



# Saatgut für Brot und Gerechtigkeit

Meditationen 2026 zum Hungertuch

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



**HEKS**  
Brot für alle.



KT 2024

*Gott nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden,  
damit er ihn bebaue und hüte. Gen 2,15*

## Der Garten des Lebendigen

Unsere Erde  
der blaue Planet  
Wiege des Lebens  
dem Menschen anvertraut

Das Geschenk des Lebens  
will weitergegeben werden  
im grossen Zyklus  
von Aussaat und Ernte

Können wir staunen  
mit grossen Augen  
über das Wunder des Lebens  
und seine Weitergabe

*Ich übergebe euch alle Pflanzen der Erde, die Samen tragen. Gen 1,29*

## Der Zyklus des Lebens

Unsere Erde  
fruchtbarer Boden  
für Brot, Mais und Reis  
die Menschheit zu nähren

Leben pflanzt sich  
weiter und weiter  
in der Frucht von heute  
schlummert Same für morgen

Können wir säen  
nicht nur für uns  
für alle Menschen  
für den Erhalt der Schöpfung





KT 2024

*So speicherte Josef Getreide in sehr grosser Menge auf. Gen 41,49*

## Vorsorge für Nahrung

Unsere Erde  
kann alle ernähren  
wenn der Mensch handelt  
klug und gerecht

Josef kein Träumer  
er las die Zeichen  
fette und magere Jahre  
es gilt weiterzudenken

Können wir teilen  
niemand soll leer ausgehen  
und zum Säen der Zukunft  
das nötige Saatgut



KT 2024





*Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten. Sie gehen,  
ja gehen und weinen und tragen den Samen zur Aussaat. Ps 126,5–6*

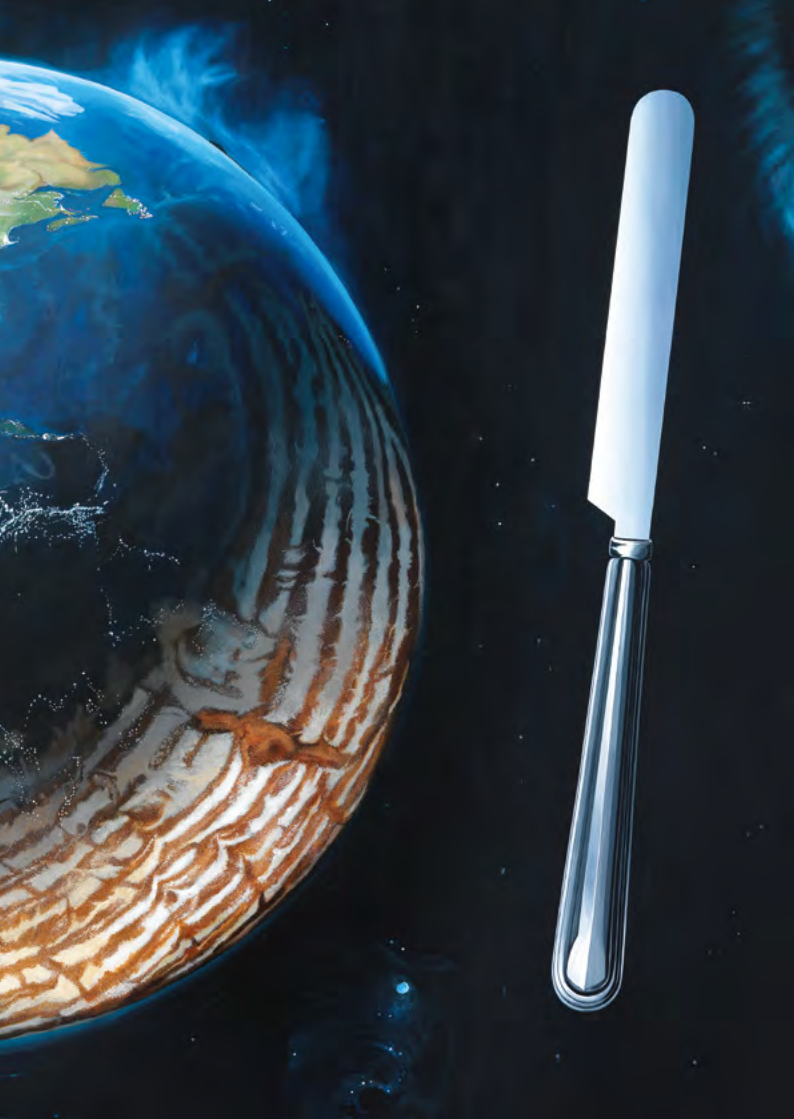
## Die Mühsal der Aussaat

Unsere Erde  
kein Schlaraffenland  
viele verdienen ihr Brot  
im Schweiss ihres Angesichts

Welch Zeichen der Hoffnung  
Getreide und Samen  
für die nächste Aussaat  
vom Mund abgespart

Können wir verzichten  
auf den totalen Konsum  
damit ausreichend bleibt  
für kommende Generationen





*Als die Saat aufging, kam auch das Unkraut zum Vorschein. Mt 13,26*

## Weizen und Unkraut

Unsere Erde  
es lauert das Unheil  
messerscharf drohend  
Ausbeutung und Gier

Die Grossen bestimmen  
manipulieren das Saatgut  
kontrollieren die Kleinen  
beherrschen den Markt

Können wir achten  
die Weisheit der Alten  
die Vielfalt der Arten  
die Freiheit der Menschen

*Der Same keimt und wächst – und der Mensch weiss nicht, wie. Mk 4,27*

## Vom Wunder des Wachstums

Unsere Erde  
Gottes Geistkraft schenkt Leben  
will das Antlitz der Erde  
beständig erneuern

Der Same der Hoffnung  
Vertrauen und Liebe  
in die Herzen gelegt  
keimt im Geheimen

Können wir  
Gott dankend empfangen  
Brot des Lebens  
für alle Menschen





### Der Autor

Andreas Knapp, Mitglied der Ordensgemeinschaft der «Kleinen Brüder vom Evangelium», lebt in Leipzig und engagiert sich in der Flüchtlingsarbeit.



### Die 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](http://www.konstanze-trommer.de)

### Impressum

Texte: © 2026 Fastenaktion, Luzern / HEKS, Zürich  
Bilder: Hungertuch 2025/2026 «Das grosse Fressen»  
von Konstanze Trommer

Redaktion: Andrea Gisler, Fastenaktion  
Simon Weber, HEKS

Korrektur: Franziska Landolt, 1-2-fehlerfrei.ch

Layout: SKISS GmbH, Luzern

Druck: PCL Presses Centrales SA, Renens VD

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