

Land lässt Zukunft wachsen

Geschichten und Inspirationen für die Fastenzeit

ÖKUMENISCHE KAMPAGNE

In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

Fastenaktion

HEKS
Brot für alle.

Liebe Leserin, lieber Leser

MI 10.2.

Auf dem Titelbild sehen Sie Selo Roba mit ihren frisch geernteten Kohlblättern. Sie schaut optimistisch in die Zukunft. Gerade im südlichen Afrika und in Asien sind Frauen hauptverantwortlich für «das tägliche Brot», bewirtschaften aber kleinere, weniger fruchtbare Parzellen als Männer.

Dabei steigern Frauen mit sicherem Zugang zu Land die landwirtschaftlichen Erträge weltweit um 20 bis 30 Prozent. Dies ist ein wichtiger Beitrag zur globalen Ernährungssicherung und Armutsbekämpfung.

Zugang zu Land und die Bedeutung von Boden sind das tragende Thema des diesjährigen Fastenkalenders. Lesen Sie, was möglich wird, wenn Menschen fruchtbaren Boden unter den Füssen erlangen – erfahren Sie von Fakten, Erfolgen und auch Hürden. Wir freuen uns, wenn Sie sich in der Zeit vor Ostern «Momente des Innehaltens» gönnen und sich dabei von unseren Geschichten und Handlungsideen inspirieren lassen. Unsere Projekte gegen den Hunger auf der Welt und für mehr Gerechtigkeit können wir dank Ihrer Unterstützung durchführen.

Ganz herzlichen Dank für Ihren Beitrag.



Karolina Frischkopf
Direktorin HEKS



Raymond Dumont
Präsident Partner sein



Bernd Nilles
Geschäftsleiter Fastenaktion

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

Der gesamte Kalender mit allen Inhalten ist unter **sehen-und-handeln.ch** digital verfügbar. Wenn Sie möchten, können Sie die Inhalte auch ausgedruckt von uns erhalten.





Land und Kultur

MO 15.2.

Land ist so viel mehr als Land

Die Beziehung von Menschen zu Land reicht weit über die Nutzung von Flächen hinaus. In vielen Kulturen Lateinamerikas, Asiens und Afrikas drückt der Begriff «Mutter Erde» eine tiefe Verbundenheit mit Natur, Identität und Vorfahren aus. Der Boden stiftet Gemeinschaft und bildet die Lebens- und Ernährungsgrundlage. Wenn wir ihn nicht ausbeuten, ist er die verlässliche Quelle unseres täglichen Brotes.

Auch in der christlichen Theologie nimmt das Land eine Schlüsselrolle ein. Bereits im Alten Testament wird betont, dass die Erde eigentlich Gott gehört: «Das Land ist mein Eigentum, Ihr lebt bei mir wie Fremde oder Gäste» (Levitikus 25,23). So soll der Boden Spekulation und Machtspielen entzogen werden. Zugleich ist der christliche Glaube nicht an ein festes Territorium gebunden, sondern wurzelt im Herzen der Menschen.

Weitere Infos unter: **sehen-und-handeln/tag2**

DI 16.2.

«Der Mensch muss gegen die menschliche Natur kämpfen, damit uns die Natur erhalten bleibt.»

Andrea Mira Meneghin (*1967)



Rezept

MI 17.2.

Borschtsch: Suppengenuss mit Randen

Das Nationalgericht der Ukraine schmeckt allen – besonders lecker mit Sauerrahm. Zum Rezept: **sehen-und-handeln.ch/tag4**

DO 18.2.

Wem gehört die Welt?

Global bewirtschaften 1% aller landwirtschaftlichen Betriebe allein rund 70% der Nutzfläche.



70% Nutzfläche

30% Nutzfläche

Die Folge: Der Zugang zu Land für indigene Gemeinschaften und kleine Familienbetriebe wird immer schwieriger.



Menschen und Geschichten

FR 19.2.

«Wir stärken Dalits, damit sie ihre Rechte einfordern können.»

Samrat Katwal

Der Zugang zu Land ist für Dalits in Nepal entscheidend: Aufgrund vielfältiger Diskriminierung besitzen viele kaum oder gar kein fruchtbares Land, was Ernährung und Einkommen gefährdet. Fastenaktion fördert deshalb den Landzugang und agrarökologischen Anbau, um die Ernährungssicherheit zu stärken und die Dalits bei der Einforderung ihrer Rechte zu unterstützen.

Das ganze Interview auf: **sehen-und-handeln/tag6**

SA 20.2.

Nepal: Wie eine wachsende Minderheit an Boden gewinnt



In den kargen Hügeln von Chaukune, Nepal, bestimmen Diskriminierung und Armut den Alltag. In kleinen Hausgärten keimen frische Gemüse und in den Fraugengruppen der Mut.



Für Frauen wie Harimaya Sunar (29) war das Leben lange von Entbehrungen und frauenfeindlichen Bräuchen geprägt. Doch nun nehmen marginalisierte Dalit-Frauen ihr Schicksal selbst in die Hand.

Eine von Fastenaktion unterstützte Initiative hat bereits 1549 Familien erreicht: Dabei haben sich 67 Frauen in Gruppen vereint und lernen agrarökologische Methoden, legen Küchengärten an und kämpfen gemeinsam gegen Diskriminierung. Zudem besitzen 93,5 Prozent der Frauen in der Region kein Land. Durch die Gruppen werden sie darin bestärkt, sich innerhalb der Familie mehr Gehör in Bezug auf die Nutzung des Familienlandes zu verschaffenDurch die gemeinsame Arbeit und das erlernte Wissen wachsen auf neu erschlossenen kleinen Hausgärten lokale Gemüsesorten, Chilis und Fruchtbäume. Sie bereichern die tägliche Nahrung, wodurch diese vielfältiger, nährstoffreicher und gesunder wird.

Es wächst auch der Mut. Die Frauen fordern aktiv Landrechte ein, bearbeiten die Böden mit dem neu erworbenen Wissen und wehren sich mit wachsendem Selbstbewusstsein gegen Diskriminierung. So schaffen sie kleine, fruchtbare Gärten nur mit nachhaltigen Methoden und viel Sorgfalt.

Die Herausforderungen durch Armut und Diskriminierungen bleiben gross. Doch die Saat ist gesät. Wenn diese Frauen ihr eigenes Land bewirtschaften, wachsen gleichzeitig die Wurzeln für eine gerechtere Zukunft, in der jede Frau das Recht auf Nahrung, Land und Würde besitzt.

«Hätte ich mehr Land, könnte ich Gemüse und andere Feldfrüchte anbauen. So hätte meine Familie genug zu essen und ich ein besseres Einkommen.»

Harimaya Sunar (29)



Jetzt direkt spenden

Wachstum in Nepal heisst fairer verteilt und selbständig entwickeln. Ihre Spende schenkt Frauen Rechte, Unabhängigkeit und eigenen Boden, der trägt.

Ein Projekt von:

Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag7

Fastenaktion

Alle Bilder © Brabim Jibiko

Sonntag

SO
21.2.

Erde ist Mutter Erde. Wir sind ihre Kinder.
Von ihr abhängig, mit ihr in Beziehung.
Erde ist kein Ding, das man aufteilt, besitzt und ausbeutet.
Erde ist Mutter Erde.

So das indigene Verständnis.
Das jüdisch-christliche erzählt:
Erdlinge sind wir.
Von Gott aus Erde geformt entstand der erste Erdling.
Durch Gottes Hauch wird dieser zum lebendigen Wesen.

Lebendig sind wir in Verbindung mit unserem Atem,
in Verbindung mit unserem Erdkörper.

Meditation
Stell dich bequem hin.
Beide Füsse auf dem Boden – Mutter Erde.
Den Kopf ausgerichtet nach oben – Vater im Himmel
Klopf deinen Körper ab: liebevoll von oben bis unten.
Nimm deinen Körper wahr: dankbar für die Erde, aus der er geformt ist.
Lass es atmen: dankbar für jeden Atemzug, der kommt und geht.

Schliesse mit einem Lied, einem Gebet, einer Verneigung.

Menschen und Geschichten

MO
22.2.



«Für mich sind Weltäcker Orte des Austauschs: zwischen Klein und Gross, Städter:innen und Bäuer:innen.»

Stéphanie Würth

Der Weltacker bricht die zentralen Herausforderungen unseres Ernährungssystems auf das menschliche Mass der «eigenen» 2000 m² herunter – dazu gehört auch der Zugang zu Land.

Mehr zu den Weltäckern unter: **sehen-und-handeln/tag9**

Rezept

DI
23.2.



Gerstensuppe

Eine Bündner Gerstensuppe schmeckt besonders, wenn es draussen kalt ist. Hier geht's zum Rezept: **sehen-und-handeln.ch/tag10**

MI
24.2.

«Menschen diskutieren; die Natur handelt.»

Voltaire (1694–1778),
eigentlich François-Marie Arouet, französischer Philosoph der Aufklärung, Historiker und Geschichts-Schriftsteller

DO 25.2.

Kulturelle Heimat braucht Boden, Schutz und Sicherheit – Mutter Erde



Die Wälder der Provinz Mondulkiri sind für die dort lebenden indigenen Gemeinschaften Existenzgrundlage und kulturelle Heimat zugleich.

Obwohl Kambodscha bereits 2001 ein Gesetz zur Vergabe kommunaler Landtitel erlassen hat, bleibt der Weg zur rechtlichen Anerkennung ein bürokratischer Hürdenlauf. Komplizierte Verfahren, fehlendes Wissen über die Gesetzeslage und Landaneignungen durch Aussenstehende führen immer wieder zu schweren Konflikten. Oft überschneiden sich die Ansprüche der Dorfbevölkerung mit denen staatlicher Stellen, während Betroffene ihre Rechte

«Die Erde trägt uns alle – behandle sie wie deine Mutter.»

Kambodschanisches Sprichwort



mangels Aufklärung kaum wirksam verteidigen können.

Das von HEKS gestützte Projekt stärkt die indigene Bevölkerung in Mondulkiri dabei, ihren gleichberechtigten Zugang zu Land und Ressourcen rechtlich abzusichern und nachhaltig zu nutzen. Der Fokus liegt besonders auf marginalisierten Gruppen wie indigenen Frauen, Jugendlichen, Menschen mit Beeinträchtigung und von Armut betroffenen Familien.



Zusammen mit den Partnerorganisationen wie Cambodian Indigenous Peoples Organization vermitteln wir fundiertes Wissen über die Rechtslage. Diese begleiten die Gemeinschaften durch den Prozess der Landregistrierung und unterstützen bei Streitigkeiten durch Rechtsberatung sowie den Einbezug traditioneller Schlichtungsverfahren. Zudem werden lokale Ausschüsse aufgebaut, die Konflikte frühzeitig erkennen und den Dialog mit Behörden fördern.

Das verschafft dem Widerstand der Menschen Gehör und hilft ihnen, ihre Heimat dauerhaft zu schützen.

Jetzt direkt spenden

Ihre Spende verschafft indigenen Gemeinschaften in Kambodscha Gehör. Helfen Sie mit, ihr Land und ihre Lebensgrundlage nachhaltig zu schützen!

Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag12

Ein Projekt von:

HEKS
Brot für alle.

Alle Bilder © Sunghy Try/HEKS/EPER

Menschen und Geschichten

FR 26.2.



«Land und natürliche Ressourcen sind unser Leben und die Grundlage unseres sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und ökologischen Wohlergehens.»

Tithkunthy Seng

Für die indigenen Völker in Kambodscha ist der gesicherte Zugang zu ihren angestammten Gebieten und die Kontrolle darüber von entscheidender Bedeutung.

Dies ist notwendig, um ihre Identität, ihre Kultur, ihre Lebensgrundlagen, ihr traditionelles Wissen und die selbstbestimmte Bewirtschaftung der natürlichen Ressourcen zu bewahren. Davon hängt ihr Wohlergehen und das künftiger Generationen ab.

Mehr Infos auf: **sehen-und-handeln/tag13**

Land und Kultur

SA 27.2.

Das Recht auf Zugang zu Land ist keine Spekulation

Während nur ein Prozent der globalen Grossbetriebe 70 Prozent der Agrarfläche kontrolliert, wird Land zunehmend zur reinen Ware und zum Spekulationsobjekt: Die Landpreise haben sich in den letzten 15 Jahren weltweit verdoppelt. Ein Drittel des globalen Nahrungsmittelanbaus wird auf nur rund 9 Prozent der gesamten Landfläche von landwirtschaftlichen Kleinstbetrieben produziert. Wird jedoch der Boden rücksichtslos vermarktet, leiden genau jene Menschen, die von ihm leben. Besonders dramatisch ist das für Frauen: Obwohl sie das Rückgrat der Lebensmittelproduktion bilden und die härteste Feldarbeit leisten, besitzen sie fast nie offizielle Eigentumsurkunden für ihr Land. Werden sie vertrieben, verlieren sie ihre gesamte Existenz. Deshalb wehren sie sich: «Zugang zu Land ist ein Recht und kein Geschäft.»

Weitere Infos unter: **sehen-und-handeln/tag14**

Sonntag

SO 28.2.

Meditation
Zieh deine Schuhe aus.
Am besten in der freien Natur.
Steh ganz bewusst hin.
Nimm den Untergrund wahr.
Der Boden, der dich trägt.
Geh langsam über den Boden,
spüre den Boden unter den Füssen.
Bleib noch einmal stehen,
nimm die Erde unter dir wahr,
deinen Körper getragen von der Erde.
In dieser Erdung die Gegenwart Gottes dankbar annehmen.

Schliesse mit einem Lied, einem Gebet, einer Verneigung.

Erde ist Mutter Erde. Wir sind ihre Kinder.
Ein Erdling, der mit seinem Ursprung in Verbindung ist,
kann Erde nicht als Ding, das man aufteilt,
besitzt und ausbeutet, betrachten.

Gott spricht zu Moses:
Zieh deine Schuhe aus!
Der Ort, auf dem du stehst, ist heiliger Boden.

Was den Boden heilig macht?
Gottes Gegenwart!

Auf diese Gegenwart bauen
und das Heilige im Boden, in der Erde wahrnehmen.



Rezept

MO 1.3.

Rüebli-Curry-Suppe

Rüeblisuppe braucht Pfiff, damit sie zum Genuss wird! Zum Rezept: **sehen-und-handeln.ch/tag16**



DI 2.3.



Menschen und Geschichten

MI 3.3.

Der ehemalige Napf-Biobauer und Theologe Jules Rampini verbindet die Arbeit auf dem väterlichen Hof mit einem tiefen Respekt vor der Natur: Für ihn ist der Boden – auch geprägt durch Erfahrungen in Südamerika – etwas Göttliches.

Mehr auf: **sehen-und-handeln/tag18**



Menschen und Geschichten

DO 4.3.

Ohne Land gibt es weder Autonomie, Würde noch Ernährungssouveränität. Es ist die Grundlage, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können und nicht in Schuldknechtschaft auf den Zuckerrohr-, Bananen- oder Kaffeeplantagen der Grossgrundbesitzer arbeiten zu müssen.

Mehr Infos auf: **sehen-und-handeln/tag19**



Land und Kultur

FR 5.3.

Flor del Café – eine Erfolgsgeschichte

CODECA, Partnerorganisation von Fastenaktion in Guatemala, begleitet Gemeinschaften im ganzen Land bei ihrem Einsatz/Kampf für das Recht auf Land. Eine rechtlich, politisch und technisch herausfordernde Arbeit, wie Leiria Vay García vom Leitungskomitee berichtet.

Ein Erfolgsbeispiel ist die neu anerkannte Gemeinde «Flor del Café» im Bezirk San Marcos im Westen des Landes. «35 Familien kämpften fast zwanzig Jahre lang für eigenes Land», sagt Leiria. «Mit Unterstützung von CODECA konnten sie nun Anfang 2026 ein Grundstück kaufen, auf dem sie Kaffee und Kakao anbauen werden.» Das ist ein erster, wegweisender und wichtiger Schritt Richtung Ernährungssicherheit und Selbstbestimmung.

Weitere Infos unter: **sehen-und-handeln/tag20**

SA 6.3.

Leben in Fülle für alle – dank Landrecht und eigenem Boden



In den ländlichen Regionen Guatemalas leidet mehr als die Hälfte der Bevölkerung unter Hunger. Neben der Not bedroht die ständige Verletzung grundlegender Rechte die Existenz der indigenen Kleinbäuerinnen und Kleinbauern.

Unsere Partnerorganisation CODECA setzt sich seit 1992 entschlossen für den Schutz der Menschenrechte und der Natur ein. Ein zentrales Ziel ist das Recht auf Land sowie das friedliche Zusammenleben im Sinne des Konzepts Buen Vivir, des Lebems in Fülle für alle.

«Die Polizei schützt die Unternehmen, nicht die Bevölkerung.»

Leiria Vay, engagiert für die Rechte indigener Menschen



Landesweit vertritt die bäuerliche Bewegung über 100 000 Familien in mehr als 2000 Dörfern. Ein Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der historisch benachteiligten indigenen Bevölkerung. Im Rahmen eines aktuellen Projekts werden 260 Frauen und 30 Männer weitergebildet, um starke Frauennetzwerke auf lokaler sowie nationaler Ebene aufzubauen. Auch in den Gremien der Organisation wird eine gleichberechtigte Vertretung der Geschlechter gelebt.



Dieser mutige Einsatz für Gerechtigkeit stösst jedoch auf harten Widerstand. Der Regierung und den wirtschaftlichen Eliten sind die Anliegen der bäuerlichen Bewegung ein Dorn im Auge. Trotz einer Welle der Repression – von körperlicher Gewalt und Festnahmen bis hin zu Entführungen und Morden – kämpft CODECA unvermindert weiter für die Freiheit, die Würde und das Land der indigenen Gemeinschaften. Und wir mit ihnen!

Jetzt direkt spenden

Unterstützen Sie den mutigen Einsatz für Landrechte in Guatemala. Ihre Spende ermöglicht Rechtsbeistand, Frauennetzwerke und Sicherheit!

Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag21

Ein Projekt von:

Fastenaktion

Alle Bilder © Carlos López Ayerdi

Sonntag

SO
7.3.



Erde ist Mutter Erde. Wir sind ihre Kinder.
Von ihr abhängig, mit ihr in Beziehung.

Die Erde bringt von selbst Frucht,
zuerst den Halm, dann die Ähre,
dann das volle Korn in der Ähre.
(Mk 4,28)

Ein Samenkorn, scheinbar tot.
Liegt es in lebendiger Erde,
beginnt es zu wachsen.

Erde ist kein Ding,
das man aufteilt, besitzt und ausbeutet.
Erde ist lebendiger Organismus,
voller Lebenskraft.

Meditation
Geh zu einem Ort mit Erde.
Nimm Erde in deine Hand.
Was siehst du?
Wie fühlt sie sich an?
Wie riecht sie?
Wo ist diese Kraft,
die aus dem vermeintlich toten Samenkorn Frucht werden lässt?
Vielleicht magst du dich bedanken für all das Leben, das diese Kraft hervorbringt.
Leg die Erde wieder zurück.

Schliesse mit einem Lied, einem Gebet, einer Verneigung.

Rezept

MO
8.3.



Zwiebelsuppe

Zünftig, deftig, einfach gut: An der Zwiebel zeigt sich, wer Boden hat. Zum Rezept: **sehen-und-handeln.ch/tag23**

DI
9.3.

«Im Garten des Lebens ist Humor der beste Dünger.»

Unbekannt

Menschen und Geschichten

MI
10.3.



«Es sind die kleinbäuerlichen Familienbetriebe, die die Landwirtschaft retten werden. Sowohl in der Schweiz als auch im Globalen Süden.»

Marie-Thérèse Chappaz, Wallis

Foto © Gregory Detillieux

Als Pionierin des biodynamischen Weinbaus im Wallis fordert Marie-Thérèse Chappaz den Schutz der Böden und ihrer Insekten. Für sie muss Kulturland vor Spekulation geschützt werden und in den Händen jener bleiben, die es nachhaltig für künftige Generationen bewirtschaften.

Mehr Infos auf: **sehen-und-handeln/tag25**

DO 11.3.

Sierra Leone: Sicherheit statt Spekulation

Was auf den ersten Blick wie eine nachhaltige Massnahme gegen den Klimawandel wirkt, droht für viele Menschen in Sierra Leone zu einer Katastrophe zu werden.

Ein Investor hat im Nordwesten des Landes 25 000 Hektaren Land gepachtet, um Bäume zur Bindung von Kohlendioxid zu pflanzen und die daraus gewonnenen Zertifikate gewinnbringend zu verkaufen. Für die Bewohnerinnen und Bewohner von rund sechzig Dörfern bedeutet dies einen massiven Einschnitt: Sie verlieren für bis zu fünfzig Jahre den Zugang zu den Flächen, auf denen sie zuvor Nahrungsmittel wie Maniok, Erdnüsse und Gemüse angebaut haben.

Solche Kompensationsprojekte bergen damit dieselben Gefahren wie grossflächige Plantagen – sie blockieren lokales Land und führen zu Enteignung (Land Grabbing).

«Unser oberstes Ziel bleibt, dass die Landrechte der Menschen respektiert werden.»

Lansana Hassan Sowa, Programmleiter Silnorf
(Sierra Leone Network for the Right to Food)



Das Hilfswerk HEKS und die Partnerorganisation Silnorf stehen den betroffenen Gemeinschaften zur Seite. Obwohl Sierra Leone über ein fortschrittliches Landgesetz verfügt, das die Zustimmung der Landbesitzenden sowie die Rechte von Frauen garantiert, wurde diese Regelung im aktuellen Fall ignoriert. Silnorf leistet entscheidende



Arbeit: Die Organisation klärt die Dorfbevölkerung über ihre verbrieften Rechte auf, bietet Rechtsberatung und stärkt die lokale Selbstorganisation. Ein Schwerpunkt liegt darauf, Frauen zu ermutigen, für ihre Ansprüche einzustehen.

Zudem betreiben wir intensive Advocacy-Arbeit auf allen Ebenen – von traditionellen Autoritäten über die lokalen Regierungen bis hin zu Medien und Behörden. Ein gemeinsam veröffentlichter Bericht macht das Problem international publik und deckt auch die Verstrickung von Schweizer Firmen auf. Durch diesen Einsatz konnte die Missachtung der Gesetze aufgedeckt werden. Die betroffenen Gemeinschaften können so gestärkt neu verhandeln, und das Projekt wurde vorerst gestoppt. Das Ziel bleibt: Land muss der Ernährung dienen und darf nicht spekulativen Projekten geopfert werden.

Jetzt direkt spenden

Ihre Spende schützt Dörfer in Sierra Leone vor Land Grabbing. Helfen Sie mit, Rechte einzufordern und die Existenz der Menschen zu sichern!

Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag26

Ein Projekt von:
HEKS
Brot für alle.

Grosses Bild © Hickmatu Leigh, kleine Bilder © Carielle Doe/HEKS/EPER

Aktionstag

FR 12.3.



Morgen, **13. März 2027,** findet der Aktionstag für das Recht auf Nahrung der Ökumenischen Kampagne statt. An zahlreichen Ständen können Sie Blumensamen, Fairtrade-Rosen oder andere Produkte kaufen. Der Erlös geht an Projekte von Fastenaktion, HEKS und Partner sein. Die drei Organisationen erreichten 2025 über 4,3 Millionen Menschen im Globalen Süden, deren Lebensbedingungen sich nachhaltig verbesserten. **Danke, dass Sie einen Beitrag dazu leisten.**

Hier finden Sie alle Verkaufsorte:
sehen-und-handeln/tag27

Menschen und Geschichten

SA 13.3.



«Viele Menschen müssen im Laden zwischen Produkten wählen. Ich kenne den Entstehungsprozess meiner Lebensmittel. Das verändert die Perspektive.»

Rahel Fuchs, solidarische Landwirtin

Rahel Fuchs ist Gemüsegärtnerin auf dem Huebhof in Zürich. Vor zehn Jahren als Quereinsteigerin gestartet, bedeutet ihr solidarische Landwirtschaft viel mehr als Gemüseanbau. Denn zwischen einem Salat aus dem Supermarkt und der Gemüsetasche, die wöchentlich abgeholt wird, besteht ein riesiger Unterschied. Das vollständige Interview und eine Übersicht über solidarische Landwirtschafts-Projekte in der Nähe:

sehen-und-handeln/tag28

Sonntag

SO 14.3.

Erde ist Mutter Erde. Wir sind ihre Kinder, Erdlinge.
Jesus erzählt von Samenkörnern. (Lk 8)
Die, die auf guten, lebendigen Boden fallen,
wachsen und bringen Frucht.
Denn hier gibt Mutter Erde ihre Kraft dazu.

Wer mit offenem Herzen die Botschaft
von der göttlichen Lebenskraft,
die liebt, die Leben schafft, Leben befreit und Leben erhält,
hört und versteht,
ist lebendiger, fruchtbarer Boden.
Denn hier gibt der Vater im Himmel seine Kraft dazu.

Meditation
Nimm dir bewusst einen Moment Zeit.
Nimm deinen Erdkörper wahr –
belebt vom göttlichen Atem,
gestützt von der Mutter Erde.
und öffne so deinen Herzraum.
Lass dich beschenken vom Ja Gottes, von göttlicher Lebenskraft.
Schliesse mit einem Lied, einem Gebet, einer Verneigung.

So geerdet und genährt: Trag das Ja Gottes, die göttliche Lebenskraft, in die Welt.



Sehen und Handeln

MO 15.3.

Neue Gärten braucht das Land

In den rund sechzig interkulturellen Gemeinschaftsgärten von HEKS in zwölf Kantonen wächst eine besonders zarte Pflanze: Integration. In den offenen Treffpunkten im Grünen finden Generationen und Kulturen sowie Menschen mit und ohne Migrationsbiografie einen gemeinsamen Raum und neuen Boden. Zusammen gärtnern, graben, lernen und wachsen sehen: So schwinden sprachliche und kulturelle Barrieren ganz natürlich, entstehen neue Brücken und entwickelt sich Zusammenhalt. Der Garten wird zum lebendigen Klassenzimmer für Alltagsdeutsch und gegenseitiges Verständnis. Ein einfacher, grüner Ansatz, der zeigt: Integration gelingt dort, wo Menschen gemeinsam etwas erschaffen, neue Wurzeln erschaffen.

Weitere Infos unter: **sehen-und-handeln/tag30**



DI 16.3.

«Weh denen, die sich ein Haus nach dem andern hinstellen und ein Feld nach dem andern kaufen, bis (kein Grundstück mehr übrig ist und) sie das ganze Land besitzen!»

Jesaja



Rezept

MI 17.3.

Lauchcrèmesuppe

Eine perfekte Lauchcremèsuppe. Hier geht's zum Rezept: **sehen-und-handeln.ch/tag32**



DO 18.3.

«Dankbarkeit und Weizen gedeihen nur auf gutem Boden.»

Deutsches Sprichwort

Schweizer Hilfswerke

FR 19.3.

Die Welt fühlt sich für viele Menschen haltlos an. Krisen und wachsende Spannungen erschüttern das Vertrauen in eine sichere Zukunft und in eine gerechte Welt. Halt wächst dort, wo Menschen füreinander einstehen, Verantwortung übernehmen und gemeinsam Perspektiven schaffen. Unter dem Motto «Halt in haltlosen Zeiten» stehen über dreissig Schweizer Hilfswerke zusammen und zeigen auf, dass ihre Arbeit jetzt wichtiger ist denn je. Danke, dass Sie uns unterstützen. Weitere Infors unter: **sehen-und-handeln/tag34**



Sehen und Handeln

SA 20.3.

Zwischen Beeten und Beeren wachsen auch Gemeinschaft und Verständnis

Zwischen Tomaten und Traditionen wächst weit mehr als Gemüse: Es entsteht tiefes Vertrauen. Beim gemeinsamen Gärtnern auf Augenhöhe finden Männer mit Fluchterfahrung einen Schutzraum. Sie teilen Sorgen, lernen voneinander und finden Halt – so wird der Garten zu einem Stück neuer Heimat.

Lesen Sie den ganzen Artikel auf: **sehen-und-handeln/tag35**

Foto©Stefan Bohrer

Palmsonntag

SO
21.3.



Singend-tanzend aufbrechen

Du Friedensmann aus Nazareth
weckst in vielen Menschen
die Sehnsucht nach
einer zärtlich-gerechteren Welt

Singend-tanzend brechen wir auf
zu einer solidarischen Gemeinschaft
in der wir einander das Rückgrat stärken
wenn Mächtige uns einschüchtern wollen

Die Angst, zu kurz zu kommen
darf nicht die Regie übernehmen
gerechte Landverhältnisse
und Nahrung für alle sind möglich

Hosianna Jeschua
steh uns bei mit deinem Segen
befrei uns aus egoistischer Enge
sei unser Wegbegleiter

MO
22.3.

Frauen fördern heisst Chancen nutzen



Millionen kleinbäuerliche Familien haben nur wenig oder gar keinen Zugang zu fruchtbarem Land.



Diese Ungleichheit verschärft Hunger und Armut im Globalen Süden.



Frauen mit sicherem Zugang zu Land steigern Ernten, Einkommen und verbessern das Leben einer Familie.

Die Armutsspirale aktiv stoppen

Menschen und Geschichten

DI
23.3.



«Eine zukunftsgerichtete Landwirtschaft respektiert das Leben.»

Pierre-Gilles Stihoul, Blonay

In Praz Bonjour oberhalb von Vevey setzt Pierre-Gilles Sthioul auf Agrarökologie und fördert gezielt gesunde Böden sowie die Biodiversität. Für den ehemaligen Koordinator der Ökumenischen Kampagne in der Westschweiz liegt die Zukunft in einer vielfältigen Landwirtschaft, die Lebensmittel für die lokale Bevölkerung produziert und dabei sowohl die Umwelt als auch die arbeitenden Menschen respektiert.

Mehr Infos auf: **sehen-und-handeln/tag38**

MI 24.3.



Wie die Früchte des Landes Bildung nähren und Zukunft schaffen

Ein Berufsbildungszentrum im Krisenland Südsudan? In Ibba, nahe der Grenze zu Uganda, wächst genau das heran: ein lebendiger Campus mit breitem Angebot. Dieser hat das Ziel, die Bildungslücke für junge Erwachsene zu schliessen, die wegen des jahrzehntelangen Bürgerkriegs die Schule nicht oder nur teilweise besuchen konnten.

Mit Unterstützung der Organisation «Partner sein» entstanden neue Gebäude, Studentenunterkünfte und ein Brunnen. Eine eigene Orangenplantage hilft, den laufenden Betrieb durch Fruchterlöse mitzufinanzieren. Neben Lehrgängen wie Schreinern, Schneidern und Informatik steht besonders die Landwirtschaft im Fokus. Die Auszubildenden setzen gezielt auf klimatolerante Pflanzen, die dringend benötigte Nahrungsmittel und zugleich wichtiges Bauholz liefern.



Das Projekt hat noch viel vor: Auf 12,5 Quadratkilometern geschenktem Land entsteht eine Musterfarm, auf der Studierende ihr Wissen an lokale Bauernfamilien weitergeben werden. Möglich machte dies der kürzlich verstorbene Stammesführer Philip Elisa Unga. Seine Vision für das Land:

«Ich übergebe dieses Land für die Entwicklung unserer Region, für den Bau von Schulen und Ausbildungsstätten, die unserer Jugend technisches Wissen und Fähigkeiten für die Zukunft vermitteln.»

Chief Philip Elisa Unga

Erste Mahagonibäumchen wurden bereits gepflanzt: Auf dem neuen Gelände wächst ein grüner Gürtel aus schnellwachsenden Gehölzen heran – ein aktiver Klimaschutz, der direkt Holz für neue Dachkonstruktionen der Wohnräume liefert. Bald sollen hier auch Kaffee und Soja im grossen Stil gedeihen – bitte helfen Sie mit!



Jetzt direkt spenden

Schenken Sie jungen Menschen im Südsudan eine Zukunft. Ihre Spende ermöglicht Bildung und den Anbau klimatoleranter Nahrungsmittel!

Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag39

Ein Projekt von:

Partner sein
Etre Partenaires
Essere Solidali

Foto © Partner sein, Beatrice Reusser

Gründonnerstag

DO
25.3.

Bodenständig glauben

In Zeiten der Verunsicherung
Brot und Wein teilen
miteinander dankbar feiern
wie göttliche Nähe uns stärkt

In Zeiten der Verlorenheit
sich noch mehr verwurzeln
in Gottes Traum
einer Verbundenheit in Vielfalt

In Zeiten der Ohnmacht
einander ins Gedächtnis rufen
wie Hunger und Armut verringert werden
durch unsere kämpferische Sanftmut

In der Weggemeinschaft Jesu bodenständig
glauben – hoffen – lieben

Karfreitag

FR
26.3.

Durchlebte Ausweglosigkeit

Gekreuzigt der Friedensmann
der aus Liebe Widerstand wagt
für ein beharrliches Engagement
dessen Früchte wir vielleicht nicht ernten

Durch-kreuzt unsere Utopie
eines sozialen Mutterlandes
mit seinem gerechten Zugang
zu Bodenressourcen

Gekreuzigt Mutter Erde
mit all den ausgebeuteten Tieren
mit all den Vertriebenen
die heimatlos auf der Flucht sind

Durch-kreuzte Lebenspläne
miteinander aushalten
durchlebte Ausweglosigkeit
schafft solidarische Nähe

Karsamstag

SA 27.3.

Zu Grunde gehen

Bodenlos
verzweifelt
Altes trägt nicht mehr
Neuland noch nicht in Sicht

Ungerechten Landenteignungen
auf den Grund gehen
sich niemals gewöhnen
an Landraub und Unterdrückungen

Zu Grunde gehen:
Landkonzentrationen bekämpfen
Klimagerechtigkeit stärken
Friedensschritte wagen

Furchtbares in dieser Welt
vertrauensvoll fruchtbar werden lassen:
Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt
und stirbt, bleibt es allein, wenn es aber stirbt,
bringt es reiche Frucht …

Ostern

SO 28.3.

Heiliger Boden

Dein Aufstand für das Leben
erinnert uns an unseren Ursprung:
Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde …
es ist sehr gut

Auferstehung hier und jetzt
verwirklicht sich durch all jene
die täglich das Gute fördern
auch für Fremde und Schutzlose

Dein Aufstand für Frieden in Gerechtigkeit
hebt alles Trennende auf:
Jeder Ort kann zum heiligen Ort werden
weil alles beseelt ist

Auferstehung hier und jetzt
ereignet sich durch all jene
die sich für Biodiversität einsetzen
damit der Boden geheiligt wird

Du auferstandener Christus
bist unser Hoffnungsgrund

Die Ökumenische Kampagne 2027



Die Zahl der Menschen, die an Hunger und Armut leiden, ist noch immer viel zu hoch – ein Zustand, der grösstenteils menschengemacht ist. Deshalb engagieren sich Fastenaktion, HEKS und Partner sein für das Recht von Bäuerinnen und Bauern auf einen gesicherten und selbstbestimmten Zugang zu fruchtbarem Land. Denn dieser Boden ist die wichtigste Grundlage für Ernährung, Gesundheit, Bildung und ein Leben in Würde.

Heute bewirtschaftet jedoch nur ein Prozent der grössten landwirtschaftlichen Betriebe rund 70 Prozent des globalen Agrarlands. Land wird zunehmend zur Ware – zu wenige und zu Gierige bestimmen, was angebaut wird.

Für viele kleinbäuerliche Gemeinschaften im Globalen Süden bedeutet das den Verlust ihrer Lebensgrundlage und zwingt ganze Familien in einen verheerenden Kreislauf aus Landflucht und Armut.

Dafür setzen wir uns ein: für eine Erde, die alle trägt und nährt – für eine Welt ohne Hunger!

Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Impressum

Herausgeber
HEKS (evangelisch-reformiert), Zürich
heks.ch
IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

Fastenaktion (römisch-katholisch), Luzern
fastenaktion.ch
IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

In Zusammenarbeit mit
Partner sein (christkatholisch), St. Gallen
partner-sein.ch
IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

Text und Redaktion
Fanny Bucheli, Matthias Dörnenburg,
Elke Fassbender, Valérie Gmünder, Laura Quadri,
Sofia Racioppi, Simon Weber, one marketing AG.
Sonntagstexte: Thala Linder
Karwochenmeditationen: Pierre Stutz

Redaktionsschluss
30.9.2026

Konzept und Gestaltung
one marketing AG

Druck
Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

Deutschsprachige Auflage
1017425 Exemplare

Bildnachweis
Fastenaktion, HEKS, Partner sein, Getty Images,
20.2. Brabim Jibiko, 25.2. Sunghy Try,
6.3. Carlos López Ayerdi, 10.3. Gregory Devillers,
11.3. Hickmatu Leigh und Carielle Doe,
20.3. Stefan Bohrer, 24.3. Beatrice Reusser