang bringen sie gemeinsam auf lokale Märkte. Zudem erhalten die Fischer Unterstützung im Kampf gegen die Überfischung durch Fischereikonzerne.



## Senegal

Die Ernährungssituation im Senegal ist schwierig. Ein Grund ist die Überfischung der Gewässer durch Fischfangkonzerne. Dank Ihrer Spende organisieren sich die Fischerinnen und Fischer in Solidaritätsgruppen, lernen nachhaltige Fischereimethoden und schützen sich mit Gemeinschaftskassen vor Verschuldung.

Vielleicht fühlen Sie sich manchmal ohnmächtig angesichts der grossen Krisen, in denen unsere Welt steckt – wie der Klimawandel, die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen oder die wachsende Ungleichheit? Leidtragend sind meist diejenigen, die jetzt schon wenig haben – arme Menschen in Ländern des globalen Südens. Darum ist es an der Zeit, den Wandel in der Welt anzupacken.

## Jede und jeder kann einen Teil dazu beitragen

Am Anfang des Wandels steht die Erkenntnis Einzelner, dass grenzenloser Konsum nicht zu Glück und Selbstverwirklichung führt, sondern zur Ausbeutung von Mensch und Natur. Genügsamer leben und sich seiner wirklichen Bedürfnisse – wie Freundschaft, Gesundheit oder Naturnähe – bewusst werden ist der erste Schritt, um die Welt zu verändern. Wenn viele Einzelne ein

gemeinsames Ziel verfolgen, kann daraus sogar eine Bewegung entstehen, die viel bewirkt.



## Aus Einzelnen werden viele

Immer mehr Menschen nehmen die aktuellen Krisen wie die globale Erwärmung, Migrationswellen, Umweltzerstörung usw. ernst und schliessen sich deshalb zu lokalen Gruppen zusammen. Mit Kooperativen, Spargruppen, Saatgutbanken oder Urban-Gardening-Projekten schaffen sie weltweit Gegenentwürfe zur bestehenden Einzelkämpfer-Gesellschaft.

## Werden Sie selbst aktiv

Eine Möglichkeit, Veränderungen zu bewirken, ist, sich politisch zu betätigen. Doch das liegt nicht jedem: Fragen Sie stattdessen eine Handvoll Vertraute aus Ihrem Umfeld, ob Sie gemeinsam mit Ihnen auf lokaler Ebene etwas verbessern möchten. Falls sich niemand motivieren lässt, geben Sie nicht auf: Im Internet finden Sie zahlreiche bereits bestehende Bewegungen zum Mitmachen – auch in Ihrer Nähe. Worauf warten Sie noch?

### Filmtipp!

«Tomorrow» zeigt, wie wir die Welt mit lokalen Initiativen retten könnten.

# «Mein Haus soll Haus des Gebetes heissen für alle Völker.»

**Mk 11,17**

Im Tempel von Jerusalem wird den Menschen offenbar etwas weggenommen. Von Raub ist gar die Rede: «Ihr aber habt [mein Haus] zu einer Räuberhöhle gemacht», geht der Satz oben weiter. Jesus hatte dabei die Tische der Händler mit Opfertieren vor Augen: Mit dem duftenden Rauch des gebratenen Opfertieres wurde scheinbar die Zuwendung Gottes erkaufte.

Jesus hat sich dagegen gewehrt. Und das hat ihn ans Kreuz gebracht.

Statt Opfer zu fordern, hat sich Gott den Menschen hingegeben. Ob göttlicher Plan oder dem Zorn der Menschen erlegen – wir wissen es nicht. Aber eines ist sicher, dies hat ein Zeichen gesetzt: Gegenüber dem Tod Gottes am Kreuz wirkt jede künftige Opfergabe wertlos.

So bleibt Gott unverkäuflich, aber zugänglich für alle.

## *Gesucht: Zukunftschancen für Jugendliche und Frauen in Uganda*

Das Dorf Kanoni in Uganda scheint in Armut gefangen. Neben der Landwirtschaft gibt es im Dorf nur wenige Erwerbsmöglichkeiten. Jugendliche finden nach sieben Jahren Primarschule keine Erwerbsarbeit. Familien kämpfen täglich ums Überleben – für Schulgelder und einen bescheidenen Lebensunterhalt fehlt meist das Geld.



**«Seit wir Frauen selbst etwas verdienen, geht es uns allen besser. Durch die Ausbildung ist auch unser Zusammenhalt grösser geworden. Das erfüllt mich mit Freude.»**

Norah (l.), Mutter und Heilmittelexpertin, Uganda



## *Gefunden: Wachstum und Perspektiven für ein Dorf*

Eine Ausbildung in Textilverarbeitung und Pflanzenheilkunde ermöglicht den Frauen ein Zusatzeinkommen und sorgt für bessere Gesundheit in der Region. Für die Jugendlichen gibt es bereits in der Grundschule Ausbildungskurse in verschiedenen handwerklichen Berufen. Das verhilft ihnen zu einer besseren Ausgangslage für eine berufliche Tätigkeit, auch wenn sie keine weiterführende Schule besuchen können.

Frauen und Kinder erhalten so die Chance, ihre Lebensumstände zu verbessern und ihre Zukunft aktiv zu gestalten.



### **Uganda**

Das Bevölkerungswachstum gehört zu den höchsten weltweit: Nahrungsmittel sind knapp und für die meisten Jugendlichen gibt es keine Arbeit. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Ausbildung von Jugendlichen und Frauen in Uganda.

**Gründonnerstag**

**29.3.18**

# «Nehmt und esst!»

**Mt 26,26**

Als Jesus lebte, hungerten über 90 Prozent der Menschen. Manche immer wieder, manche immer. Wenn da einer Brot teilt, geht es um Handfestes! Ums Sattwerden, ganz körperlich.

Unsere Kühlschränke werden immer grösser, trotzdem landet ein Drittel der Nahrungsmittel im Müll. Das Thema Foodwaste ist mittlerweile im Parlament angekommen und wir fangen an, mit unserem Stück vom Kuchen verantwortungsvoller umzugehen. Das ist sorgsam, reicht aber nicht. Wirklich nachhaltig wäre es, Hunger gar nicht zuzulassen in einer Welt, die mancherorts von Nahrungsmitteln überquillt.

Hunger zu verhindern, heisst Brot zu teilen. Das schenkt Leben. Ganz handfest. Und verhindert Krieg, Flucht und Elend. Fürsorge heisst das biblisch: Für-Sorge statt Vor-Sorge, das ist wirklich nachhaltig.

**Karfreitag**

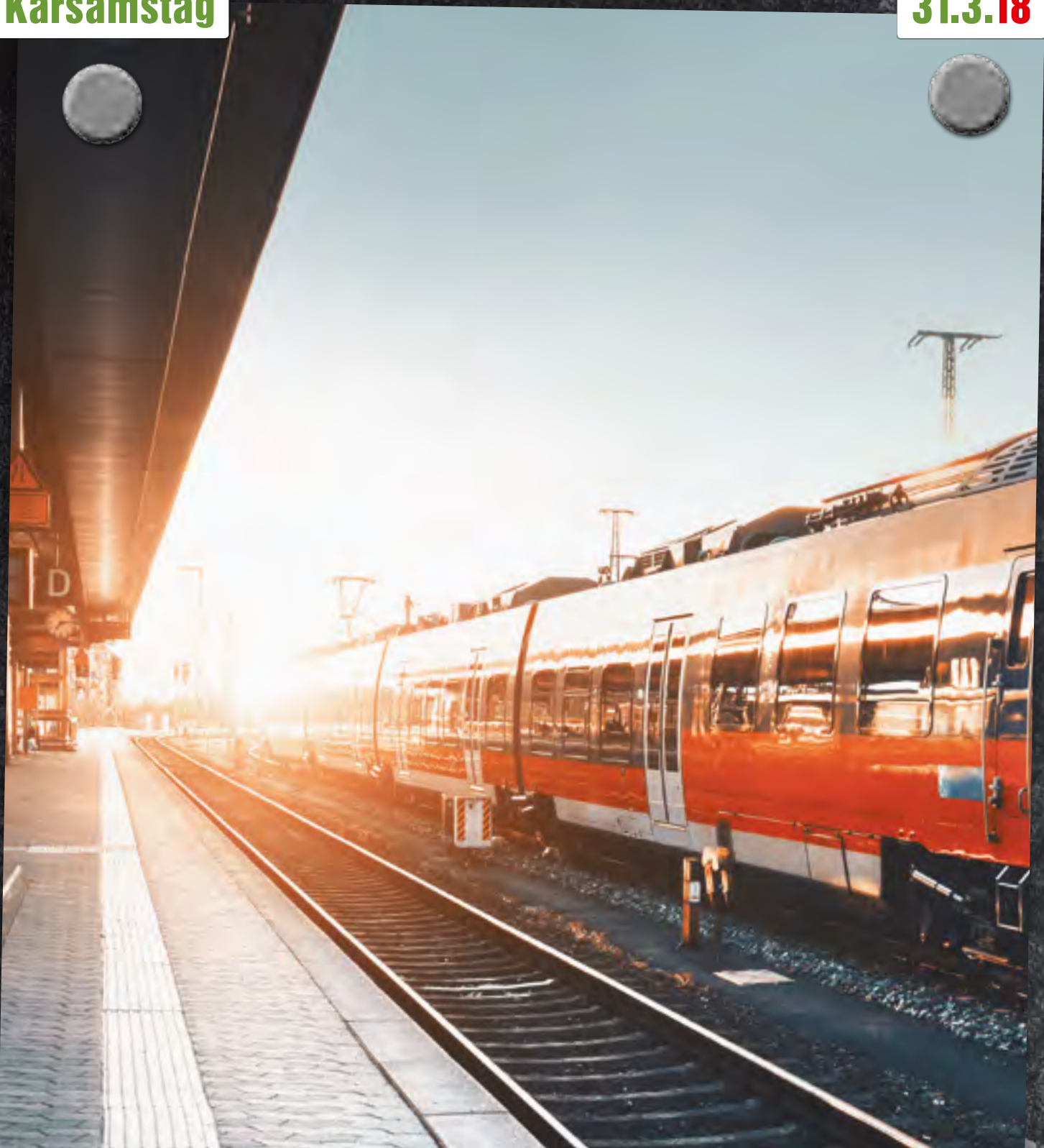
**30.3.18**

# «Es ist vollbracht»

**Joh 19,30**

Wieder ist einer gegangen. Einer, auf den die Menschen gehofft hatten. Zurück bleiben Enttäuschung, Trauer, Wut.

Wohin mit all den Gefühlen? Die hohen Priester auf den Mond schiessen? Das hätte er wohl nicht gewollt. Aber, wer jemanden auf den Mond schiessen möchte, trägt unglaubliche Kräfte in sich. Und die können weiterführen. Gerade dann, wenn die Hoffnung entchwunden und das eben noch Greifbare wieder unglaublich weit weg scheint. Denn das Gefühl, dem Ziel so nahe gewesen zu sein, bringt neuen Mut: Es zeigt, dass das Gewünschte zwar noch nicht erreicht, aber erreichbar ist.



Gott ist tot. Das ist Karsamstag.


Die Frage, ob es Gott oder die Menschen waren, die das Morden gewähren liessen, ist hinfällig. Eine Antwort wird ausbleiben, denn Gott ist weg, nicht mehr zugänglich. Offline.

Der Ball liegt bei uns Menschen: Was tun wir in solchen Karsamstagsmomenten? Mitleiden, trauern, aufgeben?

Was wir nicht wissen, ist, wann das Göttliche wieder aufscheint: Ostern steht noch aus. Aber es bleibt an uns, was wir aus gottlosen Zeiten machen.

**Ostersonntag**

**1.4.18**



**«Und seid gewiss:  
Ich bin bei euch alle Tage  
bis an der Welt Ende.»**

**Mt 28,20**

Da ist er wieder. Neu – und doch so anders. Greifbar und doch hat er sich von den Gesetzen der Welt befreit.

Das Bild des Gottes, der uns vorausgeht, ist urbiblisch. Der Wandel ist möglich und lässt sich nicht aufhalten – das ist die Botschaft zu Ostern. «Wo immer ihr seid, werde auch ich sein.» Das kann nun niemand mehr verhindern.

Ein eigenartiges Martyrium hat er durchlebt. Eigenartig, weil wir es doch anders erwarten von Gott. Aber, Gott scheint uns keine Wahl zu lassen und behält sich die Überraschung vor.

Damit wir glauben lernen: dass es gut ist – und doch anders, als wir denken.



# Gefunden: Erlebnisse in der Fastenzeit

Willkommen am Ende der Passionszeit. Sie haben sich vor 40 Tagen auf die Suche nach Ihrem persönlichen Fastenziel gemacht und etwas in Ihrem Leben verändert.

Bevor Sie zu Ihrer Routine zurückkehren, halten Sie noch einmal kurz inne. Vielleicht möchten Sie die Veränderung in Ihren Alltag übernehmen? Vielleicht hat Sie dieser Fastenkalender aber auch inspiriert, etwas völlig Neues anzupacken?

Wir laden Sie ein, Ihre Erlebnisse und Eindrücke aus dieser Zeit in die freien Zeilen einzutragen, den Zettel auszuschneiden und an einer Stelle aufzuhängen, die Sie täglich sehen. So finden Sie immer wieder zu Ihren Zielen zurück.

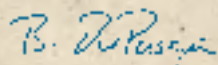
Ich möchte in Zukunft ...



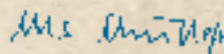
## Danke, dass Sie mit uns gesucht und hoffentlich etwas Wertvolles gefunden haben.

In den vergangenen Wochen haben Sie etwas in Ihrem Leben verändert. Wenn Sie darüber hinaus für Menschen im Süden positive Veränderung bewirken möchten, können Sie dies mit Ihrer Spende tun. Sie ermöglichen ihnen damit zum Beispiel, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren oder überlebenswichtige Fähigkeiten zu erwerben. Herzlichen Dank.

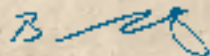
Wir wünschen Ihnen eine gute Rückkehr in den Alltag und hoffen, dass eine Sache so bleibt, wie sie ist: dass wir Sie auch nächstes Jahr zur Fastenzeit wieder begrüßen dürfen. Freundliche Grüsse



Bernard DuPasquier  
Geschäftsleiter  
Brot für alle



Urs Müller  
Präsident  
Partner sein



Bernd Nilles  
Geschäftsleiter  
Fastenopfer

# Impressum

## **Fastenopfer**

Alpenquai 4  
Postfach 2856  
6002 Luzern  
041 227 59 59  
[mail@fastenopfer.ch](mailto:mail@fastenopfer.ch)  
[www.fastenopfer.ch](http://www.fastenopfer.ch)  
Postkonto 60-19191-7

## **Brot für alle**

Bürenstrasse 12  
Postfach 3270  
3001 Bern  
031 380 65 65  
[bfa@bfa-ppp.ch](mailto:bfa@bfa-ppp.ch)  
[www.brotfueralle.ch](http://www.brotfueralle.ch)  
Postkonto 40-984-9

## **Partner sein**

Kirchgässli 2  
4310 Rheinfelden  
061 831 50 13  
[info@partner-sein.ch](mailto:info@partner-sein.ch)  
[www.partner-sein.ch](http://www.partner-sein.ch)  
Postkonto 25-10000-5



*Brot für alle* ist die Entwicklungsorganisation der Evangelischen Kirchen der Schweiz. Wir engagieren uns im Norden wie im Süden für einen Wan-

**BROT FÜR ALLE** del hin zu neuen Modellen der Nahrungsmittelproduktion und der Wirtschaft. Diese setzen auf Kooperation zwischen den Menschen und fördern den Respekt gegenüber den natürlichen Ressourcen. Mit Sensibilisierungsarbeit und hoffnungsvollen Alternativen motivieren wir Menschen dazu, selber Teil des nötigen Wandels zu werden.



**FASTENOPFER**

*Fastenopfer* ist das Hilfswerk der Katholikinnen und Katholiken in der Schweiz. Wir setzen uns ein für benachteiligte Menschen – für eine gerechtere Welt und die Überwindung von Hunger und Armut. Wir fördern soziale, kulturelle, wirtschaftliche und auch individuelle Veränderungen hin zu einer nachhaltigen Lebensweise. Dafür arbeiten wir mit Partnerorganisationen in 14 Ländern in Afrika, Asien, Lateinamerika sowie mit Organisationen in der Schweiz zusammen.

## **Herausgeber**

*Brot für alle* (evangelisch), Bern  
*Fastenopfer* (katholisch), Luzern  
In Zusammenarbeit mit: *Partner sein*  
(christkatholisch), Rheinfelden

## **Text und Redaktion**

Maria Dörnenburg, Matthias Dörnenburg,  
Daria Lepori, Dorothee Thévenaz Gyax,  
Jan Tschannen, Spinas Civil Voices

## **Sonntagstexte**

Daniel Wiederkehr, katholischer und  
reformierter Theologe, *Fastenopfer*

## **Karwoche**

Jan Tschannen, reformierter Theologe,  
*Brot für alle*

## **Redaktionsschluss**

15.08.2017

## **Gestaltung, Konzept**

Spinas Civil Voices

## **Druck**

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

## **Deutschsprachige Auflage**

1,663 Millionen

## **Bildnachweis**

*Brot für alle*, *Fastenopfer*, *Partner sein*,  
Federico Mazza, HEKS, Mission 21,  
Nick Rüthy, Bern, Photofinder, Pumpi-  
pumpe, Shutterstock

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



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.



**Gemeinsam für eine Welt,**

**in der alle genug zum Leben haben.**

**Werde jetzt Teil des Wandels: [sehen-und-handeln.ch](http://sehen-und-handeln.ch)**



**BROT FÜR ALLE FASTENOPFER**  
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»