



**Hunger
frisst
Zukunft.**

**Wer Saatgut hat, kann
Zukunft säen.**

Kampagnenmagazin 2026

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

sehen-und-handeln.ch

Übersicht

3 Die Ökumenische Kampagne 2026

- 4 Zukunft säen – entwicklungspolitischer Hintergrund
- 6 Zahlen und Fakten
- 7 Zukunft säen – theologische Überlegungen
- 10 Stimmen aus dem Süden
- 11 Stimmen aus dem Norden
- 12 Film zum Thema, Impulse
- 13 Projekte
- 14 Aktionen zum Mitmachen
- 15 Fastenkalender, Suppentage und Fasten

16 Lernen

- 18 Zyklus 1 (Unterstufe)
- 19 Zyklus 2 (Mittelstufe)
- 20 Zyklus 3 + 4 (Oberstufe)
- 21 Zyklus 4 (Oberstufe)
- 22 Zusätzliche Materialien

24 Feiern

- 26 Familiengottesdienst
- 27 Ökumenischer Gottesdienst
- 28 Hungertuch
- 30 Predigtanregungen
- 31 Gebete

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



Materialien und Aktionen

Neu finden Sie auf den Seiten «Lernen» und «Feiern» interessante Ansätze und Inspirationen. Alle vollständigen Texte können auf sehen-und-handeln.ch heruntergeladen werden. Weiterführende Unterlagen, Informationen, Bilder, Umsetzungsmöglichkeiten usw. finden Sie auf sehen-und-handeln.ch/materialien. Tragen Sie unsere Kampagne mit einer Aktion in die Öffentlichkeit. Sie finden Plakate und weitere Materialien in unserem Online-Shop auf sehen-und-handeln.ch. Dem Couvert mit den Kampagnenmaterialien liegt zudem ein Bestellformular bei.

Impressum

Kampagnenmagazin 2026

Chefredaktion: Fanny Bucheli

Redaktion: Fanny Bucheli, Tina Goethe, Ralf Kaminski, Vanessa Lange, Andrea Gisler, Simon Weber

Produktion: Matthias Dörnenburg, Karin Fritz

Lektorat: Romana Büchel, 1-2-fehlerfrei/
Franziska Landolt

Redaktionsschluss: August 2025

Fotonachweis: Werke, sonst © bei Fotograf:in

Gestaltung: SKISS GmbH, Luzern

Druck: Cavelti AG, Gossau

Papier: Rebello Blauer Engel, Offset, FSC Recyclingpapier, 80 g/m², holzfrei

Auflage: 11 000

©Fastenaktion, Luzern / HEKS, Zürich
November 2025



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



[www.instagram.com/
sehenundhandeln](https://www.instagram.com/sehenundhandeln)

Bleiben Sie informiert.

Zukunft säen

Wer Saatgut hat, kann Zukunft säen.

Am Anfang war sie klein und unscheinbar. Inzwischen hat sich die Chilipflanze in meinem Hochbeet prächtig entwickelt und trägt schöne grüne Schoten. Vom ersten zarten Blütenstern bis zur voll ausgereiften Frucht habe ich sie wachsen sehen, begleitet und gepflegt. Daraus ist eine besondere Verbundenheit entstanden.

Die Samen meiner Chilis werde ich im kommenden Frühling wieder aussäen. Einige werde ich verschenken oder gegen Tomatensamen aus dem Garten meiner Schwägerin tauschen.

Die kenianische Bäuerin Gladys Wendia Kariuki hingegen würde sich damit strafbar machen. Wie sie müssen im Globalen Süden Bäuerinnen und Bauern mit Repressionen rechnen, wenn sie eigenes Saatgut weiterentwickeln, tauschen oder lokal verkaufen. Was für uns selbstverständlich und lebensnah ist, gilt dort oft als kriminell, hat dramatische Folgen für die Ernährungssicherheit und macht die Menschen abhängig von internationalen Konzernen. Doch Saatgut ist mehr als nur Ausgangsmaterial für die nächste Ernte. Es bedeutet Zukunft, Vielfalt – und Verbundenheit.

Die Asociación Atucsara in Kolumbien fördert agrarökologische Modelle und Initiativen, die Einkommen, Gleichstellung, Teilhabe und Rechte stärken und so Entwicklung und friedliches Zusammenleben unterstützen.

Genau hier setzt die Ökumenische Fastenkampagne 2026 an. **Vom 18. Februar bis 5. April** widmen wir uns im Rahmen des Dreijahreszyklus *Hunger frisst Zukunft* der Frage nach dem **Recht auf lokales Saatgut**. Es geht um eine zentrale Grundlage für ein Leben in Würde und um die Möglichkeit, die eigene Zukunft selbst zu gestalten.

In diesem Magazin finden Sie Hintergründe und spirituelle Perspektiven aus dem Norden. Wir stellen Ihnen Stimmen aus dem Süden vor, die sich vor Ort für Veränderungen einsetzen. Dazu bieten wir auch dieses Jahr wieder praxisnahe Materialien für Unterricht, Liturgie und Gottesdienste, Anregungen für den Aktionstag und die Gestaltung der Fasten-/Passions-

zeit, Filmtipps sowie den beliebten Fastenkalender, gedruckt oder digital, mit Erfahrungsberichten, Rezepten und spirituellen Impulsen. Besuchen Sie unsere Website auf sehen-und-handeln.ch und lassen Sie sich inspirieren!

Dank der Unterstützung und dem Engagement Ihrer Pfarrei oder Kirchgemeinde können wir in unseren Projekten Ernährungssicherheit stärken und Perspektiven eröffnen.

Herzlichen Dank!

*Im Namen des Teams der
Ökumenischen Kampagne*

Fanny Bucheli





Zukunft säen

Je grösser die Vielfalt an Saatgut und Lebensmitteln, desto reichhaltiger und gesünder die Ernährung. Doch diese Vielfalt wird nicht zuletzt durch die grossen internationalen Agrarkonzerne zunehmend bedroht. Dies gefährdet die Ernährungssicherheit von Millionen Menschen im Globalen Süden. Die Ökumenische Kampagne setzt sich dieses Jahr insbesondere für das Recht auf lokales Saatgut ein – eine zentrale Grundlage für eine hoffnungsvolle Zukunft.

Tina Goethe

*Ko-Abteilungsleiterin
Entwicklungspolitik und Themen
HEKS*

Wer sein Gemüse und Obst auf dem Wochenmarkt oder direkt vom Hof bezieht, hat oft die Qual der Wahl zwischen zahlreichen Sorten. Aber bunte Tomaten und Rüebli in Farbtönen von Hellgelb bis Dunkelrot bieten nicht nur geschmacklichen und ästhetischen Reichtum. Viel wichtiger ist, dass sie an unterschiedliche klimatische Bedingungen und Böden angepasst sind und verschiedene Resistenzen aufweisen. Für eine ökologische Landwirtschaft ist eine grosse Sortenvielfalt wesentlich. Denn die richtige Sorte am richtigen Ort braucht weniger Pestizide und Dünger und ist weniger anfällig auf klimatische Extremereignisse und Krankheiten. Insbesondere angesichts der Klimaerwärmung ist die genetische Vielfalt daher die beste Versicherung für die Zukunft.

Zu verdanken ist diese Vielfalt denjenigen Bäuerinnen und Bauern, die ihr Saatgut seit Jahrtausenden weiterentwickelt und gehütet haben. In vielen Ländern Afrikas, Asiens und Lateinamerikas basiert die Landwirtschaft nach wie vor auf dem eigenen Saatgut, das die kleinbäuerlichen Familien aus ihrer Ernte gewonnen, mit den Nachbar:innen getauscht oder auf dem lokalen Markt erworben haben. Diese traditionelle Praxis produziert nicht nur Vielfalt, sie verbessert auch die Ernährungssicherheit.

Mangelnde Vielfalt ist gefährlich

Doch diese Vielfalt ist eigentlich nur noch ein müder Rest von dem, was sie einmal war. Laut der Welternährungsorganisation FAO ist in den letzten hundert Jahren über 75 Prozent der

pflanzengenetischen Vielfalt verloren gegangen. Konkret: In Indien gab es in den 1960er Jahren 110 000 Reissorten, davon sind heute nur noch 6000 übrig. Das ist ein Verlust von 95 Prozent! Nur gerade 10 Sorten werden im grossen Stil angebaut und dominieren drei Viertel der weltweiten Reisproduktion. Beim Mais ist die Entwicklung ähnlich traurig: Mexiko, die Ursprungsregion dieses Getreides, hat zwischen 1930 und 1970 80 Prozent der Sorten verloren. Und weltweit liefern heute allein Reis, Mais und Weizen die Hälfte aller pflanzenbasierten Kalorien. Andere Pflanzenarten werden komplett vernachlässigt.

Das ist eine sehr gefährliche Entwicklung, wie ein Blick in die Geschichte zeigt. Denn eine solche Monotonie auf dem Acker macht die Landwirtschaft ausgesprochen anfällig für Schädlinge, Fröste, Dürren, Überschwemmungen. So lag die Ursache für die Hungersnot in Irland 1845 nicht zuletzt an der kompletten Abhängigkeit von Kartoffeln, von denen sogar nur zwei Sorten angebaut wurden. Eine Kartoffelfäule, gegen die keine der beiden Varianten resistent war, zerstörte die Ernten: Eine Million Menschen starben, zwei Millionen wanderten aus – vor allem in die USA.

Die Macht einiger weniger Grosskonzerne

Die Zerstörung der Vielfalt nahm nach dem Zweiten Weltkrieg mit der zunehmenden Industrialisierung der Landwirtschaft so richtig Fahrt auf. Dafür gibt es mehrere Gründe: Das neue Hybrid- und Gentech-HochleistungsSaatgut aus dem Labor ist auf den Einsatz chemischer Düngemittel und Pestizide angewiesen (die übrigens zunächst für militärische Anwendungen entwickelt wurden). Nach den 1980er Jahren zogen sich staatliche Institute aus der Agrarforschung zurück und überliessen der Privatwirtschaft das Feld. Dem freien Markt ausgesetzt, wurden nach und nach Tausende kleiner Saatgutfirmen von wenigen grossen aufgekauft.

Heute kontrollieren gerade mal drei internationale Firmen die Hälfte des

globalen kommerziellen Saatgutmarkts, darunter Syngenta mit Sitz in Basel. Diese grossen Saatgutfirmen sind gleichzeitig auch Pestizidhersteller und verkaufen beides im Paket. Zudem üben sie mit ihrer Marktmacht erheblichen politischen Einfluss aus: Gemeinsam mit den Regierungen der Industrieländer ist es ihnen gelungen, gesetzliche Regeln durchzusetzen, die ihren kommerziellen Interessen am besten dienen. So wird die Vermarktung gentechnisch veränderter Sorten weiterhin erleichtert. Derzeit sollen beispielsweise in der Schweiz neue gentechnische Züchtungsmethoden vom bestehenden Gentechgesetz ausgenommen werden. Mit weniger Risikoabklärungen und ohne Kennzeichnungspflicht sollen diese Gentechsorten schneller auf den Markt kommen können.

Recht auf lokales Saatgut – Grundlage für eine hoffnungsvolle Zukunft

Problematische Sortenschutzgesetze

Ebenso wichtig für die Saatgutindustrie ist die Durchsetzung patentähnlicher geistiger Eigentumsrechte auf ihre kommerziellen Sorten, der sogenannte Sortenschutz. Über Freihandelsabkommen oder direkte politische Einflussnahme werden auch Regierungen im Globalen Süden dazu gebracht, strenge nationale Sortenschutzgesetze zu erlassen – mit verheerenden Folgen für die Saatgutvielfalt und die Menschen. Der Begriff «Sortenschutz» ist in diesem Zusammenhang – möglicherweise ganz bewusst – irreführend. Was so positiv klingt, ist in Wahrheit kein Schutz von Sorten. Vielmehr dient der Sortenschutz den Agrarkonzernen, die damit ihre kommerziellen Sorten und ihren Umsatz absichern. Die weltweite Sortenvielfalt hingegen wird dadurch nicht geschützt, sondern gefährdet.

Ein strenger Sortenschutz, den auch die Schweiz von vielen Ländern des Globalen Südens fordert, verbietet es nämlich den Bäuerinnen und Bauern, Saatgut, das sie aus derart geschützten

Sorten gewonnen haben, zu tauschen oder zu verkaufen. Sogar die Selbstverständlichkeit, traditionelles Saatgut aus eigener Ernte für die nächste Aussaat zu verwenden, wird stark eingeschränkt.

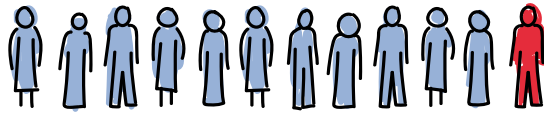
In der Vielfalt liegt die Zukunft

Doch genau diese bäuerliche Praxis der eigenen Selektion und des Tauschens ist die Grundlage für die ursprüngliche Vielfalt an Kulturpflanzen und Sorten. Und diese Vielfalt ist in vielen Ländern des Globalen Südens nach wie vor das Rückgrat der Ernährungssicherheit. In einigen Ländern Afrikas beziehen die Bäuerinnen und Bauern bis zu 90 Prozent ihres Saatguts aus diesen traditionellen Saatgutssystemen. In den Philippinen sind es noch 71 Prozent.

Durch die sogenannten Sortenschutzgesetze werden diese Systeme aber stark bedroht, deshalb wehren sich immer mehr Bäuerinnen und Bauern gegen den Vormarsch der Saatgutindustrie. Die Partnerorganisationen von HEKS, Fastenaktion und Partner sein unterstützen sie in Lateinamerika, Afrika und Asien dabei, ihr Saatgut zu schützen und ihre ökologisch nachhaltige Landwirtschaft zu stärken. Auch die Vereinten Nationen haben die Bedeutung der Saatgutvielfalt für das Recht auf Nahrung erkannt. In der Deklaration über die Rechte der Bäuerinnen und Bauern (Undrop) ist das Recht auf Saatgut fest verankert. Dank dieser Deklaration hat beispielsweise das Netzwerk für Agrarökologie in Honduras ein strenges Sortenschutzgesetz – das sogenannte Ley Monsanto – erfolgreich zu Fall gebracht.

Denn auch in Honduras wissen die Menschen die Vielfalt auf dem Markt zu schätzen und wollen sich diese nicht von den Monsantos und Syngentas dieser Welt nehmen lassen. Möglichst viele verschiedene lokale Tomaten- und Rüebliorten zu essen und so dafür zu sorgen, dass sie auch weiterhin angebaut werden, ist daher nicht nur ein Genuss. Es ist ein Akt des Widerstands – und für viele Menschen eine Frage des Überlebens und eine wichtige Versicherung für die Zukunft.

Zahlen und Fakten



670 Millionen

Menschen hungern, weltweit also **jeder 12.**



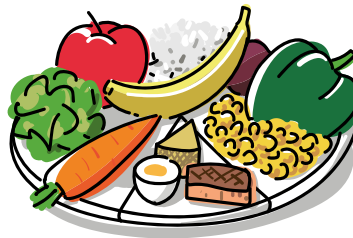
80 Prozent

des Saatguts, das für die globale Ernährung genutzt wird, stammt von **kleinbäuerlichen Familien.**



50 Prozent

der weltweit konsumierten pflanzlichen Kalorien werden durch nur gerade drei Getreidesorten gedeckt: **Reis, Mais und Weizen.**



80 Prozent

der menschlichen Ernährung besteht aus **Pflanzen.** Deshalb ist freier Zugang zu Saatgut für Kulturpflanzen so wichtig.



75 Prozent

der pflanzengenetischen Vielfalt sind laut der Welternährungsorganisation FAO in den letzten 100 Jahren verloren gegangen. So dominieren heute z.B. 10 Sorten drei Viertel der weltweiten Reisproduktion von ehemals über 100 000 Sorten.



30 Prozent

der Tier- und Pflanzenarten in der Schweiz gelten als bedroht. Bei **Amphibien** sind es gar **73 Prozent.** Damit gehören wir unter den 38 hochentwickelten OECD-Ländern zu jenen mit dem **höchsten Anteil an bedrohten Arten.** Bei der Biodiversität von Pflanzen stehen nur Österreich und Deutschland noch schlechter da.



70 Prozent

der für die Nahrungsmittelproduktion erforderlichen Ressourcen wie **Land, Wasser oder Brennstoffe** werden durch das industrielle Ernährungssystem verbraucht – obwohl damit nur etwa 30 Prozent der Weltbevölkerung ernährt werden. Die restlichen 70 Prozent ernähren sich über die **kleinbäuerliche Landwirtschaft**, die viel weniger Ressourcen braucht.



industrielle Landwirtschaft

70 Prozent Ressourcen → Ernährung 30 Prozent der Weltbevölkerung



kleinbäuerliche Landwirtschaft

30 Prozent Ressourcen → Ernährung 70 Prozent der Weltbevölkerung



Zukunft säen – theologische Überlegungen

Dr. theol. Dr. sc. agr. Otto Schaefer
Vizepräsident des Wissenschaftlichen
Beirats, Regionaler Naturpark Ballons
des Vosges

Assoziierter Forscher, UR 4378
(Protestantische Theologie),
Universität Strassburg

Aus der Perspektive des Lebens ist unser blauer Planet eine grüne Welt: Innerhalb der Schöpfung sind die Lebewesen, die wir vor Augen haben – und die wir selbst sind –, vollständig von Pflanzen abhängig. Ohne Pflanzen gäbe es keine Menschen und keine Zukunft. Und wären wir Fische, Insekten oder Regenwürmer, würden wir nichts anderes sagen.

Denn Pflanzen sind unsere Hebammen, unsere Ammen, unsere Beherbergerinnen, unsere Inspiratorinnen und unsere Trösterinnen.

Ohne den von Pflanzen produzierten Sauerstoff wäre ein Organismus wie der unsere keine Option in der Evolution des Lebens gewesen. Unser Organismus ist wunderbar differenziert und mit einem Gehirn ausgestattet, das diesen lebenswichtigen Stoff in grossen Mengen benötigt. Wir sind

entstanden, weil die Pflanzen den Weg bereitet haben und ihn erhalten.
Sie sind unsere Hebammen – ein Leben lang.

Und natürlich auch unsere Ammen. Ebenfalls ein Leben lang: Eine Entwöhnung von dieser appetitlichen, saftigen, gesunden und glücklichen Abhängigkeit, die uns mit ihnen verbindet, ist unvorstellbar. Unsere Ernährung stammt direkt oder indirekt vollständig aus Pflanzen. Und auch unsere Gesundheit hängt zum grössten Teil davon ab.

Wir bewohnen Häuser und Landschaften. Es sind die Pflanzen, die «Raumgestalterinnen» (P. Lieutaghi), die uns diese Unterkünfte, diese und Lebensräume bieten. **Sie sind unsere Beherbergerinnen**, welche die Lebensräume mit einer besonderen Atmosphäre und Resonanz erfüllen.



**Pflanzen sind unsere
Hebammen, unsere Ammen,
unsere Beherbergerinnen,
unsere Inspiratorinnen und
unsere Trösterinnen.**

Betrachten wir zwei Nutzpflanzen von weltweiter Bedeutung: Sonnenblumen und Maiskolben. Die erste ist ein Vorbild an Schönheit und Harmonie: Mathematiker erkennen darin eine doppelte Fibonacci-Spirale. Die zweite zeichnet sich durch unendliche Variationen in Grösse und Farbe, ja sogar durch überraschende Mosaik aus. Das Spiel der göttlichen Weisheit (Sprüche 8,22-31) manifestiert sich hier auf ansteckende Weise, indem es Neues mit Bewährtem verbindet. Pflanzen sind unsere **Inspirationsquellen**.

Und sie sind unsere Trösterinnen. Die Welt ist in einem schlechten Zustand. Sie verschlechtert sich, weil sie keine Zeit mehr hat, sich zu regenerieren. In dieser besorgniserregenden Situation setzen wir viel auf Pflanzen und ihre Anpassungsfähigkeit: Wenn es eine Zukunft gibt, eine lebenswerte Welt, dann wird dies zum grossen Teil ihnen zu verdanken sein. Als solche sind sie unsere Trösterinnen.

**Die Gnade der Pflanzenwelt –
ein gemeinsames Erbe**

Die bisherigen philosophischen und theologischen Überlegungen lassen sich mit dem Ausdruck «die Gnade der Pflanzenwelt» zusammenfassen. Gnade, denn das Entstehen und Entfalten des Lebens auf der Erde ist weder notwendig noch bedeutungslos: Das Leben ist ein Geschenk Gottes an alle Lebewesen

und alle Menschen, und dieses Geschenk ist von der grünen Farbe der Pflanzenwelt geprägt. Das können wir in der Schöpfungsgeschichte in Genesis 1 beobachten. Wie Fachleute seit einem halben Jahrhundert gezeigt haben, lassen sich die göttlichen Werke in zwei Untergruppen einteilen. Die Tage eins bis drei stellen uns die Grundlagen der Zeit und des Lebens vor, die Tage vier bis sechs die einzelnen Wesen – Sterne, Tiere, das Menschenpaar –, die diese grundlegenden Räume «bevölkern».

Bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass jeder der beiden grossen Teile der Erzählung mit der konstitutiven Rolle der Pflanzen endet: Am dritten Tag geschaffen, tauchen sie am sechsten Tag wieder auf, um den Tieren und Menschen als Nahrung zu dienen. Es sind die Pflanzen, die verhindern, dass die irdische Schöpfung wieder ins

Chaos zurückfällt: Sie sind die unverzichtbare Stütze, die durch die göttliche Gnade allem, was atmet, geschenkt wird. Erst nachdem der Mensch den Auftrag, «die Erde zu beherrschen» (Genesis 1,28; Besonderheit des Menschen), durch den demütigen, diskreten, aber wesentlichen Auftrag, alle Lebewesen zu erhalten (Besonderheit der Pflanzen), ergänzt hat, bezeichnet der Schöpfer seine harmonisch geordnete Schöpfung als sehr gut (Genesis 1,29-31). Der siebte Tag besteht darin, diese Harmonie zu heiligen und zu feiern (Genesis 2,2-3): der Sabbat, das Fest der Schöpfung (J. Moltmann).

Aus diesem Grund ist die Pflanzenwelt theologisch gesehen ein gemeinsames Erbe, das allen Lebewesen anvertraut ist und dessen verantwortungsvolle Bewirtschaftung der gesamten Menschheit obliegt (hier besteht der Zusammenhang mit der Herrschaft über die Erde, die nicht Ausbeutung, sondern verantwortungsvolle Teilhabe und Weitsicht ist, wie die Geschichte von Noah in Genesis 6-9 deutlich zeigt). Samen, die ständig erneuerten Keime des pflanzlichen Lebens, gehören allen Lebewesen, und ihre Bewirtschaftung liegt in der gemeinsamen Verantwortung aller Menschen.

Das bäuerliche Saatgut- system basiert auf Empfang, Weitergabe und Teilen des Saatguts.

Ein solches Prinzip könnte jedoch zu abstrakt sein. Kulturpflanzen wurden von bestimmten menschlichen Gemeinschaften entwickelt, ausgewählt und vermehrt. Generationen von Pflanzen gedeihen und entwickeln sich dank der Arbeit von Generationen von Menschen weiter. Es entstehen Verbindungen zwischen Pflanzen und Menschen, zwischen Kulturen, aber auch zwischen ganzen Zivilisationen, die auf Reis, Maniok, Weizen usw. basieren. Es geht also darum, nicht nur genetische

Sorten im Sinne der Pflanzenzüchtung anzuerkennen, zu schützen und zu verteidigen, sondern auch die bäuerlichen Saatgutssysteme als solche. Über bestimmte biologische Merkmale der Pflanzenpopulationen hinaus stellt ein bäuerliches Saatgutssystem ein Gefüge von gegenseitigen Abhängigkeiten dar,



© Christian Bobst, HEKS

die es zu respektieren gilt: Abhängigkeiten zwischen den Lebewesen und der sich in ihnen manifestierenden schöpferischen Energie, der göttlichen Weisheit.

Dankbarkeit und Teilen

Das bäuerliche Saatgutssystem basiert auf Empfang, Weitergabe und Teilen des Saatguts. Diese Eigenschaft steht im Einklang mit wichtigen biblischen Themen.

Die fünf Berichte über die Brotvermehrung in den Evangelien beginnen alle mit der Achtung dessen, was bereits vorhanden ist. Es folgen Danksagung und Teilen: Das Teilen hat Vorrang vor der Produktion, geht ihr voraus und macht die Vermehrung möglich. Es handelt sich um eucharistische

Erzählungen (wörtlich: Erzählungen der Danksagung). Das Abendmahl selbst, das Heilige Abendmahl oder die Eucharistie, macht Christus in einem gemeinsamen Mahl aus pflanzlichen Nahrungsmitteln gegenwärtig, begleitet von der Verheissung des Reiches Gottes, das Gerechtigkeit und Frieden bringt.

In der Geschichte von Josef (Genesis 37-50) wird die geschickte und vorausschauende Verwaltung des Getreides zu einem Weg zu Wohlstand und Solidarität, zu Wiedervereinigung, Versöhnung und gemeinschaftlicher Weitergabe des Lebens. Josef selbst verwandelt sich darin vom Sohn zum stolzen Vater (Genesis 37,7-8) und zum Vermittler der Gemeinschaft.

Das Stickbild aus Südafrika zeigt uns dieselben Akzente in Bezug auf das bäuerliche Saatgutssystem: «Unser Saatgut, unsere Rechte, unser Leben». Das Teilen steht im Mittelpunkt und hat eine politische und rechtliche Dimension: Pflanzen sind ein Geschenk, aber ihre gerechte und nachhaltige Nutzung muss organisiert werden.

Stimmen aus dem Süden

Mehr Rechte für ländliche Gemeinschaften, neue agrarökologische Methoden, Erhalt von traditionellem Saatgut und verbesserte Ernährungssicherheit. Ob in den Dörfern des Amazonasgebiets oder auf den Feldern der Sahelzone – unsere Fachpersonen aus dem Süden setzen sich mit viel Herzblut und Mut für eine gerechte, nachhaltige und zukunftsfähige Welt ein.

Unsere Gäste berichten eindrücklich von ihren Lebensrealitäten, von Herausforderungen, Mut und Erfolgen. Sie beantworten Ihre Fragen, zeigen Lösungsansätze auf und machen globale Zusammenhänge greifbar. Die Perspektiven unserer Fachpersonen aus dem Globalen Süden machen Ihre Suppentage, Gottesdienste oder den Unterricht zu einem eindrücklichen Erlebnis.



Yolima Salazar Higuera – Kolumbien

Yolima Salazar Higuera ist Sozialarbeiterin mit Schwerpunkt auf ländlicher Gemeindeentwicklung. Seit 38 Jahren engagiert sie sich bei Vicaría del Sur, einer kirchlichen Organisation der Erzdiözese Florencia im kolumbianischen Caquetá. Die Organisation begleitet Menschen, Familien und kleinbäuerliche Gemeinschaften in ihrem Glauben, stärkt ihre Rechte und Fähigkeiten und fördert ihre Verbundenheit mit ihrer heimischen Amazonasregion. Im Lauf der Jahre übernahm Yolima vielfältige Aufgaben – von der Projektleitung bis zur Evaluation. Heute ist sie geschäftsführende Direktorin von Vicaría del Sur.

Ein zentraler Bestandteil ihrer Arbeit ist die Stärkung bauerlicher Familien durch Bildung, partizipative Methoden und die Förderung lokaler Netzwerke. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Aufbau von «Amazonasfarmen». Diese setzen auf angepasste Anbaumethoden, die Wasser und Wald schützen, Böden regenerieren und den Anbau von einheimischem und traditionellem Saatgut fördern. Ziel des von Fastenaktion unterstützten Projektes ist eine gesunde, ökologische Ernährung.

Einsatzzeit: 28. Februar bis 15. März 2026
Sprache: Spanisch (Übersetzung wird gewährleistet)
Kosten: ab Fr. 300.–, nach Art des Einsatzes
Kontakt: Matthias Dörnenburg, 041 227 59 21
doernenburg@fastenaktion.ch



Nassirou Saidou – Niger

Nassirou Saidou ist Agraringenieur und als technischer Direktor bei der NGO Sahel Bio für die Umsetzung von agrarökologischen Techniken verantwortlich. Er betreut auch Praktikant:innen der Universität Maradi. Er führt Schulungen zu agrarökologischen Technologien durch, zur strategischen Lagerhaltung und zur Verwertung von landwirtschaftlichen Reststoffen. Zu diesen Methoden gehören unter anderem die Verwendung verbesserter Hirse- und Niébé-Sorten, Anbaumassnahmen, Kompostierung, Einsatz von Biopestiziden auf Neem-Basis gegen Schädlinge im Niébé-Anbau sowie Techniken zum Management von Oberflächenwasser. Nassirou Saidou ist für die Auswahl und den Einkauf des gesamten Saatguts verantwortlich, das für die Projekte verwendet wird.

Sahel Bio ist ein von HEKS finanziertes Projekt zur Unterstützung der Ernährungssicherheit im Niger. Es trägt dazu bei, die wiederkehrenden Nahrungsmittelkrisen zu bekämpfen, unter denen das Land in den letzten Jahren gelitten hat. Um dieses Ziel zu erreichen, verbreitet das Projekt eine Reihe vielversprechender agrarökologischer Techniken in hundert Projektdörfern in den Regionen Maradi und Zinder im Niger.

Einsatzzeit: 14. bis 29. März 2026
Sprache: Französisch (Übersetzung wird gewährleistet)
Kosten: ab Fr. 300.–, nach Art des Einsatzes
Kontakt: Simon Weber, 078 739 58 53,
simon.weber@heks.ch

Stimmen aus dem Norden

**Möchten Sie ein Fachreferat für eine Bildungsveranstaltung?
Soll eine Fachperson in einem Gottesdienst oder während eines
Suppentags einen Input geben? Sind Sie an einem Workshop interessiert?
Kontaktieren Sie uns. Gerne schauen wir mit Ihnen, welches Angebot
für Sie passend ist.**

Für Vorträge oder Workshops



Annafried und Martin Widmer-Kessler
Pädagogin und Sozialpädagoge

Seit fast 40 Jahren vermehren wir bedrohtes Saatgut für Pro Specie Rara, die Organisation zur Erhaltung gefährdeter Nutztierassen und Kulturpflanzen. Unsere langjährigen Erfahrungen geben wir gerne in Kursen und Vorträgen weiter.

Thema **Saatgutgewinnung, -erhaltung und -rettung in Theorie und Praxis**
Kontakt info@lunexgarten.ch
Kosten Fr. 300.– bis 400.–, je nach Aufwand (Anschauungsmaterial, Reisekosten)



Claudia Fuhrer
Fachperson für Ernährungsgerechtigkeit und Recht auf Nahrung, Fastenaktion

Thema **Recht auf Saatgut, lokale Ernährungssysteme, Expertin für internationale bäuerliche Rechte**
Kontakt fuhrer@fastenaktion.ch
041 227 59 42
Kosten Referate Fachpersonen, Fr. 300.–



Tina Goethe
*Co-Abteilungsleiterin
Entwicklungspolitik und Themen, HEKS*

Thema **Recht auf Nahrung, ökologisch und sozial gerechte Ernährungssysteme**
Kontakt tina.goethe@heks.ch
031 380 65 93
Kosten Referate Fachpersonen, Fr. 300.–

Für Predigten und Impulse zum Kampagnenthema



Simon Weber
Fachverantwortlicher Theologie, Katechese und Sensibilisierung, HEKS

Kontakt simon.weber@heks.ch
078 739 58 53
Kosten Nach Absprache



Matthias Dörnenburg
Kampagnenleiter, Fastenaktion

Kontakt doernenburg@fastenaktion.ch
041 227 59 21
Kosten Nach Absprache

Film zum Thema

Begeben Sie sich mit «The Last Seed» auf eine filmische Odyssee durch Senegal, Südafrika und Tansania. Mit bewegender Musik, fesselnden Bildern und engagierten Voten von Aktivist:innen führt die Filmerin uns ein ins Thema Saatgut-Souveränität. Wir können Ihnen Zugang zu diesem Film verschaffen, der noch nicht in den Kinos oder auf Streaming-Kanälen verfügbar ist.



«The Last Seed» stellt sich auf die Seite von afrikanischen Kleinbäuerinnen und -bauern, die sich gegen Agrarkonzerne wehren. Sie kämpfen mit grossem Engagement dafür, ihre traditionelle und nachhaltige Produktionsweise zu erhalten, und wehren sich gegen die Kontrolle durch Staat oder Agrarkonzerne. Im Film begegnen wir mutigen Menschen und erfahren viel über ihre Vorstellungen von nachhaltiger Landwirtschaft.

Es kommen unter anderem Mariam Mayet vom African Centre for Biodiversity, Vanessa Black von Biowatch South Africa (einer Partnerorganisation von Fastenaktion) und Dr. Angelika Hilbeck von der ETH Zürich zu Wort.

Lernen Sie Menschen kennen, die mit Mut und Widerstandskraft anpassungsfähige landwirtschaftliche Praktiken anwenden und sich dafür einsetzen, ganze Ernährungssysteme zu transformieren. Ihre Aussagen zeugen von grosser Weisheit und von Verantwortung für die nächsten Generationen.

Die südafrikanische Regisseurin Andréa Gema nennt ihren Film ein «Wissenschaftsmusical». Er ist in der Vielfalt und Schönheit afrikanischer Kulturen verwurzelt und wird von den Menschen im Senegal, in Südafrika und Tansania selber erzählt. Holen Sie diesen eindrucksvollen Film in Ihre Region!

The Last Seed

Dokumentarfilm von Andréa Gema

Südafrika/Tansania/Deutschland 2022

77 Minuten, Englisch/Jola/Swahili mit deutschen Untertiteln

ab 16 Jahren

Impulse

Impulsveranstaltungen

Die Impulsveranstaltungen zur Ökumenischen Kampagne 2026 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 sehen-und-handeln.ch/veranstaltungen

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

Webinar – Ihre Chance zum Mitgestalten!

Sie können nicht an unseren Impulsveranstaltungen teilnehmen? Dann seien Sie online dabei!

In 60 Minuten erhalten Sie einen kompakten Überblick zur Ökumenischen Kampagne 2026:

- Welche Hauptbotschaften prägen die Kampagne?
- Welche Aktionen laden Sie zur Beteiligung ein?
- Welche Materialien unterstützen Sie in Ihrer Arbeit?

Wir bieten spannende Einblicke und Raum für Fragen, Austausch und Vernetzung mit anderen Teilnehmenden. Sie gewinnen Klarheit und Inspirationen für Ihr eigenes Engagement. Das Webinar findet via Zoom statt. Den Link erhalten Sie per Mail und finden ihn auch im Veranstaltungskalender online. Melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihren Platz!

Anmeldung unter: doernenburg@fastenaktion.ch

Zoom-Meeting: Mittwoch, 21. Januar 2026, 18 Uhr

Gemeinsam Kino erleben

Ein Filmabend inspiriert Menschen und regt zum Handeln an. Wir bringen «The Last Seed» zu Ihnen für einen gelungenen Kinoanlass. Kombinieren Sie eine Filmvorführung mit einem Impuls oder Vortrag (siehe «Stimmen aus dem Norden», S. 11)

Kontakt: Simon Weber, simon.weber@heks.ch oder Vanessa Lange, v.lange@fastenaktion.ch



© RADD, Kamerun

Projekte



Projektdienst HEKS

Hülya Karatay
031 380 65 96
hulya.karatay@heks.ch

Projektheft:
heks.ch/projektheft



Projektservice Fastenaktion

Sonja Caamaño-Lüthi
041 227 59 28
caamano@fastenaktion.ch

Projektheft:
fastenaktion.ch/projektheft

Weil Saatgut und Zukunft zusammenhängen

Kolumbien, Kamerun, Kenia, Niger, Demokratische Republik Kongo, Philippinen: Die Liste der Länder, in welchen Fastenaktion, HEKS und Partner sein Projekte unterstützen und begleiten, ist lang, zu lang. Nicht nur zu lang, um sie hier alle aufzuführen. Sondern auch zu lang, weil sie eines gemeinsam haben: Zu viele Menschen leiden an Hunger, sodass sie nach wie vor unsere und auch Ihre Unterstützung brauchen.

Die enorme Bedeutung lokalen Saatguts für das Recht auf Nahrung steht im Mittelpunkt der Fastenzeit 2026. Unser diesjähriges Kampagnenthema «Zukunft säen» und damit die Problematik der schwindenden Saatgutvielfalt aufgrund der Marktmacht einiger grosser Agrarkonzerne sowie die damit zusammenhängende Gefahr von einseitiger, ungesunder und ungenügender Ernährung betrifft viele unserer Projektländer im Globalen Süden. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, dieses Jahr keine Projekte stärker hervorzuheben als andere – sie alle haben unsere Aufmerksamkeit verdient. Denn eines gilt für alle Menschen dieser Welt: Wer Saatgut hat, kann Zukunft säen!

Ihr Engagement für eine gerechtere Welt

Mit der Unterstützung eines Landesprogramms mit Ihrer Schulklasse, Ihrer Pfarrei oder Kirchgemeinde ermöglichen Sie Menschen im Globalen Süden ein Leben in Würde und ohne Hunger.

Eine vielfältige Auswahl an Projekten und Programmen von Fastenaktion, HEKS oder Partner sein finden Sie in unseren Projektheften, im Fastenkalender oder auf den jeweiligen Websites. 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 (siehe Seite 10/11).

Aktionen zum Mitmachen

Aktionstag für das Recht auf Nahrung

Wie können wir in der Schweiz Bäuerinnen und Bauern des Globalen Südens dabei unterstützen, ihr Recht auf eigenes Saatgut einzufordern – ein Grundrecht, das ihnen vielerorts verwehrt wird? Wir können auf diese Ungerechtigkeiten aufmerksam machen und uns solidarisch zeigen. Und wer Bio-Wildblumen aussät, im Garten oder auf dem Balkon, setzt ein klares Zeichen für mehr Biodiversität und nachhaltige Landwirtschaft. Der **Aktionstag für das Recht auf Nahrung** im Rahmen der Ökumenischen Kampagne bietet eine konkrete Gelegenheit, aktiv zu werden. Am **Samstag, 14. März 2026**, laden wir Sie dazu ein, sich zu engagieren und so die Arbeit von Fastenaktion und HEKS im Globalen Süden zu unterstützen.

Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen wieder duftende Fairtrade-Rosen sowie Saatgut für blühende Wildblumenwiesen an.



- 1 Sie bestellen Saatgut für Wildblumenwiesen in Bio-Qualität von Sativa und verkaufen diese zukünftige Blütenpracht an einem Stand, als mobile Gruppe, mit Ihrer Schulklasse, dem Kirchenchor, während eines Gottesdienstes. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Saatgutbriefchen verkaufen Sie zum symbolischen Preis von je 5 Franken.



- 2 Sie bestellen wie gewohnt Fairtrade-Rosen und verkaufen sie ebenfalls für 5 Franken.



- 3 Am besten machen Sie gleich beides: Bestellen Sie sowohl Rosen als auch die Blumenmischung. Die Rose steht weltweit für ein Bekenntnis zu Solidarität und Frieden. Eine blühende Blumenpracht, ob im Garten oder im Hochbeet, steht gleichwohl für die Sicherung unserer Nahrung und für Biodiversität.

Das Vorgehen

Melden Sie sich per Online-Formular an, und entscheiden Sie sich für eine der Varianten. Das Saatgut wird Ihnen vorab geliefert, die Rosen werden wie gewohnt am Vortag der Aktion an den üblichen Verteilorten bereitgestellt. Mehr Infos und das Online-Formular finden Sie unter sehen-und-handeln.ch/aktionen

Aktion «Brot zum Teilen»

Verena und Philippe Gubler von der Bäckerei La Fontaine in Aubonne (VD) unterstützen die Aktion «Brot zum Teilen». «Unsere Kund:innen machen gerne mit», erzählt Verena, «und ich runde den Betrag oft aus eigener Tasche auf.» Ihr Mann ergänzt: «Wir laden unsere Kundschaft ein, bei jedem Einkauf ein Zeichen zu setzen.» Der Preis wird für eine Brotsorte um 50 Rappen erhöht, und der Erlös hilft kleinbäuerlichen Familien im Globalen Süden, Hunger und Armut nachhaltig zu bekämpfen. Unterstützen auch Sie diese Aktion, und motivieren Sie eine Bäckerei oder Konditorei in Ihrer Nähe dazu, sich auf diesem Weg für eine gerechtere Welt einzusetzen.

Infos zum Vorgehen und das Anmeldeformular finden Sie unter sehen-und-handeln.ch/aktionen



AKTIONSTAG

Für das Recht auf Nahrung



**BROT
ZUM TEILEN**

Für das Recht auf Nahrung

Täglich neue Hoffnung säen

Die Fastenzeit lädt uns ein, Schritt für Schritt – Tag für Tag – einem Neubeginn entgegenzugehen, Hoffnung neu zu entdecken und zu nähren. Zu Ostern erwacht die Natur: Ein farbenfrohes Blütenmeer kündigt vom Frühling und vom wiedererwachten Leben. Doch nicht alle Menschen können sich gleichermassen an diesen Zeichen der Hoffnung erfreuen. Millionen Menschen im Globalen Süden erleben keinen Neubeginn. Viele leiden unter Hunger und kämpfen für ihr Recht auf eigenes Saatgut – die Grundlage für eine gesunde, lokal verankerte Ernährung.

Wie können wir diese Menschen unterstützen? Wir können bewusst zu saisonalen Produkten und alten einheimischen Gemüsesorten greifen sowie Bio-Kräuter, -Beeren oder -Blumen im eigenen Garten oder Hochbeet anbauen. Solche Schritte zeigen, dass nachhaltige Lebensweisen möglich sind, und setzen ein Zeichen der Solidarität. Indem wir achtsam konsumieren, tragen wir zu einer weltweiten Bewegung bei, die auch Bäuerinnen und Bauern im Globalen Süden stärkt.

Der Fastenkalender begleitet Sie auf einer inspirierenden Reise: zu neuen Ideen, zu Menschen und ihren Geschichten aus Nord und Süd, zu bemerkenswerten Innovationen in den Projektländern. Tägliche Beiträge helfen, die Verbindung zwischen Hunger und Saatgut besser zu verstehen. Der Fastenkalender bietet praktische Tipps, fast vergessene Rezepte und spirituelle Denkanstösse zur Zeit der Genügsamkeit und des Neubeginns. Gemeinsam stellen wir uns den Fragen nach einer gerechten, gesunden und schöpfungsbewahrenden Landwirtschaft.



Auch in diesem Jahr ist der Fastenkalender wieder als gedruckte Ausgabe oder digitales Abo erhältlich. Die digitale Version eröffnet Ihnen zusätzlichen Zugang zu exklusiven Inhalten und weiterführenden Beiträgen.

Verteilen Sie den Fastenkalender per Post, bewerben Sie ihn mit einem Banner auf Ihrer Website, in Ihrer E-Mail-Signatur und im Pfarrblatt. Schenken Sie damit vielen Menschen Ihrer Gemeinde täglich neue Inspiration. Gemeinsam säen wir Zukunft.

Mehr Infos auf sehen-und-handeln.ch/fastenkalender

Suppentage



Bei einem gemeinsamen Suppenessen rücken Menschen einander näher. Es werden Geschichten ausgetauscht, Erfahrungen weitergegeben, Traditionen gepflegt. Mit jedem Suppentag in der Fastenzeit wird ein Zeichen der

Solidarität gesetzt, neue Hoffnung gesät für Menschen aus nah und fern. Verwenden Sie Produkte aus dem Hofladen oder aus dem eigenen Garten? Kochen Sie nach fast vergessenen Rezepten oder mit seltenen Gemüsesorten? Lassen Sie Ihrer Inspiration freien Lauf.

Mehr Infos auf sehen-und-handeln.ch/aktionen

Gemeinsam fasten



Fasten als Reise zu sich selbst: den eigenen Hunger besser verstehen – den körperlichen wie den seelischen. Entdecken, dass Verzicht Raum schafft für Veränderung. Indem wir fasten, öffnen wir uns für die Bedürfnisse anderer. Wir säen damit Hoffnung für eine Welt, in der alle Menschen Zugang zu gesunder Ernährung haben. Schliessen Sie sich einer Fastengruppe an, tauschen Sie sich mit Fachleuten und anderen Fastenden aus. Jede Erfahrung, jedes Gespräch ist wie ein Samenkorn – und aus vielen Samenkörnern wächst Veränderung.

Mehr Infos und Fastengruppen in Ihrer Nähe auf sehen-und-handeln.ch/aktionen



Ohne Saatgut keine Zukunft! Die folgenden Unterrichtsvorschläge sollen den Kindern und Jugendlichen spielerisch verdeutlichen, welche Rolle das Saatgut in der Hungerproblematik spielt. Mit der Josefsgeschichte und dem Gleichnis des Senfkorns werden sie entdecken, wie lebenswichtig säen und ernten sowie der Erhalt von Vielfalt sind.

Zwei Spiele zum Thema Saatgut fordern die Jugendlichen heraus, in verschiedenen Rollen so fair wie möglich zu handeln, um die Situation der bäuerlichen Familien zu verbessern.

*Weitere Details auf
sehen-und-handeln.ch/lernen-und-spielen*



Lernen

Anregungen für den Unterricht



Ungerechtigkeit greifbar machen

Conny Fidalgo, Katechetin,
Kriens, Littau-Reussbühl

Ana Fernandez, Religionspädagogin,
Leiterin Kirchliche Medien Luzern

In vielen Teilen der Welt sind der Zugang zu Saatgut und dessen Kontrolle eingeschränkt – durch Armut, Klimaerwärmung, problematische Gesetze oder wirtschaftliche Abhängigkeit. Was für uns alltäglich scheint, ist für andere ein kostbares Gut. Durch Bezüge zur eigenen Lebenswelt wird diese Ungerechtigkeit auch für die Kinder bei uns greifbar.

Kinder entdecken in dieser Unterrichtseinheit, wie wichtig es ist, dass alle Menschen säen und ernten können. Als Einstieg zeigt der Film «Der Kern», was für eine Kraft in einem kleinen Samenkorn steckt und dass nicht alle Menschen das Glück haben, über eigenes Saatgut zu verfügen. Das Stickbild «The Seed Journey» erzählt Geschichten von Menschen, Natur und Zusammenhalt und stellt durch gezielte Fragen einen Bezug zur eigenen Lebenswelt her: Wo begegnen uns Samen im Alltag? Was wächst bei uns, und was braucht es, damit etwas gedeiht? Die Kinder handeln und tauschen Samen, die sie danach selbst säen als Symbol für Verantwortung und Hoffnung. Der biblische Bezug wird durch das Gleichnis vom Senfkorn hergestellt: Mit der Godly-Play-Methode erfahren die Kinder, wie aus etwas Kleinem etwas Grosses werden kann und was dies für ihr eigenes Leben bedeutet. Zum Abschluss gestalten sie ein Mandala aus Schweizer Naturmaterialien – ein gemeinsames Kunstwerk als Ausdruck der Verbundenheit mit den Menschen im Globalen Süden.



Vielfältiges Saatgut als Grundlage für unsere Zukunft

Sabine Kutsch,
Religionspädagogin BA, Wil

Nicole Serratore,
Religionspädagogin BA,
Baden-Ennetbaden

Bevor wir Getreide, Gemüse oder Obst ernten und essen können, müssen wir es zuerst säen und pflegen. In dieser Unterrichtseinheit für die Mittelstufe wird mit den Schüler:innen erarbeitet, wie grundlegend Saatgut für unsere Ernährung ist. Und weshalb vielfältiges Saatgut so wichtig ist für uns Menschen, für die Natur und für eine gerechte Welt.

Die biblische Geschichte von Josef zeigt, wie er mit einer klugen Planung dafür sorgte, dass in Ägypten genügend Vorräte vorhanden waren und dadurch alle unbeschadet durch die siebenjährige Hungersnot kamen. Dabei erfahren die Schüler:innen, dass Vielfalt und ein weitsichtiger und verantwortungsvoller Umgang mit Saatgut auch heute noch eine grosse Rolle spielen. Mit Geschichten, Bildern und kleinen Aktivitäten wird spielerisch erkundet, warum es so wichtig ist, verschiedene Samensorten zu säen und zu bewahren – für eine bunte, gesunde und gerechte Welt.

Die Lektion zeigt ausserdem, dass Vielfalt nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem Leben und Glauben wertvoll ist. Am Ende verstehen die Schüler:innen, dass Josef durch seine Weisheit und Fürsorge ein Vorbild für uns alle sein kann.

Lasst uns gemeinsam entdecken, weshalb Wertschätzung von Vielfalt und Verantwortung wichtig sind – inspiriert von der biblischen Geschichte und der Kraft des Saatguts!



Spielerische Weltreise: von der Saat zur Ernte

Philip Müller, Fachbereich Jugend
und Familie

Simon Weber, reformierter Theologe,
HEKS

Die Ressourcen unserer Erde sind knapp: Die Klimaerwärmung und die Kommerzialisierung des Saatguts verschlimmern die ohnehin schon schwierige Situation für viele kleinbäuerliche Familien in Südostasien, Afrika und Lateinamerika.

Das einfach umzusetzende Spiel «Von der Saat zur Ernte» macht diese Thematik für Kinder und Jugendliche erfahrbar: Auf einer Weltreise durch Afrika, Asien, Mittel- und Südamerika stossen die Spielerinnen und Spieler auf die verschiedensten Herausforderungen, welche in der entsprechenden Region zu bewältigen sind. Und lernen nebenbei, warum die Monopolisierung des Saatguts durch Grosskonzerne den traditionellen Betrieben schadet. Oder sie erfahren, welchen Einfluss die Klimaerwärmung auf die Bewirtschaftung der Felder hat und durch welche Faktoren es zu Mangelernährung kommen kann.

Neben dem spielerischen Zugang zu diesen wichtigen Informationen sammeln die Jugendlichen auf ihrer Reise durch acht Länder das dort typische Saatgut, pflanzen es an und können im Verlauf des Spiels den gesamten Prozess vom Samen bis zur Ernte mitverfolgen und beeinflussen: Durch regelmässiges Bewässern der Felder wächst aus dem Samen ein Schössling, und der Schössling entwickelt Blüten und schliesslich Früchte.



© Tina Goethe, HEKS

Spiel: Erntest du, was du säst?

Marek Stejskal, Spiel- und Religionspädagoge, Menzingen, Neuheim

Jugendliche entdecken und erleben die Zusammenhänge von Landwirtschaft, Klimaerwärmung und wirtschaftlichen Interessen durch das spannende und lehrreiche Spiel «Erntest du, was du säst?». Dabei schlüpfen die Spielenden in die Rollen eines Konzernmanagers, einer Grossgrundbesitzerin, eines Kleinbauern und einer Kleinbäuerin. Alle haben ihre eigenen Ziele: Der Konzernmanager strebt nach Dividenden für seine Aktionär:innen, der Grossgrundbesitzer träumt von einem luxuriösen Leben, und die Kleinbäuerin kämpft um den Lebensunterhalt für ihre Familie.

Das Spiel ist flexibel anpassbar: Es kann mit 5 bis 21 Jugendlichen gespielt werden, und die Spielzeit variiert zwischen 45 und 135 Minuten, je nachdem, wie viele Runden gespielt werden. Die Komplexität lässt sich je nach Interesse und Können der Teilnehmenden erhöhen. In drei Phasen – Vorbereitung, Spiel und Reflexion – erleben die Spielenden hautnah die Herausforderungen und Entscheidungen, die in der realen Welt getroffen werden müssen.

Durch die Reflexionsphase wird das Erlebte diskutiert und reflektiert, sodass die Jugendlichen ein tieferes Verständnis für die Thematik entwickeln. «Erntest du, was du säst?» bietet eine wertvolle spielerische Lernerfahrung, die wichtige globale Themen aufgreift und interaktiv vermittelt.

Zusätzliche Materialien

Magazine zum Kampagnenthema



«jumi»-Ausgabe: «Schulgärten»

Im ostafrikanischen Land Kenia sind Gärten für Familien mit wenig Geld besonders wichtig: Selbst angebautes Obst und Gemüse ist günstig und sorgt für eine gesunde Ernährung. Im jumi erzählen kenianische Kinder aus ihrem Alltag und davon, wie sie in der Schule Gärten anlegen, pflegen und bepflanzen. Was sie dabei lernen, kommt auch zu Hause zum Einsatz. www.jumi.ch

Mit Tipps und Ideen für die Sammlung von Fastenaktion.



«Kiki»-Ausgabe Nr. 21 «Tägliches Brot»

Das Heft ist behutsam, informativ und kreativ rings ums «Unser Vater» konzipiert: «Unser tägliches Brot gib uns heute» beten wir in diesem Gebet; so auch Lina in unserer Geschichte. Sie erfährt, dass in armen Ländern Bauernfamilien manchmal kein Saatgut aufbewahren dürfen. So verschwindet die Vielfalt einheimischer Pflanzensorten. Das «tägliche Brot» gibt es oft nicht mehr. Wichtig ist: Dagegen kann man etwas tun! Philip und Marlin aus Kenia erzählen, wie sich ihr Leben zum Guten wendete. www.kiki.ch

«TUT»-Ausgabe: «Garten für alle»

Ein winziges Korn fällt in die Erde – und daraus wächst eine Pflanze. Doch nicht überall dürfen Menschen frei säen, was sie wollen. TUT zeigt, warum Saatgut wertvoll ist, Vielfalt wichtig bleibt und weshalb Konzerne nicht alles bestimmen dürfen. Kinder berichten von Gemeinschaftsgärten, vom Teilen und Ernten. Auch das Bild vom Senfkorn hat seinen Platz – als Zeichen für Hoffnung, Gerechtigkeit und eine bunte Zukunft. Das TUT-Heft zur Ökumenischen Kampagne 2026 für Kinder von 10 bis 14 Jahren. Vorbestellungen via fastenaktion@tut.ch, Auslieferung ab Januar 2026, www.tut.ch



Kurzfilme zum Kampagnenthema



Dokumentarfilm

Sprache: Deutsch
Untertitel: Französisch
Dauer: 3:48 Minuten
Ab 9 Jahren

«Saatgut im Widerstand»

Alles begann mit einem Saatgut, als sich eine Frau entschied, einen Samen zu behalten und einzupflanzen. Das hat die Welt verändert. Dieser kurze Animationsfilm zeigt eindrücklich und doch einfach verständlich die Entstehung und Entwicklung unserer Landwirtschaft. Von den Anfängen vor über 10 000 Jahren bis zur Industrialisierung und zu den heutigen Herausforderungen für kleinbäuerliche Gemeinschaften.



Dokumentarfilm

Sprache: Deutsch/Englisch
Untertitel: Deutsch
Dauer: 6:36 Minuten
Für Jugendliche und Erwachsene

«Auch wir sind Saatgut»

Es geht um die Zukunft unserer Welt, die Zukunft aller Menschen. Mercia Andrews, Direktorin einer NGO in Südafrika, trifft auf Julius Rampini, Biobauer aus Luthern/LU. Was verbindet die beiden? Wie verschieden sind ihre Lebensrealitäten? In diesem kurzen Dokumentarfilm kommen zwei sehr unterschiedliche Menschen zu Wort. Ihr Austausch regt an zur Reflexion darüber, wie wir Nahrungsmittelproduktion verstehen und welche Hürden es zu überwinden gilt.

Die Kurzfilme finden Sie auf unserer Website auf sehen-und-handeln.ch/lernen-und-spielen

Spiele zum Thema Hunger frisst Zukunft



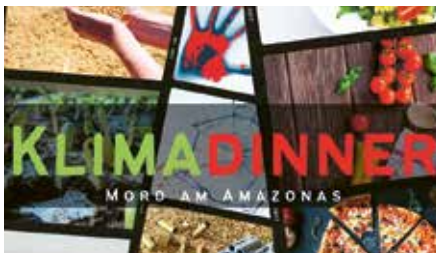
Wenn der Hunger die Zukunft wegfrisst

Das Spiel dient als Einstieg ins Thema «Hunger» und will «emotional aufwecken». Es verdeutlicht, dass Menschen im Globalen Süden dieselben Lebensträume haben wie wir im Norden. Es führt auf eindringliche Art und Weise vor Augen, dass bei anhaltendem Hunger die Lebensträume dieser Menschen zerstört werden. Ein Würfel symbolisiert, dass Hunger nicht selbstverschuldet ist, sondern äussere, oft menschgemachte Umstände wie Armut, Kriege und Naturkatastrophen Hunger verursachen.



«High Five» für eine Welt ohne Hunger

Eine Gesellschaft funktioniert nur, wenn wir uns gegenseitig proaktiv und aus eigener Initiative unterstützen. Eine westlich demokratische Gesellschaftsstruktur verweist explizit auf das solidarische Verhalten mit schlechtergestellten Menschen und baut auf die Menschenrechte auf. Das «High Five»-Spiel thematisiert die Passivität vieler Menschen durch Spielkarten mit «faulen» Ausreden. Die Spielenden bewegen sich frei wie auf einem Bazar und tauschen Karten miteinander. Ziel des Spiels ist es, eine Serie von fünf Karten mit vordefinierten Lebenshaltungen zu sammeln. Der Sieg wird durch einen sichtbaren «High Five»-Handschlag gefeiert.



Klimadinner «Mord am Amazonas»

Die Mitspielenden schlüpfen in verschiedene Rollen: Ob Bürgermeister:in, Pfarrer:in, Polizei oder Zivilbevölkerung: Alle verfolgen unterschiedliche Interessen, wenn es um 40 000 Hektar verpachtetes Land in Brasilien geht. Nach dem Spiel können dank dem Dokument «Fake and Facts» Bezüge vom Spiel zur Realität hergestellt werden. Das Rollenspiel verläuft wie ein «Krimidinner» und kann während eines Abendessens oder aber mit ein paar Snacks und Getränken gespielt werden.



«Escape Spiel»

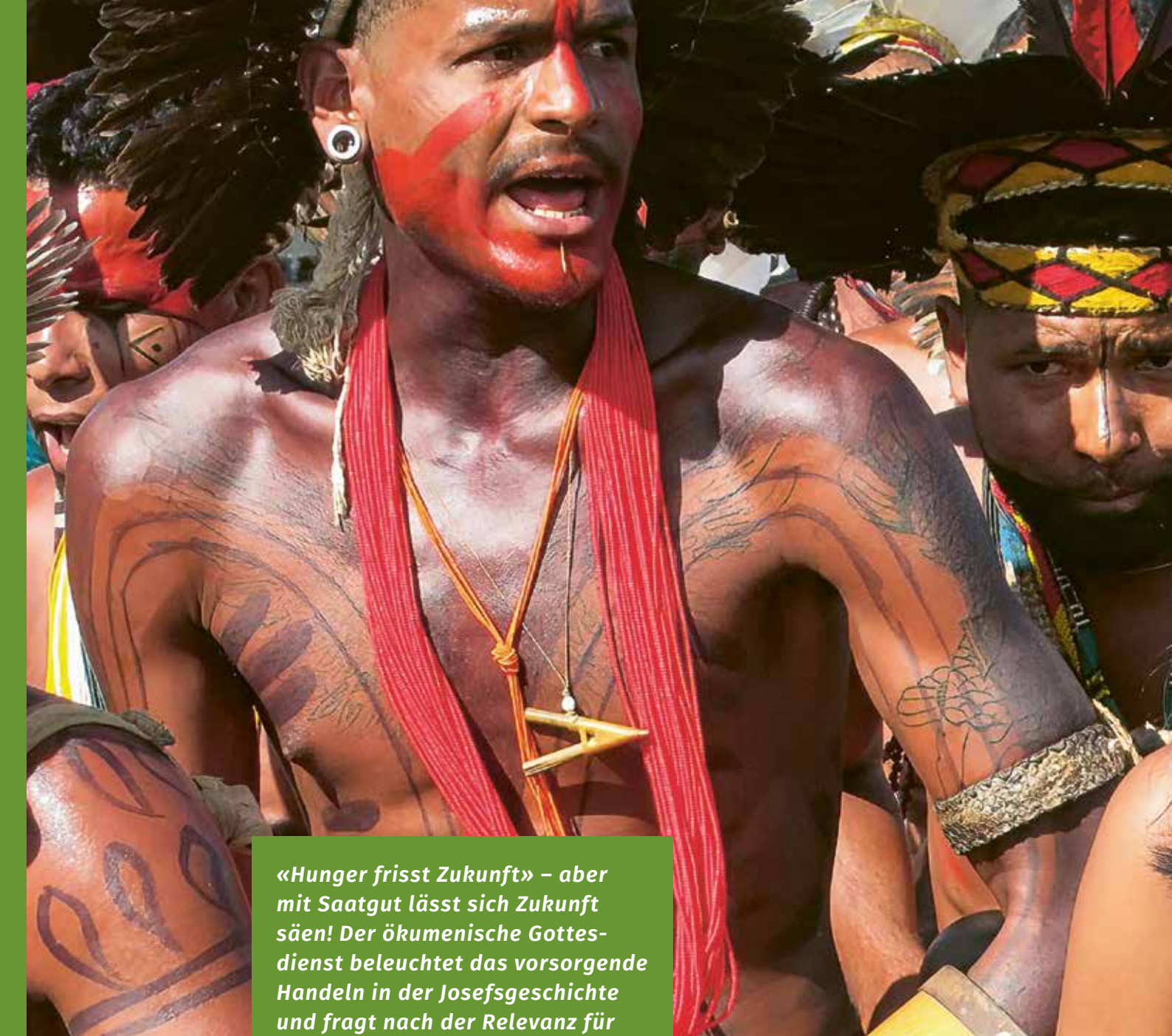
Schafft es Ihre Jugendgruppe, alle drei Rätsel zur Energieeindämmung in unter 60 Minuten zu lösen und die Mission «Escape the Climate Crisis» zu erfüllen? Das Escape-Spiel bietet Jugendlichen einen spielerischen Zugang zu verschiedenen Aspekten von Klimagerechtigkeit, Energieeffizienz und erneuerbaren Energien, mit denen sie sich im Anschluss vertiefter auseinandersetzen können. Das Spiel kann gut als Einstieg in das Thema Klimagerechtigkeit gewählt werden, macht aber auch in sich abgeschlossen Sinn und Spass.



Das **EineWeltSpiel** aus dem Jahr 2007 ist an vielen Orten noch im Umlauf. Aufgrund des Kampagnenzyklus zum Thema «Hunger frisst Zukunft» haben wir das Erweiterungsmodul «Unterernährung» mit Zahlen (2022) zur weltweiten Hungerslage überarbeitet. Spiele können leider nicht mehr bestellt werden. Das überarbeitete Modul kann aber mit den bestehenden Utensilien gespielt werden.

Das Erweiterungsmodul zum vergangenen Zyklus «Klimagerechtigkeit» mit Angaben zum CO₂-Ausstoss (Daten aus 2020) ist weiterhin verfügbar.

Alle Spiele und Unterlagen stehen auf sehen-und-handeln.ch/lernen-und-spielen zum Download bereit.



«Hunger frisst Zukunft» – aber mit Saatgut lässt sich Zukunft säen! Der ökumenische Gottesdienst beleuchtet das vorsorgende Handeln in der Josefsgeschichte und fragt nach der Relevanz für heute. Der Familiengottesdienst ermöglicht es, über das Wachsen von Saatgut zu staunen. Weiter gibt es Predigtvorschläge, Gebete und eine Versöhnungsfeier zum Hungertuch.

Die vollständigen Gottesdienste und Predigten können auf sehen-und-handeln.ch/feiern heruntergeladen werden.



Feiern

Anregungen für Liturgie
und Gottesdienst



Gott gibt Samen

Martin Roth,
reformierter Pfarrer, Brütten

Barbara Brunner Roth,
*reformierte Pfarrerin,
Winterthur Töss*

**Auch in der Bibel spielt Saatgut eine Rolle, zum Beispiel:
«Ich übergebe euch alle Pflanzen der Erde, die Samen tragen»
(Gen 1, 29). Im ökumenischen Familiengottesdienst entdecken
wir, wie viel Zukunftskraft in einem Samenkorn steckt.**

Verschiedene Elemente des Gottesdienstes bringen den Feierenden den Zauber eines wachsenden Samenkorns näher:
Psalm 104 sensibilisiert für die Vielfalt der Schöpfung: Mit einer bewegten Fantasiereise tauchen Kinder und Erwachsene ins Wachsen des Samenkorns ein.

Die Kurzpredigt zu 2 Kor 9,10 führt die Meditation zum Hungertuch fort:
«Leben pflanzt sich/ weiter und weiter/ in der Frucht von heute/ schlummert Same für morgen». So vertiefen wir die Hoffnung auf Leben und nehmen das Kampagnenthema «Zukunft säen» auf. Mit dem Lied «In der Erde wohnt ein Samenkorn ganz klein» setzen wir es auch musikalisch und in Gesten um.

Ausserdem verteilen wir Samen oder Samenkugeln. Und nach dem Gottesdienst gibt es die Möglichkeit, selbst gemeinsam Samenkugeln herzustellen.



Zwischen Kornspeicher und Klimakrise

Noemi Honegger,
katholische Theologin,
Murten

Rolf Zaugg,
reformierter Pfarrer, Brugg

Überarbeitet durch:
Pia Brüniger, katholische
Spitalseelsorgerin, Luzern

Die biblische Josefsgeschichte erzählt von einer Hungersnot und einem klugen Menschen, der vorsorgt, indem er Korn speichert und so Leben rettet. Seine Geschichte wirft Fragen auf, die auch heute drängend sind: Wie kann vorausschauendes Handeln heute aussehen? Wer trägt Verantwortung für das tägliche Brot? Und wie gelingt eine Landwirtschaft, die nicht zerstört, sondern nährt und gerecht verteilt?

Der Gottesdienst schlägt eine Brücke zwischen damals und heute. In einer besonderen Dialogpredigt wird Josef selbst zur Stimme der Erinnerung und Ermutigung. Der Blick richtet sich einerseits auf aktuelle Herausforderungen wie Sortenschutzgesetze, Konzernmacht, Verlust biologischer Vielfalt – und andererseits auf Chancen wie Initiativen, z. B. ProSpecieRara, welche Wege aufzeigen, wie vielfältiges, traditionelles Saatgut als Grundlage allen Lebens bewahrt werden kann und die Rechte von Bäuerinnen und Bauern weltweit geschützt werden können.

Lieder, Gebete und Impulse machen die gemeinsame Verantwortung spürbar – für die Schöpfung, für Gerechtigkeit, für eine lebenswerte Zukunft. Josef ruft auch heute: «Kümmert euch! Sorgt vor! Setzt euch für das Leben ein!»

Ein Gottesdienst, der sensibilisiert, bestärkt und ermutigt – zwischen Kornspeicher und Klimakrise.



Das Hungertuch 2025/2026 «Das grosse Fressen» von Konstanze Trommer.

Foto: Falko Behr / Fastenaktion, HEKS

Hungertuch

Das grosse Fressen

Der Titel des Hungertuchs spielt auf den gleichnamigen Film aus den 1970er Jahren an, in dem die Dekadenz einer Gesellschaft thematisiert wird, die im Überfluss lebt. Diese Thematik ist auch heute noch erschreckend aktuell. Es gibt Menschen, die im unermesslichen Luxus baden, während gleichzeitig Millionen von Menschen an Hunger leiden und sterben. Diese ungleiche Verteilung von Wohlstand spiegelt die tiefe Spaltung unserer Welt wider.

Jesus selbst wurde vorgeworfen, ein «Fresser und Säufer» zu sein, als er mit den Ausgegrenzten und den gesellschaftlich Verachteten speiste. «Der Menschensohn ist gekommen, er isst und trinkt, und ihr sagt: Siehe, ein Fresser und Säufer, ein Freund der Zöllner und Sünder!» (Lk 7,34). Jesus stellte sich auf die Seite derer, die hungern. Und wahrscheinlich kannte auch er das nagende Hungergefühl sehr gut.

«Hunger frisst Zukunft» – dieser Slogan erinnert uns daran, dass Armut und Mangel nicht nur die Gegenwart lähmen, sondern auch die Zukunft der Betroffenen zerstören. Wer in Not lebt, verliert Chancen und Perspektiven. Doch wer Saatgut hat, kann Zukunft säen. Die Verantwortung, die wir tragen, ist nicht nur eine ethische, sondern auch eine praktische: Es liegt an uns, Möglichkeiten zu schaffen, damit alle Menschen Zukunft haben – durch Saatgut, durch Gerechtigkeit und durch Solidarität.



Zur Künstlerin

Konstanze Trommer ist 1953 in Erfurt geboren. Von 1972 bis 1977 studierte sie an der Hochschule für industrielle Formgestaltung Halle Burg Giebichenstein. 1977 erwarb sie das Diplom im Fachbereich Flächengestaltung. Seit 1982 ist sie als freischaffende Künstlerin tätig in den Bereichen bildende Kunst, Malerei, Grafik und Kunst für öffentliche Räume.
www.konstanze-trommer.de

Infos und Materialien zum Hungertuch

Das Hungertuch ist als Stoffdruck im Gross- und Kleinformat erhältlich. Im A4-Format mit Bildbeschreibung auf der Rückseite steht das Hungertuch auf sehen-und-handeln.ch/hungertuch zum Download bereit.

Versöhnt mit Josef

Marion Grabenweger,
katholische Seelsorgerin, Effretikon

Eine Versöhnungsfeier

Der Blick auf das Hungertuch zeigt: Es ist Zeit zu handeln, Zeit zu erwachen und sich dem Leben zu stellen! Wege gibt es viele. Einer geht über die Versöhnung – mit mir selbst, mit anderen, mit Gott und mit der Welt. Die Feier «Versöhnt mit Josef» hilft uns dabei.

Josef ist ein Träumer. Doch seine Brüder werfen ihn zurück ins Leben, er bekommt die harte Realität am eigenen Körper zu spüren. Aber seine Geschichte im Alten Testament zeigt auch: Wandlung ist möglich. Versöhnung ist möglich. An ihm, durch ihn und mit Gott an seiner Seite für Menschen in Not. Finden sich die Nöte unserer Zeit nicht alle in der Josefsgeschichte? Gier, Egoismus, Hunger, Neid, Eifersucht, Elend, Naturkatastrophen und ungleiche Verteilung?

Die Feier «Versöhnt mit Josef» beginnt mit dem Gedicht «Vorsorge für Nahrung» von Andreas Knapp. Musik lädt ein, das Gehörte wirken zu lassen. Der Blick fällt auf das Hungertuch «Das grosse Fressen» von Konstanze Trommer. Mit Fragen nähern wir uns den Parallelen zu Josef im Alten Testament an – Parallelen, die auch im Leben der Mitfeiernden gefunden werden können. Damit Zukunft für alle möglich wird, brauchen wir Versöhnung. Drei Sprecher:innen stellen Fragen zum Nachdenken, die den Weg dorthin öffnen wollen.

Die Feier ermöglicht uns ein Innehalten mitten in der Fastenzeit mit Musik, Stille, Vergebungsbitte, Gesang, dem Segen Gottes – und macht uns bereit zu neuem Tun!

Meditationsheft

Die Texte in unserem äusserst beliebten Meditationsheft zum Hungertuch wurde dieses Jahr von Andreas Knapp, Mitglied der Ordensgemeinschaft der «Kleinen Brüder vom Evangelium», geschrieben. Andreas Knapp lebt in Leipzig und engagiert sich in der Flüchtlingsarbeit.

Das Meditationsheft ist sowohl in gedruckter Form wie auch digital auf sehen-und-handeln.ch/hungertuch erhältlich.



Predigtanregungen



Domenic Gabathuler
Katholischer Pfarreiseelsorger,
Männedorf

Mehr!

Predigtanregung zum Gleichnis «Der reiche Kornbauer»: Lk 12,13–21

Mein Leben gehört mir nicht, es ist mir nur geliehen: anvertraute Zeit. Genauso wenig ist diese Erde unser Eigentum, sie ist uns lediglich als Leihgabe überantwortet – umso sorgsamer sollten wir sie behandeln. Auch all unser Besitz ist befristet, egal ob ererbt oder erarbeitet. Der reiche Kornbauer hatte dies alles vergessen. Er hatte Erfolg. Er war reich. Er war sich selbst genug. Kein anderer Mensch war ihm wichtig. Sein Besitz war sein Leben, sein Haben sein Glück. Nur eines wollte er: noch mehr haben! Jesus nennt ihn einen Narren.

Ein Sprichwort sagt: «Das letzte Hemd hat keine Taschen.» Wissen tun wir das alle. Aber leben und handeln wir auch so, als Einzelne, als Gesellschaft, als Kirchen? Ist unser Wirtschaften nicht primär auf Gewinnmaximierung ausgerichtet? Sind wir nicht in einer «Immer-mehr-haben-wollen-Logik» gefangen? Ist der Mensch also bloss ein Narr oder eine Närrin, ein:e sich um sich selbst drehende:r Egozentriker:in? Nein! Die Ökumenische Kampagne unter dem Motto «Zukunft säen» schärft und weitet unseren Blick. Sie erinnert uns an unsere Gestaltungsmacht und unsere Mitmenschlichkeit. Unser Leben, unser Besitz, unsere Welt sind Leihgaben, mit denen wir – im Sinne des Verleihers, der Verleiherin – verantwortlich umgehen sollen. Zum Wohl aller. Jesus nennt dies: ein Reichwerden vor Gott. Das hat Ewigkeitswert: Hier lohnt sich ein Mehr!



Patrick von Siebenthal
Reformierter Theologe, Biel

Wenn der Turmbau zu Babel damals gefilmt worden wäre

Predigtanregung zu Gen 11,1–9

Heute werden alle wichtigen Geschichten in bewegten Bildern erzählt. Angenommen, der Turmbau zu Babel wäre damals verfilmt worden: Wie könnte das aussehen? Welche Filmausschnitte tauchen vor meinem inneren Auge auf, wenn ich an diese Erzählung von der grossen Sprachenverwirrung denke? Wer kommt darin vor? Inspiriert mich dies zum Nachdenken oder Handeln?

Die Predigtanregung bietet mehrere Möglichkeiten für eine Filmaufnahme an. Eine erste Sequenz könnte beleuchten, wie die Mächtigen es ausnutzen, wenn alle die gleiche Sprache sprechen, das Gleiche wollen, einander zum Verwechseln ähnlich sind – sie würde illustrieren, wie Gleichmacherei denen dient, die an den Schalthebeln der Macht sitzen. Eine zweite Filmszene könnte sich mit den Risiken des Fortschritts beschäftigen, etwa wenn grenzenlose Macht- und Profitgier Türme in den Himmel wachsen lässt und das Leben dabei aus dem Blick gerät. Eine dritte Filmszene würde ins Spiel bringen, wie Gott diese Grenzenlosigkeit in die Schranken weist. Eine letzte Szene würde das Ganze ins Positive drehen: Wie sähe ein «Pfingstbabel» aus, in dem sich alle – auch ohne Voice-Translator-App oder Google-Übersetzer – verstehen und sich in ihrer Einzigartigkeit als «Specie rara» wertschätzen? So entsteht schliesslich der Bezug zum Kampagnenthema: Was es heute braucht, sind keine Türme, die in den Himmel wachsen – sondern Samen, die aus dem Boden spriessen und im Kleinen Grosses ermöglichen.

Gebete

Aussäen

Samenkorn Freude,
heute will ich dich ausstreuen
in die Erde der Traurigkeit,
in das Beet der Eintönigkeit.

Samenkorn Hoffnung,
heute will ich dich säen
in die Furche der Verzweiflung,
in die schmalen Pflasterritzen des Aufgebens.

Samenkorn Frieden,
heute will ich dich ausstreuen
zwischen den Mauern der Feindschaft,
zwischen das Gestrüpp der Unversöhnlichkeit.

Samenkorn Gerechtigkeit,
heute will ich dich säen
in den verdichteten Boden des Profits,
in den steinigen Boden der Habgier.

Samenkorn Vertrauen,
heute will ich dich ausstreuen
in die schmalen Beete des Misstrauens,
an die Wegränder aufeinander zu.

Schöpfer Gott, Liebhaberin des Lebens,
bereite du den Boden,
lass keimen die Saaten,
lass wachsen
Freude,
Hoffnung,
Frieden,
Gerechtigkeit,
Vertrauen
unter uns.

*Aus: Claudia Nietsch-Ochs, Wenn ich in meinem Garten bin.
Gottesspuren im Grünen finden © 2006 Schwabenverlag.
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de*

Ohne Titel

Herr und Frau des Himmels und der Erde,
Vater und Mutter,
wir sind dein Volk, das sich vor dir verbeugt.
Wir kultivieren die Samen, die du uns gegeben hast.
Andere Samen wurden uns weggenommen.
Wir waren respektvoll und wurden aus unserem Land vertrieben.
Wir boten Hand an und wurden unterdrückt.
Wir waren Brüder und Schwestern und wurden auseinandergerissen.
Wir baten um ein würdiges und gerechtes Leben und wurden getötet.
Dann, als alles verloren schien, hast du unseren Durst gelöscht.
Du bist wie Wasser, das unaufhaltsam weiterfließt,
das unseren Durst stillt und uns mit Leben erfüllt.
Wir spüren deine Anwesenheit in unserem Einsatz für Menschenwürde.
Wir begegnen dir im Respekt,
in der Melodie der Trommeln,
in der Schönheit des Festes, das unser Leben bekräftigt.
Wir bitten um deine Unterstützung in unserem Widerstand
und in unserer Hoffnung auf Frieden, Würde und Gerechtigkeit.

*Grupo náhuatl, Guatemala
Die Gruppe steht mit der Fastenaktion-
Partnerorganisation Qajb'al Q'ij' in Kontakt*

Weitere Gebete finden Sie auf
sehen-und-handeln.ch/archiv

«Mit jeder Tat säen Sie einen Samen, auch wenn Sie die Ernte vielleicht nicht sehen.»

© Ella Wheeler Wilcox (1850–1919),
amerikanische Dichterin und Journalistin

sehen-und-handeln.ch



Fastenaktion

Gemeinsam Hunger beenden

Alpenquai 4, Postfach, 6002 Luzern

+41 (0)41 227 59 59

mail@fastenaktion.ch, www.fastenaktion.ch

IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7



HEKS

Brot für alle.

Im Kleinen Grosses bewirken

Seminarstrasse 28, Postfach, 8042 Zürich

+41 (0)44 360 88 22

info@heks.ch, www.heks.ch

IBAN CH37 0900 0000 8000 1115 1



Solidarität weltweit

Dufourstrasse 77, 9000 St. Gallen

+41 (0)79 279 62 31

info@partner-sein.ch, www.partner-sein.ch

IBAN CH32 0900 0000 2501 0000 5