



»Wir helfen marginalisierten Kindern in Südafrika. Die Unterstützung von Misereor ist dabei sehr wichtig für uns. Denn sie hat die langfristige Perspektive im Blick, die man braucht, um Kindern Hoffnung und Zukunft zu geben.«

Ingrid Lestrade von Goed Gedacht in Südafrika



»Viele Menschen in Deutschland haben ohne Zögern Solidarität mit Haiti bewiesen. Das hat uns Kraft gegeben. Jetzt braucht Haiti mehr denn je Solidarität für den Wiederaufbau. Lassen Sie uns das jetzt nicht vergessen.«

Wilnez Tilus, Pfarrer in Haiti



»In Nepal habe ich eine von Misereor geförderte Schule für geistig behinderte Kinder besucht. Behinderte werden dort missachtet oder ausgestoßen. Heute fördere ich mit einer Stiftung über Misereor dieses Projekt weiter.«

Ulrike Weßelborg, pensionierte Lehrerin

# Wir müssen uns ändern!

**ENGAGEMENT** Kleine konkrete Taten sind besser als ein großer Vorsatz. Weltweite Solidarität fängt bei jedem einzelnen Menschen an. Für die Fastenzeit schlägt Misereor deshalb sieben Aktionen zur Nachahmung vor.

Von Katrin Oliveira

Weniger ist mehr – diese Maxime gilt erst recht für die Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag. Eine kleine konkrete Tat ist besser als ein großer allgemeiner Vorsatz. Eine Spende oder eine Fürbitte in der Kirchengemeinde vor Ort kann zu einem Hoffungszeichen für weltweite Solidarität werden. Jeder kann in seinem eigenen persönlichen Umfeld etwas zum Motto der Fastenzeit „Gottes Schöpfung bewahren – damit alle leben können“ beitragen. Misereor schlägt sieben verschiedene Aktionen zur Nachahmung vor.

## Lasst die Wände sprechen!

1. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Warum also nicht die Botschaft des Evangeliums mit Kunstwerken in die Öffentlichkeit tragen und dadurch mehr Bewusstsein für eine gerechtere Welt schaffen? Misereor hat eine zehnteilige Posterreihe rund um das Thema Erde mit Werken der Künstlerinnengruppe „drieck.triangle.driehoek“ aus dem Aachener Raum aufgelegt. Die provokanten Gemälde, die unter anderem fliehende Göttinnen und die schlafende Gerechtigkeit zeigen, eignen sich hervorragend für einen Blickfang an Litfaßsäulen, Bauzäunen, Kirchenmauern oder Haltestellen. Sie können auch im Schulunterricht oder im Gottesdienst als Materialien genutzt werden. Die Poster sind im Querformat von 120 x 80 Zentimetern gestaltet und auf Affiche-Papier gedruckt. Die zehnteilige Reihe kostet 9,50 Euro.

**Ansprechpartner:** Jörg Siebert, Tel. 0241/44 21 89.  
**Internet:** [www.fastenbrevier.de](http://www.fastenbrevier.de)

## Lasst das Auto stehen!

2. Fit sein und fasten ist kein Gegensatz. Fahrrad fahren und zu Fuß gehen ist schließlich nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch gesünder als Auto fahren. Warum also nicht einmal den Wagen in der Garage stehen lassen und damit den Energieverbrauch senken? Noch immer ist hierzulande das Auto das wichtigste Beförderungsmittel – und das, obwohl der Autoverkehr riesige Mengen Kohlendioxid erzeugt und für ein Fünftel des gesamten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes in Deutschland verantwortlich ist. Der Autoverkehr trägt somit dazu bei, unsere Erde durch die globale Erwärmung unumkehrbar zu verändern – mit den bekannten katastrophalen Konsequenzen für die gesamte Schöpfung. Die Firmen, die in rohstoffreichen Entwicklungsländern wie dem Tschad Erdöl fördern, tragen in vielen Fällen Mitverantwortung für die daraus entstehenden Umweltschäden und Menschenrechtsverletzungen. Schicken Sie einen Brief mit den Fragen und Forderungen der Misereor-Partnerorganisationen aus dem Tschad an die Konzerne, damit ein konstruktiver Dialog möglich wird. Es muss sich etwas ändern. Wir müssen uns ändern. Und das ist exakt das, was Christinnen und Christen meinen, wenn sie vom „Fasten“ sprechen.

**Ansprechpartner:** Annika Schröder, Tel. 0241/44 21 93.  
**Internet:** [www.misereor.de](http://www.misereor.de)  
[www.autofasten.de](http://www.autofasten.de)

## Lasst die Finger vom Fleisch!

3. In Brasilien werden täglich riesige Flächen Regenwald gerodet, um Weideland für Rinder und Anbauflächen für Soja und Mais zu schaffen. Fleisch und Futtermittel sind für Europa bestimmt. Mit jedem Rindersteak liegt also ein Stück Regenwald auf dem Teller. Auch unsere heimischen Tiere „fressen Regenwald“, wenn sie Futtermittel aus dem Amazonas erhalten. Der wachsende Fleischkonsum zerstört somit die „grüne



**Blickfang:** Mit Kunstwerken die Botschaft des Evangeliums in die Öffentlichkeit tragen – Misereor hat eine zehnteilige Posterreihe aufgelegt, mit der Litfaßsäulen und Bauzäune geschmückt werden können.

Lunge der Welt“. Klimafreundliche Ernährung ist weder utopisch noch exotisch, sondern praktisch und lebensnah, gesund und lecker. Wer sich für mehr pflanzliche Produkte und für weniger tierische Erzeugnisse entscheidet, leistet dazu seinen Beitrag. Denn den größten Anteil am Treibhauseffekt im Bereich der Ernährung macht die Erzeugung tierischer Lebensmittel aus (44 Prozent), während die Erzeugung pflanzlicher Produkte nur acht Prozent zur Entstehung von Klimagasen beiträgt. Misereor schlägt deshalb vor, eine Woche lang Fleisch und Wurst durch saisonales und regionales Gemüse, Obst, Brot und Kartoffeln zu ersetzen. Es gibt eine Alternative zum billigen Rindersteak vom Discounter, denn Klimaschutz geht durch den Magen!

**Ansprechpartner:** Angela Lohausen, Tel. 0241/44 25 80.  
**Internet:** [www.fastenessen.de](http://www.fastenessen.de)

## Lasst euch Zeit für einen Kaffee!

4. Auszeit für Misereor: Schenken Sie Ihren Gästen zu Hause, in der Fußgängerzone, bei der Arbeit, auf dem Schulhof, im Sportverein oder in der Gemeinde Kaffee aus – am besten fair gehandelten Bio Café Orgánico von der Gepa. Für Kinder gibt's statt Kaffee einen leckeren Kakao oder Saft, dazu selbstgebackenen Kuchen oder fair gehandelte Kekse. Nutzen Sie das persönliche Gespräch, um über die Projektarbeit von Misereor im Tschad, Brasilien, Indien und Haiti zu informieren. Danach sind sicherlich viele Gäste bereit, eine freiwillige Spende in die Box zu werfen und damit Hilfe zur Selbsthilfe in Afrika, Asien, Ozeanien und Lateinamerika zu unterstützen. Materialien für den gemeinsamen „Coffee-Stop-Aktionstag“ an diesem Freitag gibt es direkt bei Misereor. Mit den Plakaten, Aushängen und Infobroschüren kann jeder seinen Coffee-Stop so ausstatten, dass alle Passanten sich einfach und direkt über den weltweiten Kampf gegen Armut und Ungerechtigkeit informieren können.

**Ansprechpartner:** Birte Kötter, Tel. 0241/44 21 16.  
**Internet:** [www.misereor.de/aktionen-kampagnen/coffee-stop.html](http://www.misereor.de/aktionen-kampagnen/coffee-stop.html)

## Lasst uns Brot backen!

5. Jeden Tag satt werden – für über eine Milliarde Menschen weltweit ist dies ein unerfüllbarer Wunsch. Millionen Kinder und Erwachsene sterben an Krankheiten infolge von Mangelernährung. Und dabei ist Nahrung ein Menschenrecht! Unser tägliches Brot gib uns heute – diese Bitte aus dem Vaterunser, die für uns so selbstverständlich klingt, ist für viele Menschen ein verzweifelter Hilferuf. Um diesen Kreislauf der Armut zu durchbrechen, hat Misereor die Aktion Solibrot ins Leben gerufen. Dabei wird ein selbst gebackenes Brot mit der Marke „Solibrot“ gekennzeichnet und mit einem Benefiz-Anteil verkauft. Egal, ob das Brot in der Bäckerei oder beim Pfarrfest, in der

Schule, beim Solidaritätslauf oder nach dem Gottesdienst verkauft wird – jeder kann mitmachen, und natürlich auch den Preis selber bestimmen. Viele kleine Brotspenden ergeben am Ende eine stattliche Spendensumme für eines der Misereor-Projekte. 2009 war die Aktion bereits sehr erfolgreich: Aus dem Erzbistum Paderborn machten 13 Bäckereien mit, im Kreis Borken wurden über 2000 Solibrote in verschiedenen Bäckereien verkauft und im Bistum Bamberg beteiligten sich über 42 Schulen an der Aktion.

**Ansprechpartnerin:** Angela Kraft, Tel. 0241/44 21 18.  
**Internet:** [www.misereor.de/solibrot](http://www.misereor.de/solibrot)

## Lasst uns zusammen beten!

6. Gemeinsam Freude und Leid empfinden, gemeinsam den Kreuzweg Jesu Christi nachempfinden und beten. In der Fastenzeit ruft Misereor zu Gemeinschaft und Besinnung auf. Beim Kreuzweg 2010, der von dem nigerianischen Künstler Tony Nwachukwu gestaltet wurde, geht es auch um die Verbindung von Nord und Süd, das Hineinverwoben-sein der Reichen und Armen in das Erbarmen und Erlösungsgeheimnis, das von Gott in Jesus Christus auf uns zukommt. Es will durch und im Geiste Jesu erschlossen werden. Die einzelnen Stationen wollen zum Meditieren und Nachdenken anregen. Neben der Möglichkeit, den Kreuzweg betend in der Kirche zu gehen, kann man im Seelsorgebereich an bestimmten Stationen des Kreuzweges suchen, um sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Die 14 Gemälde sind in Acryl auf Holztafeln gemalt, die Texte zu den 14 Stationen schrieb Professor Josef Sayer, Hauptgeschäftsführer von Misereor. Der afrikanische Kreuzweg ist kostenlos bei Misereor erhältlich.

**Ansprechpartner:** Franz Gulde, Tel. 0241/44 21 72.  
**Internet:** [www.nwachukwu.de](http://www.nwachukwu.de)

## Lasst die Kinder ran!

7. Kinder hier – für Kinder dort: Kinder in Deutschland setzen ihre Talente ein, um ihren Altersgenossen in den ärmeren Teilen der Welt zu helfen. Ob Kuchenbasar, Bücherflohmarkt oder Bastelmarathon – erlaubt ist, was gefällt. Hauptsache, die Kinder sammeln Spenden. Gleichzeitig informieren sie sich über die Situation der Kinder, denen diese Spenden zugute kommen. So funktioniert die Talente-Aktion: Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern Ihrer Klasse oder Jugendgruppe, welche Talente-Aktion sie durchführen möchten. Vielleicht wollen die Kinder Kuchen backen und verkaufen? Vielleicht wollen sie Spielzeug abgeben, das sie nicht mehr brauchen? Oder sie bringen gegen einen kleinen Obolus das Altglas ihrer Nachbarn weg? Oder, oder, oder... Die Kinder werben für ihre Aktion. Sie machen Plakate oder Handzettel und informieren während der Aktion über die Situation von Kindern in Südafrika.

**Ansprechpartnerin:** Lisa Conrads, Tel. 0241/44 21 31.  
**Internet:** [www.jugendaktion.de](http://www.jugendaktion.de)  
[www.kinderfastenaktion.de](http://www.kinderfastenaktion.de)



**Symbol der Solidarität:** Mit der „Aktion Solibrot“ kann jeder um Spenden für Misereor-Projekte werben.