Fastenaktion
Alpenquai 4
Postfach 2856
6002 Luzern

+41 41 227 59 59
fastenaktion.ch

HEKS
Seminarstrasse 28
Postfach
8042 Zürich

+41 44 360 88 22
heks.ch

ÖKUMENISCHE KAMPAGNE

In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

Fastenaktion

HEKS
Brot für alle.

Hunger nach Leben. Wortgottesdienst «teilbar»

Marion Grabenweger

katholische Seelsorgerin, Effretikon

Worum geht es?

«Wer Land hat, kann Zukunft wachsen lassen.»

Im Globalen Süden sind es meist Frauen, die Land bebauen und so Zukunft wachsen lassen. Frauen schaffen die Grundlage für Ernährung, Gesundheit, Bildung und ein Leben in Würde.

Im Gegensatz dazu steht, dass besonders Frauen von Hunger und Armut bedroht sind, weil fruchtbarer Boden in Händen weniger Grossgrundbesitzer:innen, Unternehmen oder nationaler Eliten liegt.

Der vorliegende Gottesdienst möchte Mut machen. Denn er schaut auf Frauen, die ihr Schicksal in die Hand nehmen, die der Hungersnot entrinnen und Zukunft gestalten.

Er zeigt die Geschichte von Rut und Noomi, es ist die Geschichte von zwei starken Frauen. Sie können Vorbilder sein.

Es ist die Geschichte einer gelebten Solidarität. Sie regt an, eigene Kräfte und Chancen zu entdecken. Es ist die Geschichte der Nachlese, die Leben sicherstellt. Es ist die Geschichte von Frauen, die unter den Flügeln Gottes Zuflucht finden.

Ihr Hunger nach Leben wird gestillt. Wie kann der Hunger nach Leben heute gestillt werden? Hier bei uns und im Globalen Süden?

Der Wortgottesdienst «teilbar» möchte Mut machen, Geschichten zu teilen, Erfahrungen zu teilen, Brot zu teilen bis hin zum «Nachlese»-Halten. Ob als Gottesdienst für Frauen, im ökumenischen Rahmen oder als Feier am Sonntag, damit Zukunft wachsen kann.

Ablauf der Feier

Die Vorlage zu diesem Gottesdienst ist betitelt mit «teilbar».
Teilbar sind die Geschichten der Frauen, die hier zu Wort kommen.
Teilbar ist das Brot, und es kann ein Bezug hergestellt werden zu Rut und Noomi. Sie halten Nachlese nach der eigentlichen Ernte und backen aus diesem Getreide Brot, um so ihren Hunger und der ihrer Familien zu stillen. So könnte entweder ein Agape-Mahl gefeiert werden, ein Wortgottesdienst mit Kommunionfeier gehalten werden, oder es wird die Einladung zu einer Teilete oder zu einem Apéro im Anschluss an den Gottesdienst ausgesprochen. Je nachdem kann die Vorlage angepasst werden

Beginn der Feier

Aus dem Leben von Amy Diatta – in die Stille hinein

Eine berührende Geschichte aus dem Alltag einer Frau aus dem Süden wird eingangs vom Ambo aus oder an einem anderen passenden Ort in der Kirche in die Stille gesprochen. Wird der Text mitten aus dem Kirchenvolk gelesen, kann dies zeigen, dass ihre Geschichte ein Teil von uns sein möchte.

Amy Diatta ist Mutter von drei Kindern. Sie arbeitet als Wäscherin in Thiès, einer Grossstadt im Westen Senegals. Um ihre Familie zu ernähren, geht sie jeden Tag durch die Viertel der Stadt und fragt die Frauen, ob sie jemanden zum Wäschewaschen brauchen. Mit etwas Glück verdient sie 3000 bis 5000 FCFA am Tag (rund 4 bis 7 Franken). Damit kann Amy die Schulgebühren ihrer Kinder bezahlen. Doch es gibt auch Tage, an denen Amy weniger oder gar nichts verdient. Dann helfen manchmal Nachbar:innen in der Not aus.
In den 1980er Jahren verlässt Amy mit ihrem Ehemann ihr ländliches Heimatdorf im Süden Senegals. Nie hätte sie gedacht, dass das Leben in der Stadt so hart sein wird. Ihr Mann, ein Bauarbeiter, stirbt früh. Geld verdienen liegt nun an ihr, dazu kommen die Hausarbeit und die Kinderbetreuung.

Vgl. https://fastenaktion.ch/aktuelles/solidaritaetsgruppe-im-senegal/

Gong/Einzug (instrumental)

Liturgischer Gruss und Kreuzzeichen

Gott, du stillst Hunger nach Leben.

Im Namen des Vaters und des Sohnes in der Heiligen Geistkraft. Amen

Begrüssen mit Vorstellung von Rut

Es gibt sie, diese Geschichten von Frauen, die sich wiederholen.

Amy Diatta, eine Frau aus dem Süden, die ihre Heimat verlassen muss. Sie träumt von einem besseren Leben in der Fremde, in der Stadt. Sie hungert nach Leben. Es ist ein täglicher Kampf ums Überleben – für sich selber und ihre Kinder, ohne Mann an ihrer Seite.

Ein ganzes biblisches Buch im Ersten Testament erzählt die Geschichte der Witwe Noomi. Eine Familie verlässt wegen einer Hungersnot ihre Heimat Betlehem. Doch der neue Ort der Zuflucht bringt nur Unglück mit sich. Zuerst stirbt der Ehemann Elimelech, danach die Söhne Machlon und Kiljon. Noomi bleibt mit ihren Schwiegertöchtern Rut und Orpa aus Moab alleine zurück. Rut hilft Noomi, wieder ins Leben zurückzukehren. Gemeinsam gehen sie zurück nach Betlehem, in das Haus des Brotes, sie halten Nachlese auf dem Feld des Boas.

Das heisst, sie nutzen ein Recht, das für Witwen, Waisen und Arme galt, und ernten, was nach der eigentlichen Ernte noch auf den Feldern übrig ist. Boas sorgt für eine gute Nachlese und lässt grosszügig Getreide auf dem Feld stehen. Sie kommen einander näher. Rut bittet ihn um die Ehe, und es folgt die Hochzeit.

So viel Liebe ist da. Die Liebe zwischen Frau und Mann, die Liebe zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter und Gottes Liebe, die über allem steht.

Ubi caritas – wo die Liebe und die Güte wohnen, da ist Gott!

Lied RU+ 250, RG 813, KG 418 «Ubi caritas»

Besinnen – wo Vertrauen Wurzeln schlägt

Der Text ist so kurz, er könnte zweimal gelesen werden.

Manchmal öffnet sich
der Himmel
zwischen uns

Und neues Leben keimt da
wo wir einander vertrauen

So wächst
was uns weiterbringt

dieses stille Ja füreinander
Wurzelwerk
im Dazwischen

Verena Lang: Wurzeln. Hände. Licht. Meditationen 2027 zum Hungertuch, S. 4

Lesung Rut 1,22.2,1-11 (bigs)

Wenn Vertrauen Wurzeln schlägt, kann neues Leben keimen. Das Ja der Rut zu ihrer Schwiegermutter lässt beide das Leben neu beginnen und Wurzeln schlagen. Hören wir!

So kehrte Noomi zurück. Und Rut, ihre moabitische Schwiegertochter, kehrte mit ihr aus den Feldern Moabs zurück. Als die Gerstenernte begann, kamen sie in Betlehem an.

Noomi hatte einen Verwandten, einen heldenhaften, vermögenden Mann aus der Sippe Elimelechs. Sein Name war Boas.

Rut, die Moabiterin, sagte zu Noomi: «Ich will auf das Feld desjenigen gehen, in dessen Augen ich Wohlgefallen finde, und Ähren nachlesen.» Sie sagte zu ihr: «Geh, meine Tochter.»

Sie ging hin und lief, um Ähren hinter den Erntehelferinnen und Erntehelfern im Feld aufzulesen. Und es traf sich, dass das Feld im Besitz des Boas war, einem, der aus der Sippe Elimelechs stammte.

Und schaut, es kam Boas von Betlehem und sagte zu den Erntehelferinnen und Erntehelfern: «Die Eine sei mit euch!» Und sie antworteten ihm: «Die Eine segne dich!»
Boas fragte seinen Vorarbeiter, der über die Erntehelferinnen und Erntehelfer gestellt war: «Zu wem gehört diese junge Frau?»
Der Vorarbeiter antwortete und sagte: «Die junge Frau ist eine Moabiterin, die mit Noomi aus den Feldern Moabs zurückgekommen ist. Sie hat gesagt: Lass mich doch bitte Ähren auflesen, ich will zwischen den Garben hinter den Erntehelferinnen und Erntehelfern sammeln. Sie kam und war auf den Beinen vom Morgen bis jetzt. Sie hat nur eine kurze Zeit zu arbeiten aufgehört.»
Daraufhin sprach Boas zu Rut: «Hast du nicht gehört, meine Tochter, du sollst doch nicht zum Ährenauflesen auf ein anderes Feld gehen. Gehe nicht fort von mir, sondern halte dich dort bei meinen jungen Frauen auf.
Richte deine Augen aufs Feld, wo sie schneiden, und gehe hinter ihnen her. Habe ich nicht meinen Vorarbeitern befohlen, dich nicht zu bedrängen? Und wenn du Durst hast, so geh zu den Krügen und trinke von dem, was die jungen Leute schöpfen.»
Da fiel sie auf ihr Angesicht, verbeugte sich tief bis zur Erde und sagte zu ihm: «Wie kommt es, dass ich Wohlgefallen in deinen Augen gefunden habe und du mich achtest, mich, eine Ausländerin?»
Und Boas antwortete ihr: «Es ist mir alles genau berichtet worden, was du für deine Schwiegermutter nach dem Tode deines Mannes getan hast; dass du deinen Vater, deine Mutter, dein Heimatland verlassen hast und zu einem Volk gegangen bist, das du vorher nicht kanntest.
Die Eine wird dein Handeln belohnen, und es wird dir von der Einen, Israels Gott, voller Lohn zuteilwerden. Du kamst zu ihr, um unter ihren Flügeln Schutz zu suchen!»

Predigt

Sommer 2026. Es ist heiss, es ist trocken. Selbst in der Schweiz. Die Sehnsucht nach Regen wird immer grösser. Ein Hagelgewitter zerstört Träume und so manche Existenz. So ein aussergewöhnlicher Sommer macht es leichter, sich in das Leben von Menschen hineinzuversetzen, die immer schon mit Hungersnöten, mit schwierigen Verhältnissen, mit klimatischen Herausforderungen zu kämpfen hatten.

Fastenaktion
Alpenquai 4
Postfach 2856
6002 Luzern

+41 41 227 59 59
fastenaktion.ch

HEKS
Seminarstrasse 28
Postfach
8042 Zürich

+41 44 360 88 22
heks.ch

Der Hunger nach Leben treibt Noomi in die Fremde und bringt eine besondere Beziehung zu Rut hervor. Ähnlich ergeht es Menschen wie Amy – ihre Geschichte hörten wir am Anfang des Gottesdienstes. Auch sie hungert im Süden dieser Erde nach Leben. Wie kann der Hunger nach Leben heute gestillt werden.

Im Leben von Noomi scheint alles schiefzugehen. Eine Hungersnot treibt zur Flucht, der Mann stirbt, die Söhne sterben. Aus Noomi, der Lieblichen, wird Mara, die Bittere. So stellt sie sich den Menschen in Betlehem bei ihrer Rückkehr vor. Ihr Leben scheint aussichtslos.
Genauso aussichtslos wie das Leben von Amy oder Menschen im Globalen Süden, wenn die Ernte ausfällt, der Klimawandel zuschlägt, El Niño Zerstörung bringt, Katastrophen wie in Nepal hereinbrechen, Krieg oder Arbeitslosigkeit zur Flucht zwingen.
Wer hungert bei uns nach Leben? Menschen, die ihre Arbeit verlieren, die Sparmassnahmen zum Opfer fallen oder aufgrund psychischer Probleme ihren Alltag nicht schaffen und depressiv werden, die nicht wissen, wie sie am Monatsende noch für Miete und Essen aufkommen sollen, die nach einem Unfall nicht mehr ins Leben zurückfinden oder an einer schweren Krankheit verzweifeln. So viele Menschen hungern nach Leben.

Menschen hungern aber auch nach Liebe. Noomi – sie verliert alles, was ihr lieb und teuer ist. Selbst die Schwiegertöchter will sie zurückschicken. Jede in das Haus ihrer Mutter (Rut 1,8). Doch Rut bleibt. Sie ist treu und verspricht: «*Denn wo auch immer du hingehst, da gehe ich hin, und wo auch immer du übernachtest, da übernachte auch ich. Dein Volk ist mein Volk, dein Gott ist mein Gott. Wo du stirbst, da sterbe ich, dort will ich begraben werden.» (Rut 1,16f.)*
Diese solidarische Zusage von Rut ist ein beliebter Trauspruch geworden, aber eigentlich ist es das grosse Versprechen einer Frau zu einer anderen, die damit den Grundstein einer weiterführenden Liebe legt und handeln lässt. Eine Liebe, die neues Leben ermöglicht. Zuerst ist da diese Liebe zwischen Rut und Noomi, die weiterführt in die liebende Verbindung zwischen Rut und Boas, zu einer Hochzeit führt, aber auf Leben hinzielt.
Der Hunger nach Liebe. Das verbindet uns wohl weltweit. Menschen sehnen sich nach tragfähigen Beziehungen auf Augenhöhe, nach einem liebevollen Umgang, nach Wertschätzung, nach Gesehenwerden. Und oft ist Liebe nicht im Spiel, wo Männer ausgebeutet werden, Frauen unterdrückt

werden, Kinder nichts wert sind. Missbrauch, Egoismus, Rassismus und viele andere Ismen dieser Welt haben mit Liebe nichts zu tun

Menschen hungern nach Heimat. Betlehem wird für Rut und Noomi zum Ort des Brotes, zum Ort der Heimat. Das Recht der Nachlese, das Witwen zusteht, eine Portion weiblicher List und unkonventionelles Handeln sowie Solidarität und Grossherzigkeit machen die neue alte Heimat bewohnbar.
Nicht alle haben heutzutage das Glück, in ihre alte Heimat zurückkehren zu können. Menschen im Globalen Süden verlassen ihre Heimat aus unterschiedlichen Gründen. 117,8 Millionen Menschen sind laut dem UNHCR-Bericht von 2025 weltweit auf der Flucht. Sie fliehen vor Krieg, Gewalt oder politischer Verfolgung. Weitere 7 Millionen Menschen flüchten aus anderen Gründen, z.B. aufgrund von Naturkatastrophen.
https://www.welthungerhilfe.de/informieren/themen/flucht-und-migration/fluchtursachen

Wer in der reichen Schweiz angekommen ist, hat seine Heimat gefunden? Nicht wirklich. Zu viele Hürden gibt es zu überwinden: Eine neue Kultur verwirrt, die Sprache ist schwierig zu lernen, Arbeitsmöglichkeiten fehlen, dazu kommt die fehlende Akzeptanz in der Gesellschaft. Ablehnung, Misstrauen, Unsicherheit machen das Leben schwierig.

Und nun? Wie kann der Hunger nach Leben, Liebe und Heimat gestillt werden?
Leben teilen … Rut geht mit Noomi mit, Amy lässt sich auf Neues ein. Ich kann neugierig bleiben, Lebensgeschichten anhören, mich berühren lassen, um zu spüren, welches Handeln meinerseits nötig ist.

Wahrnehmen, dass die Art, wie ich lebe, Auswirkung auf andere hat und es sich daher lohnt, einen fairen Preis für Produkte zu bezahlen, ökologisch nachhaltig zu leben, mein Einkaufsverhalten zu hinterfragen, Solidaritätsprojekte zu unterstützen, Bildung für Kinder zu ermöglichen, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Fastenaktion
Alpenquai 4
Postfach 2856
6002 Luzern

+41 41 227 59 59
fastenaktion.ch

HEKS
Seminarstrasse 28
Postfach
8042 Zürich

+41 44 360 88 22
heks.ch

Liebe teilen … Es bleibt nicht bei der Liebe zwischen Noomi und Rut, sie zieht Kreise, schwappt über auf Boas bis hin zum Sohn und Enkel Obed. Amys Liebe zu ihren Kindern lässt sie kämpfen. Ein liebevoller Umgang tut uns allen gut. Wertschätzung, ein anerkennendes Wort, ein Lob stärkt den Selbstwert meines Gegenübers.
Ein Zuhören zeugt von Respekt, ein mutmachendes Wort hilft bei Trauer.

Heimat teilen … Noomi kennt sich mit den Gepflogenheiten ihrer Sippe aus und nimmt Rut an die Hand, damit sie ihrem Glück auf die Sprünge helfen kann. Amy muss eine neue Heimat suchen – ob sie dort glücklich geworden ist? Wir wissen es (noch) nicht.
Heimat ist da, wo man sich verstanden fühlt, wo man geborgen ist. Ein Stück Heimat kann ich anderen schenken, wenn ich ein gewisses Mass an Offenheit zeige, mich für mein Gegenüber und die Herkunftskultur interessiere, eine Hilfe anbiete, deutlich spreche oder einfach ein Lächeln schenke.

Menschen hungern nach Leben. Leben ist teilbar.
Menschen hungern nach Liebe. Liebe ist teilbar.
Menschen hungern nach Heimat. Heimat ist teilbar.

Wenn Leben, Liebe und Heimat teilbar sind, bleibt etwas übrig, und es kann Nachlese gehalten werden. Dann ist für alle genug da.
Oder um es mit den Worten von Verena Lang zu sagen: Wenn es gelingt Leben, Liebe, Heimat zu teilen, dann öffnet sich der Himmel zwischen uns.
Dann keimt neues Leben. Weil Vertrauen da ist.
Dann wächst, was uns weiterbringt
Im Wurzelwerk des Lebens.
Dann lässt sich so manche Trockenzeit aushalten.

Stille

Gabenbereitung (instrumental) - Eventuell wird bereits die Melodie von «Du, sei bei uns» vorgestellt

Lied RU 120 «Du, sei bei uns»

Ich lade Sie ein, gleich zwei Nummern im Rise up aufzuschlagen: das Lied unter der Nummer 120 und das Gebet unter der Nummer 145. Wir singen am Anfang, in der Mitte und am Schluss des Gebets. Stimmen Sie mit ein! Du, sei bei uns!

Gabengebet *RU+ 145* «Dieser Ort ist uns Heimat»

Beten wir gemeinsam:
Dieser Ort, er ist uns Heimat.
Dieser Raum, er fängt uns auf.
Dieser Tisch verheisst Gemeinschaft.
Dieses Brot leiht uns Kraft.

Dieser Ort, er stellt uns Fragen.
Dieser Raum, er nimmt uns an.
Dieser Tisch umarmt die Welt.
Dieses Brot am Hoffen hält.

Lied *RU+ 120* «Du, sei bei uns»

Dieser Ort, er weckt uns Träume.
Dieser Raum, er lehrt uns teilen.
Dieser Tisch streut aus das Licht.
Dieses Brot zeigt dein Gesicht.

Dein Brot, es birgt die Güte.
Dein Brot, es nährt das Recht.
Dein Brot, es heisst Schalom.
Es reicht für alle! Komm!

Jacqueline Keune

Lied *RU+ 120* «Du, sei bei uns»

Vater unser / Unser Vater

Jesus Christus, du bist in unserer Mitte.

Miteinander und füreinander beten wir: Vater unser / Unser Vater …

Friedensgruss – Wo Friede beginnt

Friede beginnt
nicht mit der Unterschrift der Mächtigen
nicht durch Worte auf Papier

Er beginnt mit dem Mut
aufeinander zuzugehen
und einander die Hände zu reichen

Verena Lang: Wurzeln. Hände. Licht. Meditationen 2027 zum Hungertuch, S. 7

Reichen wir einander die Hände und verschenken wir den Frieden!

Mahlspruch

Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,
da bin ich mitten unter ihnen. Mt 18,20

Kommunion oder Agape mit Musik (instrumental)

Happy End der Geschichte vom Anfang

Erinnern Sie sich noch an Amy Diatta? Sie ist eine Frau, die nicht aufgibt, die mutig für ihre Familie kämpft, die trotz aller Härte des Lebens optimistisch geblieben ist. Wegen ihrer positiven Eigenschaften ist sie der Leiterin der lokalen Solidaritätsgruppe in Nguinth aufgefallen. Unterstützt wird diese von einer Partnerorganisation von Fastenaktion. Amy tritt 2012 ein, etwas zögerlich ist sie damals,

denn sie glaubt, dass ihr niedriger Lebensstandard und die unsichere Einkommenssituation es ihr nicht erlauben, einem Verein beizutreten, der finanzielle Beiträge auf Spendenbasis sammelt. Dank der Solidaritätsgruppe findet Amy Diatta jedoch die Energie, Neues anzupacken. Sie beteiligt sich an allen Aktivitäten. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt, sie traut sich, unternehmerisch zu werden. Heute hat sie keine Probleme mehr, ihre Familie zu ernähren. Sie hat genügend Lebensmittel und muss sich nicht mehr bei Ladenbesitzer:innen oder Händler:innen verschulden.

Mit dem ersten zinslosen Darlehen aus der Solidaritätsgruppe bezahlt sie die Schulgebühren für ihren Sohn. Sie schafft sich eine Gefriertruhe für ihr Geschäft an.

Täglich kommen heute Leute bei Amy vorbei, um Eis zu kaufen, unter ihnen viele Kinder. Sie sagt: «Dass es mir mal so gut gehen könnte, hätte ich vor dem Beitritt zur Solidaritätsgruppe nicht zu hoffen gewagt.»

Vgl. https://fastenaktion.ch/aktuelles/solidaritaetsgruppe-im-senegal/

Mitteilungen und Dank

Lied RU 185 «I Will Follow Him» oder RU 264 «Hoffen wider alle Hoffnung»

Rut sucht Schutz unter den Flügeln Gottes, sie ist getragen von der Hoffnung – so kann sie hoffen wider alle Hoffnung, so kann sie Gottes Spuren folgen.

Segen

Boas ermutigt Rut und spricht zu ihr:
«Die Eine wird dein Handeln belohnen,
und es wird dir von der Einen, Israels Gott, voller Lohn zuteilwerden.
Du kamst zu ihr, um unter ihren Flügeln Schutz zu suchen!» Rut 2,12

Der Segen Gottes begleite dich, und du mögest Schutz finden unter Gottes Flügeln.
Im Namen des Vaters und des Sohnes in der Heiligen Geistkraft. Amen.

Musik (instrumental)