

Perspektiven

SCHWEIZ

Weiterhin keine Transparenz
bei Goldimporten

HAITI

Projektarbeit bei
prekärer Sicherheitslage

KOLUMBIEN

Wasser dank
Sonnenenergie

DOSSIER

Erfolgreiche
Ernte trotz
Klimaerwärmung



Liebe Leserin, lieber Leser

Geht es Ihnen auch so wie mir? Vor jedem Jahreswechsel werweise ich intensiv über neue Vorsätze. Meist geht es um Gesundheit – und allzu oft hält der Vorsatz nicht lange. Dieses Mal hatte auch unser Welthungerbericht einen Einfluss auf meine Pläne: Die Covid-Krise und der Krieg gegen die Ukraine haben weltweit die Nahrung verknappt und die Lebensmittelpreise explodieren lassen. 2023 hungerten dadurch 150 Millionen Menschen mehr als noch vor wenigen Jahren. Hinter dieser Zahl stecken 150 Millionen Schicksale.

Fastenaktion und seine Partnerorganisationen sind in Kontakt mit Hunderttausenden, für die der Hunger zum Alltag gehört. Gemeinsam arbeiten wir an Wegen aus der aktuellen Krise und für die Prävention von künftigen Katastrophen. Dazu gehören Solidaritätsgruppen, Agrarökologie und die lokale Umsetzung der Uno-Bauernrechtserklärung. In dieser Ausgabe finden Sie Beiträge, die sich mit unserer Arbeit und der Situation der Menschen vor Ort beschäftigen. Aber auch Artikel, die aufzeigen, was wir hier in der Schweiz tun können.

Auch 2024 wollen wir wieder über zwei Millionen Menschen dabei unterstützen, ihre Lebensbedingungen zu verbessern. Und ich habe mir für dieses Jahr vorgenommen, mich im Rahmen meiner Möglichkeiten für die Linderung einiger der schrecklichen Entwicklungen in der Welt einzusetzen – und bis zum Jahresende durchzuhalten. Denn jeder Beitrag zählt. Machen Sie mit!



Vielen Dank für Ihre Solidarität,
Ihr

Bernd Nilles
Geschäftsführer Fastenaktion

POLITIKUM

- 5 Goldimporte in die Schweiz
bleiben geheim

KOLUMBIEN

- 6 Endlich Wasser dank Sonnenenergie

SÜDSICHT

- 8 Manchmal verzichte ich auf Besuche,
weil es zu gefährlich ist

IM WANDEL

- 9 Entdeckungsreise durch die
Agrarökologie

DOSSIER

- 10 Weniger Klimaerwärmung,
mehr Lebensqualität
- 12 Guatemala
- 13 Senegal
- 14 Philippinen
- 15 Haiti
- 16 Fünf Fragen an Francesco Guisaldi
- 17 Den Handabdruck vergrössern

ENGAGEMENT

- 18 Fasten für Körper, Geist und Seele

TATEN STATT WORTE

- 19 Über das Leben hinaus Gutes tun!

Impressum

Herausgeber: Fastenaktion, 2024
Redaktion: Ralf Kaminski, Tiziana Conti, Federica Mauri
Korrektur: 1-2-fehlerfrei
Agentur: SKISS GmbH, Luzern
Druck: Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf
Auflage: D 33 895, F 4700, I 3067
Erscheinung: Viermal jährlich
Preis: CHF 5.– pro Spender:in werden für
das Abonnement verwendet
Kontakt: mail@fastenaktion.ch, 041 227 59 59

CO₂-kompensiert über
klima-kollekte.ch





Nébié Boukary auf dem Heimweg von seinem Feld – beobachtet von ein paar Kühen. Die Projekte von Fastenaktion helfen den Menschen im ländlichen Burkina Faso, mit den Folgen der Klimaerwärmung besser klarzukommen. (Bild: Richard Djelbeogo)



Indigene Adivasi auf einem Feld, das in Zusammenarbeit mit einer Universität agrarökologisch bewirtschaftet wird. In Indien gibt es eine enge Zusammenarbeit zwischen unseren Partnerorganisationen mit Landwirtschaftsbehörden und Universitäten. (Bild: Ayush Kumar)



Mitglieder eines von Fastenaktion unterstützten bäuerlichen Netzwerks in Madagaskar bauen gemeinsam eine Strasse zu einem Dorf. Sie soll den Bewohner:innen den Zugang erleichtern. (Bild: Andriamparany Rasamimanana)

Aktuell

SCHWEIZ

Es braucht mehr Geld zur Bekämpfung des Hungers

Der Hunger in der Welt hat in den letzten Jahren zugenommen. Dennoch plant der Bund, ab 2025 Gelder aus dem Budget der Entwicklungszusammenarbeit zur Unterstützung der Ukraine und zur Anpassungshilfe gegen die Klimaerwärmung einzusetzen. Beides sind wichtige Anliegen, doch diese Hilfe sollte nicht auf Kosten der Ärmsten dieser Welt gehen: Der Bund sollte zusätzliche Mittel dafür zur Verfügung stellen.

Mitmachen: Mehr Solidarität
www.mehr-solidaritaet-jetzt.ch



NEPAL

Agrarökologie für nachhaltige Gesundheit



Eine Dorfgemeinschaft im abgelegenen Weiler Jhumlawang baute mit finanzieller Hilfe von ausgewanderten Nepali nicht nur eine Schule und ein Gemeindezentrum, sondern auch eine einfache Gesundheitsstation. Doch so richtig verbesserte sich die gesundheitliche Situation der Menschen erst dank der Einführung agrarökologischer Techniken – von denen die Organisation erstmals dank Fastenaktion erfuhr.

Mehr über dieses erfolgreiche Projekt lesen Sie hier:
www.fastenaktion.ch/aktuell-agraroekologie-nepal



KONGO

Ertragreiches Fischzuchtprojekt



Zwei Agronomen haben mit Unterstützung einer Partnerorganisation von Fastenaktion Fischzuchten für Dorfgemeinschaften in der Demokratischen Republik Kongo entwickelt. Die Züchter:innen können dadurch nicht

nur ihre Ernährung verbessern, sondern haben dank des Fischverkaufs auch ein zusätzliches Einkommen. Damit können sie unter anderem die Schulausbildung ihrer Kinder bis zur Universität finanzieren.

Lesen Sie hier die ganze Geschichte:
www.fastenaktion.ch/aktuell-fischeiche-kongo



KENIA

Auftritt während Uno-Panel zum Recht auf Nahrung

Judy Kipkenda gehört zur indigenen Gemeinschaft der Ogiek in Kenia. Im Oktober hatte sie in Rom einen Auftritt an einer Begleitveranstaltung zum Uno-Ausschuss für Ernährungssicherheit. Dort forderte sie auch im Namen von Fastenaktion, dass die bäuerlichen Rechte gestärkt werden müssen, um griffige Massnahmen gegen die Klimaerwärmung und für die Ernährungssicherheit durchsetzen zu können. Fastenaktion koordiniert das internationale RAISE-Projekt zu Menschenrechten in Ernährungssystemen, das Judy Kipkenda in Rom repräsentierte.



Mehr über Judy Kipkenda lesen Sie hier:
www.fastenaktion.ch/aktuell-kenia-ernaehrungssicherheit

Goldimporte in die Schweiz bleiben geheim

Während die meisten unserer Nachbarstaaten Gesetze erlassen haben, um international tätige Firmen in die Pflicht zu nehmen, tut sich die Schweiz damit weiterhin schwer. Dies illustrierte kürzlich auch ein Bundesgerichtsentscheid zur Transparenz im Goldhandel.

« Anfang November 2023 publizierte Fastenaktion eine Studie über Goldimporte aus Kolumbien in die Schweiz. Der untersuchte Goldabbau im Departement Cauca verursacht nachweislich starke Verschmutzungen des Flusses Nechí und verletzt die Rechte der Menschen, die dort leben. Das Gold wird durch eine kolumbianische Firma exportiert und in der Schweiz raffiniert.

Laut internationalen Standards stehen sowohl die Schweizer Raffinerie wie die kolumbianische Abbau-firma in der Verantwortung, eine Sorgfaltsprüfung zu den Auswirkungen ihrer Tätigkeiten auf Menschenrechte und Umwelt durchzuführen. Dies umso mehr, als der Goldabbau in einer Konfliktregion stattfindet, in der bewaffnete Gruppen sich die Kontrolle der Bodenschätze streitig machen.

Teil der Sorgfaltspflicht ist eine transparente Auslegung der Rohstoffbezüge, damit überhaupt einsehbar ist, wo eine Raffinerie Gold bezieht, wie sie Risiken identifiziert und welche Massnahmen sie dagegen ergreift. Fehlt eine solche Transparenz, ist es sehr schwierig, den Link zwischen der Verantwortung eines hiesigen Konzerns und Menschenrechtsverletzungen oder Umweltzerstörungen im Abbaugbiet herzustellen.

Die Raffinerie in unserer Studie schafft keine Transparenz. Vielmehr verweist sie auf Geschäftsgeheimnisse, welche die Nennung von Geschäftsbeziehungen und Rohstoffmengen verhindern. Damit ist sie nicht allein. Auch die anderen grossen Schweizer Schmelzereien wehren sich gegen die Offenlegung der Herkunft ihrer Rohstoffe.

Gegen diese gängige Geschäftspraxis, mit der die international tätigen Konzerne ihre Geschäftsbeziehungen verschleiern, wurde 2022 beim Bundesgericht Beschwerde aus der Zivilgesellschaft eingereicht. Das Anliegen nach Offenlegung der Goldimporte war zuvor von den unteren Instanzen abgewiesen worden. Doch auch das Bundesgericht wies Mitte November 2023 die Beschwerde ab. Es bewertete die Geschäftsinteressen der betroffenen Unternehmen höher als die Interessen der Öffentlichkeit nach Transparenz im Goldhandel. Und dies, obwohl die Schweiz die wichtigste Drehscheibe im internationalen Goldhandel ist.

Fastenaktion wird sich weiterhin für mehr Transparenz und Kontrolle im Rohstoffhandel einsetzen. Zum Beispiel während der kommenden Frühjahrs-session, wenn der Nationalrat das Zollgesetz, inklusive Edelmetallkontrollgesetz, behandeln wird. Vielleicht schaffen wir es diesmal, dass die Schweiz einen kleinen Schritt weitergeht, damit Konzerne bei Fehlverhalten zur Rechenschaft gezogen werden können.

Während die meisten unserer Nachbarstaaten inzwischen Gesetze erlassen haben, um international tätige Firmen in die Pflicht zu nehmen, tut sich die Schweiz damit schwer. Trotz zahlreicher Beispiele von Fehlverhalten und einer breiten Debatte über Konzernverantwortung wird die Respektierung von Menschenrechten und Umweltschutz im globalen Süden weiterhin weitgehend der Freiwilligkeit der Unternehmen überlassen.

Es ist Zeit, dass die Schweiz ihre Verantwortung wahrnimmt. Sonst wird sie bald das einzige Land in Europa ohne entsprechende gesetzliche Regulierung sein. »

Daniel Hostettler,
Leiter Internationale Programme

Unsere Studie über Goldimporte aus
Kolumbien finden Sie hier:

www.fastenaktion.ch/aktuell-goldimporte-aus-kolumbien



Marisol Culma bearbeitet
Sonnenkollektoren für die neue
Solarenergieanlage.

Endlich Wasser dank Sonnen- energie

Text: Ralf Kaminski Bilder: Sancho Sánchez

Drei Dorfgemeinschaften im Westen Kolumbiens profitieren neu von Solarenergieanlagen, die den Menschen die Landwirtschaft enorm erleichtern. Das von Fastenaktion mitfinanzierte Pilotprojekt wurde kürzlich abgeschlossen, soll nun aber in die ganze Region ausstrahlen.

Marisol Culma ist Mutter, Landwirtin – und seit kurzem auch Managerin der lokalen Solarenergieanlage in Ilarquito, einer Indigenen-Gemeinde im kolumbianischen Departement Tolima, dem Zentrum des Pijao-Volks. Die Menschen dort leben von der Landwirtschaft; sie bauen Kochbananen, Yucca, Bohnen und Mais an, züchten Schafe und Hühner und besitzen auch ein paar Kühe.

Und sie sind dabei den Launen der Natur ausgesetzt, die sich wegen der zunehmenden Klimaerwärmung laufend verändern. Besonders in Dürrezeiten kämpfen sie mit Wasser- und Futtermangel für ihre Tiere. Doch nun hat sich der Zugang zu Wasser durch die neue Solarenergieanlage stark gebessert. Installiert wurde sie innerhalb eines von Fastenaktion mitfinanzierten Pilotprojekts, in Zusammenarbeit mit Grupo Semillas, einer unserer Partnerorganisationen mit engen Beziehungen zu den lokalen indigenen Gemeinschaften.

Erstmals fließendes Wasser

«Das Reservat Ilarquito begann als Hof mit ein paar Tieren und fünf Weiden», erzählt Marisol Culma. «Aber in Dürrephasen trocknete alles aus und fing Feuer – und selbst das Wasser für den täglichen Gebrauch mussten wir vom Bach herbei-

schleppen.» Das hat sich nun geändert: Heute fließt das Wasser dank der Anlage mit Sonnenkollektoren und Pumpen vom Bach zum Gemeinschaftsteich und von dort in einen erhöhten Tank. «Nun haben wir erstmals überhaupt fließendes Wasser für unsere Häuser und die Bewässerung der Felder zur Verfügung.» Trinkwasser ist es zwar noch nicht, aber Marisol hofft, dies sei nur eine Frage der Zeit.

Mehr Selbstvertrauen

Für die 51-Jährige, die in Ilarquito geboren und aufgewachsen ist und dort mit ihrer Mutter, ihrem Mann und ihrem Sohn lebt, hat sich noch mehr verändert: Marisol ist eine von zwölf Managerinnen und Managern für die kommunale Energieversorgung, die in den letzten Jahren in der Region ausgebildet worden sind. Sie weiss nun, wie man eine Solaranlage aufbaut, instand hält und ihre Wirtschaftlichkeit kalkuliert. «Ich habe mehr Wissen, mehr Selbstvertrauen und arbeite in einem Bereich, der früher Männern vorbehalten war.» Sie hofft ausserdem, dass die Solarprojekte den jungen Indigenen der Region eine Zukunftsperspektive geben. «Es ist sehr wichtig, dass sie ihre Heimat nicht verlassen.»

Das Pilotprojekt wurde vergangenen Herbst nach drei Jahren abgeschlossen. Energieexperte David Knecht,

AGRADECIMIENTOS: A las comunidades indígenas de Totarco Diná, Totarco Piedras, Totarco Tamarindo, Totarco niple y la Tierra Bonanza.





der es seitens Fastenaktion begleitet hat, zieht eine positive Bilanz: «Das Solarprojekt hat alle seine Ziele erreicht und das Leben der indigenen Dorfgemeinschaften deutlich verbessert.»

Kühlgeräte und Brutkästen

Insgesamt wurden acht verschiedene Anlagen in drei Gemeinschaften installiert, alle verbunden mit landwirtschaftlicher Produktion oder Tierhaltung. So können dort nun mittels Solarenergie unter anderem elektrische Zäune, Kühlgeräte oder Brutkästen betrieben werden. Dies ergänzt das Landesprogramm von Fastenaktion in Kolumbien, das die Gemeinden ermutigt, ihre landwirtschaftlichen Praktiken generell besser an die Ökosysteme anzupassen.

Zum Pilotprojekt gehörte es auch, bessere Rahmenbedingungen zur Finanzierung künftiger Solaranlagen zu schaffen. «Das ist zumindest teilweise gelungen», erklärt David Knecht. «Ein gemeinschaftlich betriebener Fonds hat sein Angebot für Energieprojekte geöffnet, und es wurden Richtlinien für Kreditanträge entwickelt.» Ohne staatliche Unterstützung bleibe die Finanzierbarkeit jedoch oft schwierig für die einzelnen Gemeinschaften.

Gemeinsame Reparaturarbeit: Marisol Culma mit anderen Managerinnen der kommunalen Energieversorgung.

Vorbild für andere

Nicht zuletzt soll das Pilotprojekt ein wegbereitendes Beispiel für andere sein. «Diverse Organisationen, Universitäten und sogar die nationalen Behörden haben es mit Interesse verfolgt», sagt Knecht. Und die Partnerorganisation Grupo Semillas werde nun mit lokalen Gemeinschaften und Behörden arbeiten, um die rechtlichen und finanziellen Grundlagen für weitere Energieprojekte in Dorfgemeinschaften zu schaffen. «Wir hoffen, dass so eine breite Allianz entsteht, die bei der Regierung die finanzielle Förderung solcher Projekte erreicht.»

«Manchmal verzichte ich auf Besuche, weil es zu gefährlich ist»



Text: Ralf Kaminski

Trotz der teils prekären Sicherheitslage in Haiti ist Fastenaktion dort weiterhin im Einsatz. Die Projektarbeit sei gerade deswegen besonders wertvoll, sagt Koordinator J.V.*

Wie kommen die Projekte von Fastenaktion auf Haiti voran?

So weit gut. Mit den agrarökologischen Techniken und den Solidaritätsgruppen stärken wir die Ernährungssicherheit, die finanzielle Situation und das Selbstbewusstsein der dörflichen Gemeinschaften. Davon profitieren insgesamt mehr als 20 000 Menschen. Das funktioniert aber nur, weil die Sicherheitslage in den ländlichen Gebieten noch einigermaßen okay ist.

Das ist sie sonst nicht?

Nein. Seit ich 2019 mitten in einer politischen Krise mit dieser Arbeit begonnen habe, ist es eher schlechter geworden.

Was sind die Ursachen dieser Krise?

Die aktuelle begann mit einem Volksaufstand gegen die korrupte Regierung. Doch inzwischen haben schwer bewaffnete Banden die Demonstrationen gestoppt und überziehen den Grossraum Port-au-Prince ungestört mit ihrem Terror, was ernste Folgen für die Mobilität hat.

Zum Beispiel?

Man sollte die Stadt nicht verlassen, ohne die aktuelle Sicherheitslage am Zielort und auf dem Weg dorthin abzuklären. Ich halte mich über diverse WhatsApp-Gruppen auf dem Laufenden, telefoniere mit Leuten vor Ort, höre Radio. Und es kommt immer wieder vor, dass ich auf Besuche verzichte, weil die Lage zu gefährlich ist. Oft ist die Lösung, eine Teilstrecke zu fliegen und dann mit dem Auto weiterzufahren.

J. V. ist seit 2019 Koordinator von Fastenaktion in Haiti und lebt mit seiner Familie in der Hauptstadt Port-au-Prince.*

**Aufgrund der angespannten Sicherheitslage in Haiti verzichten wir auf eine namentliche Nennung.*

Was tun denn diese Banden?

Sie errichten Strassenblockaden und fordern Geld für die Weiterfahrt. Es kommt auch regelmässig zu Entführungen, 2023 gab es allein bis September mehr als 900, wobei 63 Ausländer:innen betrafen. Darüber hinaus plündern die Banden ganze Stadtviertel und verjagen deren Bewohner:innen. Zehntausende wurden so schon vertrieben.

Ist auch der Zugang zu unseren Projekten beeinträchtigt?

Die meisten befinden sich in ungefährlicheren ländlichen Regionen. Aber zwei Partnerorganisationen im Departement Artibonite habe ich aus Sicherheitsgründen schon seit zwei Jahren nicht besucht. Doch diese Krisensituation macht unsere Arbeit umso wertvoller: Die Agrarökologie hilft den Menschen, die benötigten Nahrungsmittel selbst anzubauen. Und die Solidaritätsgruppen geben ihnen Zugang zu Kleinkrediten. Schwierig hingegen sind alle Aktivitäten, die einen funktionierenden Staat voraussetzen.

Es sollen nun ein Jahr lang 1000 ausländische Polizisten unter Uno-Aufsicht beim Kampf gegen die Banden helfen. Wird das etwas ändern?

Die letzte vergleichbare Mission endete vor fünf Jahren und brachte offensichtlich nicht viel. Entsprechend skeptisch ist die Bevölkerung. Klar ist: Die bewaffnete Unterstützung ist nötig, Haiti hat keine Armee und weniger als 10 000 Polizisten auf 12 Millionen Einwohner:innen.

Die Lage in Haiti ist seit Jahrzehnten schwierig, wo liegt das Problem?

Der schwache Staat ist eine Folge von historischen Entwicklungen und fehlenden Strukturen. Die korrupte Elite presst Haiti aus wie eine Zitrone und zeigt kein Interesse, ihren Nachkommen ein funktionierendes Land zu hinterlassen. Und die Geberländer sorgen sich stets, dass die Lage komplett ausser Kontrolle gerät, weshalb sie selbst sehr korrupte Regierungen stützen. Ein grosses Problem ist zudem der Braindrain: Über 80 Prozent der Haitianer:innen mit Uni-Abschluss leben im Ausland.

Entdeckungsreise durch die Agrarökologie

Text: **Tiziana Conti** Bilder: **Sophie de Rivaz, Karina Minda**

Der Doktorand Philipp Censkowsky war im Herbst 2023 einer von rund 30 Teilnehmenden eines Workshops von Fastenaktion zur Agrarökologie. Auf dem Bauernhof Praz Bonjour bei Vevey steckte er selbst seine Hände in die Erde und erfuhr Neues über agrarökologische Praktiken in der Schweiz und den Ländern des Südens.

Weshalb haben Sie an dem Workshop teilgenommen?

Eine Freundin, die auf dem Hof arbeitet, hat mich darauf aufmerksam gemacht. Ich kannte Praz Bonjour bereits, da meine Mitbewohner und ich dort jede Woche einen Korb mit Gemüse abholen. Ich nutzte also die Gelegenheit, die Produktion auf dem Feld und in der Permakultur näher kennenzulernen. Dies wird mir helfen, den Gemeinschaftsgemüsegarten besser zu verwalten, den ich mit etwa 15 Personen teile.

Was fanden Sie besonders interessant?

Die innovative Bewässerungstechnik, bei der nur drei oder vier Solarpaneele verwendet werden, um Wasser vom unteren Ende des Feldes nach oben zu pumpen. Ausserdem sieht man, dass die Betreiber des Landguts echte Enthusiasten sind!

Es ging auch um die Agrarökologie in den Ländern des Südens. Was haben Sie daraus mitgenommen?

Uns wurden viele anschauliche Beispiele präsentiert, wie die Landwirtinnen und Landwirte im Süden ihre Herausforderungen mit agrarökologischen Techniken angehen können. Sie sind ja nicht nur mit den Folgen der Klimaerwärmung konfrontiert, sie haben oft auch Probleme beim Zugang zu Land und Saatgut – insbesondere wegen des grossen Einflusses von multinationalen Konzernen. Verschärft wird die Lage noch durch Wasserknappheit.

Für wie bedeutsam halten Sie Agrarökologie in der Schweiz?

Sie bringt die Menschen näher an die Erde und die Natur heran. Die Lebensmittel selbst anzubauen, statt sie im Supermarkt zu kaufen, führt zu einem tiefgreifenden Bewusstseinswandel. Der Ansatz ist auch deutlich nachhaltiger; er minimiert die negativen Auswirkungen auf die Umwelt, indem der Einsatz von Pestiziden vermieden und die biologische Vielfalt durch die Verwendung alter Saatgutsorten gefördert wird. Langfristig ist es die beste Option,

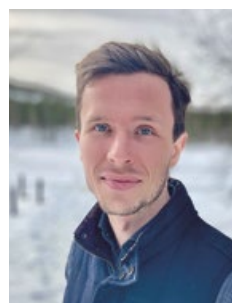


Nicht nur Theorie, sondern auch Praxis: Die Teilnehmenden des Workshops von Fastenaktion waren auf dem Hof Praz Bonjour auch selbst im Einsatz.

um die Pflanzen vor Krankheiten und die Landwirt:innen vor Ernteausfällen zu schützen, selbst wenn die Erträge von Jahr zu Jahr schwanken.

Was ist Ihr Fazit aus dem Workshop?

Wir müssen unseren Nahrungsmittelanbau umgestalten, indem wir eine ökologischere Produktion, die Regionalisierung und die Reduktion von Düngemitteln fördern. Diese Verantwortung liegt bei jeder Bürgerin und jedem Bürger, in jeder Region und in jedem Land.



Philipp Censkowsky (29) schreibt derzeit an seiner Doktorarbeit an der wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät (HEC) der Universität Lausanne (UNIL). Dabei analysiert er, wie Unternehmen und Regierungen trotz der wachsenden Besorgnis über die Klimaerwärmung weiterhin versuchen, die Nutzung fossiler Brennstoffe zu rechtfertigen. Er ist zudem besorgt, dass die HEC-Studierenden an der UNIL häufig noch immer auf Gewinnmaximierung getrimmt werden, ohne die Berücksichtigung von Ökologie und Nachhaltigkeit. Veränderungen seien zwar im Gang, jedoch nur langsam.

Weniger Klimaerwärmung, mehr Lebensqualität

Text: **Stefan Salzmann, Yvan Maillard Ardenti** Illustration: **SKISS**

Alarmstufe dunkelrot! So lautet die Diagnose der Wissenschaft zur globalen Klimaerwärmung. Auch die Schweiz steht als starke Mitverursacherin in der Verantwortung: Es geht um Solidarität mit Menschen in Armut, aber auch um uns selbst. Jeder Beitrag zählt. Und ein Verzicht ist oft auch ein Gewinn an Lebensqualität.

Die Auswirkungen der Klimaerwärmung sind stärker, schneller und ungerechter als bisher angenommen. So hält es der sechste Bericht des Weltklimarats fest. Schon vor 2030 könnte die Welt ein Jahr mit einer globalen Klimaerwärmung um 1,5 °C gegenüber der vorindustriellen Zeit erleben – jene Temperaturerhöhung, die laut Pariser Klimaabkommen nicht überschritten werden sollte.

Jedes Zehntelgrad zählt

Modelle des Weltklimarats zeigen eindrücklich, dass jedes zusätzliche Zehntelgrad gravierende Folgen hat: einen höheren Meeresspiegel, mehr extreme Wetterlagen (Hitze, Dürren, Hochwasser) mit mehr

Hunger, Migration und mehr Toten. Ausserdem drohen grössere Verluste der Biodiversität, mehr Erosion und Erdbeben in Gebirgen sowie vermehrt unsichere und abnehmende Ernten in vielen Weltregionen. Die Ungerechtigkeit dabei ist, dass Menschen in Armut kaum zur Erwärmung beitragen, die Folgen aber als Erste und besonders heftig zu spüren bekommen.

Laut Weltklimarat sind die fünf wichtigsten Hebel zu mehr Klimagerechtigkeit der Ausbau von Solar- und Windenergie, der Schutz von Ökosystemen, die Aufforstung, bessere Energieeffizienz und nachhaltige Ernährung. Obwohl die Schweiz ein kleines Land ist, hat sie darauf grossen Einfluss. Wegen des individuellen Konsums zählen unsere Treibhausgasemissionen pro Kopf zu den höchsten weltweit.



Handabdruck vergrössern

Als Individuen können wir von der Politik mehr Mut und Ambition fordern. Aber auch wenn wir unseren eigenen ökologischen Fussabdruck verkleinern, bewirkt das etwas. Wir können anderen vorleben, dass ein klimabewusster Lebensstil möglich und erstrebenswert ist. So vergrössern wir unseren gemeinsamen Handabdruck. Der Fokus liegt dabei auf dem Machbaren. Es geht darum, bestehende Initiativen und Projekte in der Umgebung zu entdecken, mitzumachen und darüber zu erzählen. Das Konzept motiviert, weil wir nicht allein, sondern gemeinsam unterwegs sind.

Und oft ist weniger mehr, denn wir können die Klimaerwärmung bremsen und gleichzeitig mehr Lebensqualität und eine bessere Gesundheit geniessen. Zum Beispiel gewinnen wir Zeit und leben in saubererer Luft, wenn wir auf elektrische Mobilität umstellen und dies einhergeht mit leichteren, kleinen Autos, Car-Sharing-Angeboten und kürzeren Wegen. Indem wir solche positiven Visionen leben, inspirieren wir andere. Und motivieren auch Politikerinnen und Politiker, sich für solche Themen einzusetzen.

«Obwohl die Schweiz ein kleines Land ist, hat sie grossen Einfluss auf die Klimagerechtigkeit»

Je wärmer, desto schlimmer

Laut den Modellen des Klimarats werden bei einer Erwärmung um 1,5 °C etwa 1,1 Milliarden Menschen mindestens alle fünf Jahre schweren Hitzewellen ausgesetzt sein, bei 2 Grad trifft es drei Milliarden – mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung. Ganze Regionen in Asien und Afrika drohen in einigen Jahrzehnten unbewohnbar zu werden. Die Klimakrise hat Auswirkungen auf die landwirtschaftliche Produktion und die Ernährung von Millionen Menschen in ländlichen Gebieten: Bei einer Erwärmung um 1,5 °C sinken die Maiserträge in den Tropen um 3 Prozent, bei 2 °C um 7 Prozent.

Das Wetter wird immer unberechenbarer



Text: **Ralf Kaminski** Bild: **Natacha Schnyder**

Für die Bäuerinnen und Bauern Guatemalas wird es schwieriger, ihre Ernährung sicherzustellen. Die Klimaerwärmung führt zu mehr Dürren und Wirbelstürmen, was Anbau und Ernte von Nahrungsmitteln erschwert. Und Menschen zum Auswandern treibt.

Wie so viele Länder des Südens bekommt auch Guatemala den Klimawandel sehr direkt zu spüren: Neben Extremen wie Dürren oder Wirbelstürmen hat auch die Unberechenbarkeit des Alltagswetters zugenommen. «Entweder es vertrocknet alles, weil es zu lange gar nicht regnet – oder es schwemmt alles weg, weil es plötzlich tagelang sehr heftig regnet», sagt Inés Pérez, die Koordinatorin von Fastenaktion in Guatemala. «Die Wettervorhersagen sind ausserdem weniger verlässlich als früher, was es den Bäuerinnen und Bauern erschwert, zu entscheiden, wann gesät und wann geerntet werden soll.»

Die Folge: Viele Menschen müssen mangels Alternativen ihr Saatgut essen und haben dann keines mehr für die nächste Aussaat. «Und sie müssen inzwischen fast immer Mais dazukaufen, weil sie nicht mehr genug ernten können», sagt Inés. Mais ist die Grundlage für die Tortillas, die fast zu allen Mahlzeiten auf den Tisch kommen. Dass sich die Preise für dieses Grundnahrungsmittel in letzter Zeit mehr als verdoppelt haben, erschwert den kleinbäuerlichen Familien das Leben noch mehr.

Bald keine Landwirtschaft mehr möglich?

Wegen der vielen unterschiedlichen Mikroklimas gilt Guatemala eigentlich als Land des ewigen Frühlings. Doch das ändert sich zurzeit dramatisch. «Es gibt Gegenden, wo es fast gar nicht mehr regnet, und wir sorgen uns, dass in diesem Trockenkorridor, der sich durch mehrere Länder Zentralamerikas zieht, irgendwann gar keine Landwirtschaft mehr möglich sein wird.»

Schon jetzt wandern Menschen ab, besonders die Jungen. «Viele Männer gehen auf die Fincas der Grossgrundbesitzer an der Küste, wo sie zu einem Hungerlohn auf Plantagen arbeiten», erklärt Inés. Andere machen sich auf den Weg Richtung USA in der Hoffnung auf ein besseres Leben. «Doch dafür müssen sie ihr letztes Hab und Gut verkaufen – und viele überleben die gefährliche Reise am Ende nicht.»

Unterstützung von Fastenaktion wirkt

Die Projekte, die Fastenaktion in Guatemala unterstützt, geben Gegensteuer. «Die Familien, mit denen wir arbeiten, können dank agrarökologischer Anbaumethoden auf die Klimaerwärmung reagieren, haben bessere landwirtschaftliche Erträge und erreichen sogar eine gewisse wirtschaftliche Unabhängigkeit.» Dies führt dazu, dass weniger abwandern, auch weil sie dank besserer Ausbildung Jobs finden.

Vermeehrt gelingt es dank der Unterstützung auch, dass Familien Landtitel bekommen und sich so nicht mehr davor fürchten müssen, von ihrem Land vertrieben zu werden. «Es sind kleine Tropfen der Verbesserung in einem Ozean von Problemen», sagt Inés. «Aber eben auch Hoffnungsschimmer – und Zeichen, dass man etwas verändern kann.»

Eine Landwirtin erzählt

« Mein Name ist Penda Diafouné, ich lebe in der Region Thiès, bin 49 Jahre alt und habe vier Kinder, um deren Schulbildung ich mich immer gekümmert habe. Daneben bin ich diversen Frauengruppen beigetreten, eine davon weckte in mir die Begeisterung für die Landwirtschaft. Angefangen habe ich mit einem kleinen Garten für den Eigenbedarf. Später begann ich, Gemüse biologisch anzubauen, das ich auch verkaufen kann. Dadurch konnte ich die Schulbildung meiner Kinder bezahlen, denn die Altersrente meines Mannes reicht nicht für alle Ausgaben. Dafür sind die Lebenshaltungskosten viel zu hoch. »



Doch die Klimaerwärmung ist eine Herausforderung: Die Ernteerträge sinken, manches Gemüse reift gar nicht erst oder vertrocknet, und es ist nicht leicht, sich an diese Veränderungen anzupassen. Zum Glück bin ich einer Solidaritätsgruppe beigetreten, die ich inzwischen leite. Sie hilft bei finanziellen Engpässen, stärkt den Zusammenhalt und die Bereitschaft, sich gegenseitig zu helfen. Das ist in diesen Zeiten sehr wertvoll. »

Penda Diafouné



Ein Fischer erzählt

« Mein Name ist Ousseynou Thiom, ich bin 56 Jahre alt und arbeite mit meinen Brüdern in der Fischerei. Als wir damit anfangen, war das Meer voller Fische, und wir konnten gut davon leben. Heute jedoch fahren wir mit unseren Booten raus und kommen manchmal fast mit leeren Händen zurück – mit Fängen, die nicht einmal die Kosten decken. Gründe dafür gibt es viele. Einerseits sind da die grossen ausländischen Fangflotten, die vor unseren Küsten unterwegs sind, andererseits wirkt sich die Klimaerwärmung auch auf die Meere aus: Gewissen Fischarten wird es zu warm, sie verlassen unsere Gewässer. Und immer mehr junge Menschen riskieren die gefährliche Überfahrt nach Europa, weil sie sich hier vom Meer nicht mehr ernähren können. »

Es braucht neue Strategien, um die Ressource Fisch für künftige Generationen zu sichern. Wir sollten die Zahl der Lizenzen für ausländische Schiffe verringern und unsere Meere strenger überwachen. Aber wir müssen auch selbst verantwortungsbewusster fischen. »

Ousseynou Thiom

Eine Geflügelzüchterin erzählt

« Mein Name ist Dieynaba Sy, ich bin 30 Jahre alt und habe einige Jahre Geflügel gezüchtet, bis sich das finanziell nicht mehr gelohnt hat. Einerseits wegen der steigenden Kosten für das Futter, andererseits wegen der Klimaerwärmung. Das Wetter ist sehr unberechenbar geworden, mal ist es zu heiss, mal zu kalt. Und insbesondere die sengenden Hitzewellen führen dazu, dass mehr Küken sterben. In der Regenzeit erleben wir dafür regelmässig starke Niederschläge mit Überschwemmungen. Das schadet auch den Ernten. Wir leben in einem totalen Chaos und versuchen, uns von Tag zu Tag anzupassen. »



Heute lebe ich vom Weiterverkauf von Gemüse und Fisch in meiner Nachbarschaft. Das bringt genügend ein, um meine Familie zu ernähren. »

Dieynaba Sy



Weniger Schäden dank Taifun-Prävention



Text: **Ralf Kaminski** Bild: **CERD**

Auf den Philippinen steigt durch die Klimaerwärmung das Risiko für noch stärkere Wirbelstürme. Mit der Unterstützung von Fastenaktion wurden in Küstendörfern im Norden der Insel Samar Massnahmen eingeführt, die Leben retten und Schäden reduzieren.

Jedes Mal, wenn sich ein Taifun nähert, marschiert das lokale Katastrophenschutz-Team zweimal mit einem Megafon durchs Dorf, um die Menschen zu warnen. «Das erste Mal, damit sie anfangen können, sich auf die Evakuierung vorzubereiten, das zweite Mal, wenn sie wirklich losmüssen», erklärt Gretchen Sencil.

Die 38-Jährige ist die lokale Koordinatorin für DRR-Massnahmen (Disaster Risk Reduction, also Katastrophenrisiko-Reduktion) in den Küstendörfern Pambujans in Nord-Samar, im Osten der Philippinen. Sie lebt selbst in einem der betroffenen Dörfer und arbeitet eng mit CERD zusammen, der Partnerorganisation von Fastenaktion, welche die Präventionsmassnahmen 2020 in den Gemeinschaften eingeführt hat. Diese gehören zu den ärmsten Teilen der Bevölkerung und leben vor allem von Fischerei und Landwirtschaft.

«Bei der ersten Warnung fangen die Menschen an, eine Tasche mit dem Nötigsten zu packen: Lebensmittel, Kleidung, alle wichtigen Dokumente», erzählt Gretchen. «Ausserdem werden die Fischerboote von gefährdeten Teilen der Küste in sichere Gebiete gebracht.» Auch die Häuser werden geschützt, etwa indem alte Autoreifen mit Fischernetzen auf den Dächern befestigt werden, damit diese nicht wegfiegen. Zudem haben die Gemeinschaften der Küste entlang Bäume gepflanzt, als Schutz vor dem Wind und starken Wellen.

Je nach erwarteter Stärke des Taifuns nutzen die DRR-Teams unterschiedliche Evakuierungsorte: stabile Gebäude aus Zement, die weit weg vom Pfad des Wirbelsturms sind – manchmal sind es Schulen oder Gemeindezentren, ab und zu auch Privathäuser.

«Dank dieser Massnahmen richten Taifune heute viel weniger Schäden an», sagt Ailene B. Diaz (43), die bei CERD für DRR-Themen zuständig ist. «Zuvor brachten sich die Menschen zwar auch in Sicherheit, aber nahmen meist kaum etwas mit und schützten auch ihre Häuser und Boote nicht systematisch.» Es sei sogar üblich gewesen, dass einige Fischer:innen trotz der Gefahr noch aufs Meer gefahren seien, ergänzt Gretchen Sencil. «Sie sind angewiesen auf den Fang, also riskierten sie lieber ihr Leben, als auf das mögliche Einkommen zu verzichten.» Heute passiere dies nur noch selten – auch weil viele inzwischen mit Unterstützung von CERD andere Einkommensquellen erschliessen konnten. «Aber einige verschulden sich auch, um über die Runden zu kommen.»

Ganz frei von Angst sind die Küstenbewohner:innen dennoch nicht. Denn falls mal wieder ein Super-Taifun heranziehen würde, wie Haiyan 2013, bestünde trotz aller Vorbereitungen ein Risiko für enorme Schäden. «Die meisten aber empfinden die heutige Situation als starke Verbesserung», sagt Gretchen. «Und viele fangen schon mit Evakuierungsvorbereitungen an, bevor wir unsere erste Warnung abgeben.»

Erodierende Böden, steigender Meeresspiegel

Text: Ralf Kaminski Bilder: J.V.

Die Klimakrise trifft Haiti hart. Fastenaktion verschafft Linderung.

Haiti ist lediglich für 0,3 Prozent der globalen CO₂-Emissionen verantwortlich, gehört jedoch zu den Ländern, welche die Klimaerwärmung am stärksten zu spüren bekommen. Trockenphasen dauern länger als früher, die Regenzeit ist nicht nur kürzer, sondern auch heftiger, und es gibt mehr Wirbelstürme. «Schon heute verändert sich die Küstenlinie an manchen Orten spürbar», sagt J. V.*, der Koordinator von Fastenaktion in Haiti. «Gleichzeitig sinkt der Grundwasserspiegel in einigen Regionen, so dass man tiefer und tiefer bohren muss, um an Frischwasser zu kommen.»

Das grösste Problem jedoch ist die Erosion. «Über 70 Prozent unseres Landes ist gebirgig, doch kein Hang ist zu steil, um nicht auch dort Nahrungsmittel anzubauen», sagt er. «Es geht schlicht nicht anders.» Diese Anbauflächen sind allerdings besonders stark gefährdet, wenn sintflutartige Regenfälle über die Insel hereinbrechen. «Ist der Boden weggeschwemmt, kann man nichts mehr anbauen – und in der Ebene drohen Erdbeben und Überschwemmungen.» Unser Koordinator fürchtet, dass bis 2030 rund 20 Prozent der heutigen Anbaugebiete für die Landwirtschaft verloren sein könnten.

Ein wirksames Gegenmittel ist der Bau von Erosionsbarrieren – in Form von Terrassierungen, Steinmüerchen oder Aufforstung, was von Fastenaktion ebenfalls gefördert wird. «Unsere Partnerorganisationen sensibilisieren die Menschen dafür und geben ihnen das technische Know-how», erklärt er. «Und ihre Erosionsbarrieren dienen als Modell für andere Bäuerinnen und Bauern ausserhalb unserer Projekte.» Dennoch passiere dies landesweit nicht systematisch genug. «Das ist eine Jahrhundertaufgabe.»

**Aufgrund der angespannten Sicherheitslage in Haiti verzichten wir auf eine namentliche Nennung.*



Bäuerinnen legen Barrieren an, um ihre Felder im gebirgigen Gelände vor Erosion zu schützen.

Dabei hat die Klimaerwärmung die Situation lediglich verschärft, begonnen hat das Problem einst mit übermässiger Abholzung. Aufforstung findet zwar statt, doch die Flächen dafür sind begrenzt, weil viele wegen der wachsenden Bevölkerung für die Landwirtschaft genutzt werden müssen. Zudem wird noch hauptsächlich mit Holz und Holzkohle gekocht.

«Dennoch bewirken wir mit unseren Partnerorganisationen einiges», betont unser Koordinator, «gerade, weil wir gezielt in Regionen aktiv sind, welche die Folgen der Klimaerwärmung stark spüren.» Die agrarökologischen Methoden führen zu besseren Ernten und wirken sich auch positiv auf die Biodiversität aus. «Inzwischen sind dadurch und dank der Aufforstung in manchen Projektgebieten einige Insekten- und Vogelarten zurückgekehrt.»

Fünf Fragen an Francesco Gesualdi

Text: **Federica Mauri** Bild: **zVg**

Es brauche neue wirtschaftliche Ansätze und ein verändertes Verhältnis zum Konsum, um die Klimakrise zu bewältigen, sagt der italienische Aktivist Francesco Gesualdi.

Die Menschheit steckt mitten in der Klimakrise, tut sich aber schwer damit, auf ein klimafreundlicheres Verhalten umzustellen. Wie können wir die Widerstände in Gesellschaft und Politik überwinden?

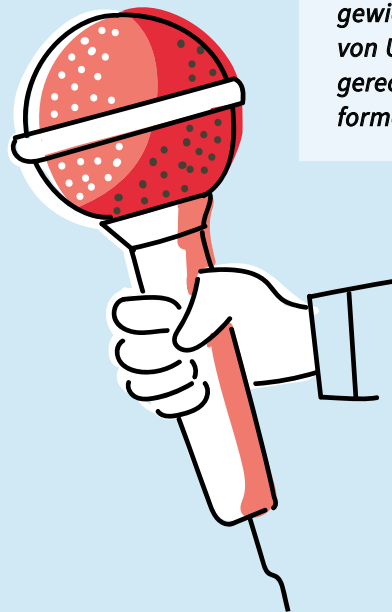
Die meisten Menschen tun sich deshalb schwer, ihren Lebensstil zu verändern, weil sie sich wegen der sozialen Folgen sorgen, die sich daraus ergeben könnten. Arbeit zum Beispiel ist in unserer Gesellschaft untrennbar mit Konsum verbunden, und das Auto ist für viele zu einem geradezu grundlegenden Teil ihrer Existenz geworden. Diese Widerstände können wir überwinden, indem wir zeigen, dass Nachhaltigkeit und Alltagsleben miteinander vereinbar sind. Aber dafür brauchen wir einen anderen ökonomischen Ansatz, der nicht mehr Wachstum um jeden Preis anstrebt.

Der übermäßige Konsum verschärft den Klimawandel. Was können wir als Bürger:innen tun, und womit bewirken wir am meisten?

Als Erstes müssen wir uns von Unnötigem und Überflüssigem trennen. Wir müssen Kaputttes reparieren, statt es neu zu kaufen, und wir müssen aufhören, wie besessen der Technologie hinterherzulaufen. Wir müssen Verpackungen reduzieren, recyceln und mehr Gebrauchsgüter verwenden. Wir müssen lernen, möglichst viel selbst zu produzieren, und alles teilen, was wir können: vom Auto über die Bohrmaschine bis zur Waschmaschine.

Genügsamkeit wird oft mit Verzicht assoziiert, aber ist es wirklich einer?

Viele verstehen unter Genügsamkeit eine Rückkehr zur Kerze. In Wirklichkeit ist es jedoch die Rückgewinnung der Souveränität. Statt sich von der Werbung beeinflussen zu lassen, entscheiden wir selbst, was wir wirklich brauchen. Genügsamkeit bedeutet auch, ein Gefühl der Sättigung und des Respekts für das Gemeinwohl wiederzuerlangen.



Der italienische Schriftsteller und Aktivist Francesco Gesualdi (74) ist Gründer und Koordinator des Centro Nuovo Modello di Sviluppo bei Pisa, ein Dokumentationszentrum, das internationale Ungleichgewichte analysiert, das Verhalten von Unternehmen erforscht und neue, gerechtere und nachhaltigere Wirtschaftsformen untersucht.

«Jeder Beitrag zählt» heisst es immer, aber wirklich etwas erreichen können wir nur, wenn ganz viele ihren Beitrag leisten. Wie lassen sich genügend Einzelne motivieren, gemeinsam zu handeln?

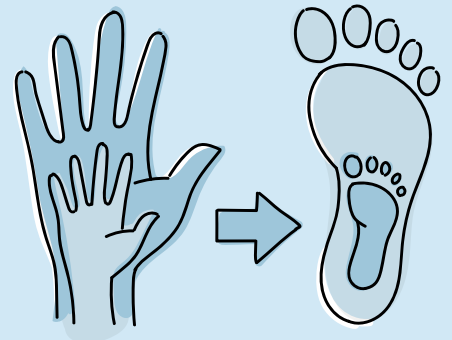
Die Klimakrise zeigt klar: Entweder wir retten uns alle, oder niemand wird gerettet. Diese kollektive Rettung kann die Motivation sein, uns aus unserer Apathie zu befreien.

Der Slogan der Ökumenischen Kampagne 2024 lautet «Weniger ist mehr». Stimmen Sie dem zu?

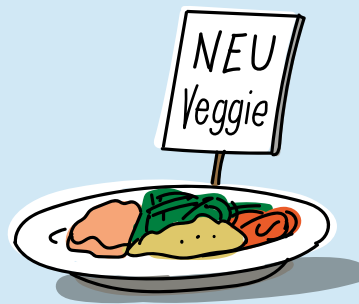
Absolut! Weniger auf der materiellen Ebene bedeutet mehr auf der emotionalen und existenziellen Ebene. Um viel zu kaufen, müssen wir viel arbeiten, damit wir viel Geld haben. Aber je mehr Zeit wir der Arbeit widmen, desto weniger Zeit bleibt uns für familiäre Beziehungen, für das soziale und politische Leben, für unser inneres Wachstum. Es ist an der Zeit zu erkennen, dass es für wahres Wohlbefinden ein Gleichgewicht all dieser menschlichen Dimensionen braucht – dazu gehört auch Gesundheit, die eine gesunde Umwelt voraussetzt, und Frieden, wofür es Fairness auf allen Ebenen braucht.

Den Handabdruck vergrössern

Gemeinsam einen klimabewussteren Lebensstil führen und Nachhaltigkeit für alle zugänglich und erstrebenswert machen: Das ist das Ziel des Handabdrucks. Wir geben Tipps, was sich dafür tun lässt.

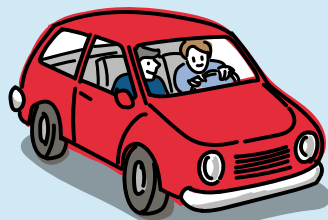


Sich an Aktionen **gegen Food-Waste** beteiligen und in seinem Umfeld zum Mitmachen anregen. Zum Beispiel einen **öffentlich zugänglichen Kühlschranks** einrichten, über den übriggebliebene Lebensmittel weitergegeben werden können.

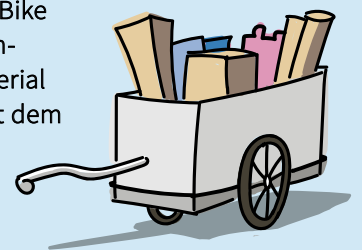


Sich dafür einsetzen, dass es in der **Firmenkantine** regionale, biologische, fleischlose Mahlzeiten gibt, die so gut sind, dass niemand etwas vermisst.

Mitfahrgelegenheiten anbieten oder nutzen und anderen davon erzählen.



Ein gemeinsam genutztes E-Bike mit Transportkiste fürs Wohnquartier anschaffen, um Material mit dem **Lastenrad** statt mit dem Auto zu transportieren.



Einen **Gemeinschaftsgarten** anlegen, wo das Quartier gemeinsam biologisch anpflanzen und ernten kann – und gleichzeitig neuer Lebensraum für Insekten und Vögel entsteht.



Sich in der Nachbarschaft, im Verein, in der Kirchengemeinde, im Freund:innenkreis

zusammentun und darüber nachdenken, welche Rahmenbedingungen verändert werden müssten, **um gemeinsam nachhaltiges Handeln zu fördern** – in dieser Gruppe und darüber hinaus. Wo können wir etwas bewirken? Was könnte andere anstecken und zum Mitmachen motivieren?



Fastenaktion und HEKS bieten Workshops an für Gemeinschaften, die ihren Handabdruck vergrössern wollen.
www.sehen-und-handeln.ch/handabdruck

Fasten für Körper, Geist und Seele

Text und Bild: Ralf Kaminski

Auch dieses Jahr sind zwischen Aschermittwoch und Ostern etwa 100 Fastengruppen im ganzen Land aktiv. Eine Woche lang konsumieren die Teilnehmenden nur Flüssigkeit und treffen sich täglich zu Diskussionen und Erfahrungsaustausch. Mit dabei ist auch Barbara Riedl.

Als Barbara Riedl 2019 mit ihrem Partner zum ersten Mal an einer Fastengruppe teilnahm, hatte sie jeweils eine Banane und einen Apfel dabei, wenn sie aus dem Haus ging. «Einfach zur Sicherheit», erklärt sie und lächelt amüsiert über sich selbst. «Gegessen habe ich sie nie, aber es half mir, mit der existenziellen Angst vor dem Verhungern klarzukommen, die das Fasten bei mir auslöste – was ich echt nicht erwartet hatte.»

Diese Sorge hat inzwischen stark nachgelassen. Die 49-jährige Ärztin und Psychotherapeutin aus Bern wird sich dieses Jahr zum vierten Mal der ökumenischen Fastengruppe in ihrer Kirchgemeinde Bruder Klaus anschliessen. «Für mich ist dies eine besondere Zeit, eine des Rückzugs, des Besinnens, des Gebets, ein Übergang zwischen Winter und Frühling, die das Neugeborenwerden symbolisiert.»



Fasten als Akt der Solidarität

Während des Fastens nimmt Riedl alles viel intensiver wahr. «Ich denke anders, bin feinsinniger, emotionaler, euphorischer.» Sie brauche zudem weniger Schlaf und sei dennoch ausgeruht. «Und nach dem Fasten bin ich drei, vier Monate lang total tiefenentspannt.» Das Thema hat sie schon länger interessiert. «Aber ich wollte das nicht allein machen.»

Die Gruppe Bern-Ost trifft sich während der Fastenwoche jeweils abends, diskutiert das Thema der Woche und tauscht Erfahrungen aus. «Fasten kann auch ein Akt der Solidarität sein, der Offenheit schafft gegenüber denen, die nicht genug zu essen haben», sagt Katrin Fabbri, Koordinatorin der Fastengruppen in der Westschweiz. «Menschen, die fasten, haben sich entschieden, auf Nahrung zu verzichten, um sich hungrig zu fühlen – ein Hunger des Leibes, aber auch des Geistes.»

Das Einzige, was Barbara Riedl in dieser Zeit zu sich nimmt, ist Flüssigkeit – mindestens drei Liter pro Tag: Wasser, Tee, Saft, etwas Brühe. Damit der Körper sich darauf einstellen kann, wird das Essen zuvor nach und nach reduziert; zudem gibt es am ersten Fastentag eine komplette Darmreinigung. «Danach habe ich keinerlei Hungergefühl mehr», sagt Riedl. Die Lust aufs Essen allerdings bleibt.

«Wenn ich dann im Bahnhof Bern all die Köstlichkeiten rieche, ist das nicht immer leicht.» Und man müsse mental bereit sein. «Wer sich körperlich oder psychisch nicht gut fühlt, macht besser nicht mit.»

Ist sie wirklich noch nie schwach geworden? Riedl schmunzelt. «Von einem mit Butter bestrichenen Vollkornbrot mit Radieschen träumte ich einmal tagelang. Aber ich widerstand.» Am zweiten Tag nach dem Fastenbrechen genoss sie es dann umso mehr. «Für ein paar Tage danach ist jeder Geschmack ein kleines Wunder.»

Fasten während der Ökumenischen Kampagne

Rund 1000 Personen in knapp 100 Fastengruppen in der Deutsch- und Westschweiz fasteten 2023 gemeinsam eine Woche zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag, der traditionellen christlichen Fastenzeit. Auch kirchenferne Menschen nehmen teil. Eine freiwillige Spende am Ende ist willkommen und geht vollständig an Projekte von Fastenaktion und HEKS im globalen Süden.

Wer sich für die Teilnahme an einer Fastengruppe interessiert oder gerne selbst eine leiten möchte, findet hier weitere Details: www.sehen-und-handeln.ch

Bei zusätzlichen Fragen: fasten-begleitung@sehen-und-handeln.ch



Jetzt spenden!
fastenaktion.ch/spende



TATEN STATT WORTE

Über das Leben hinaus Gutes tun!

Mit einem Legat oder einer Erbschaft zugunsten von Fastenaktion können Sie über das eigene Leben hinaus Gutes tun und unsere Arbeit zur Linderung des Hungers im globalen Süden unterstützen.

Damit Ihr Wunsch korrekt umgesetzt wird, braucht es ein **rechtsgültiges Testament**. Doch wie sieht ein einwandfrei erstelltes Testament aus? Der Testament-Ratgeber von Fastenaktion informiert über alle wichtigen Aspekte wie Erbfolge, Pflichtteil, freie Quote sowie vieles mehr.

Bestellen Sie unseren Testament-Ratgeber noch heute!

Beat Wenzinger freut sich über Ihren Anruf (041 227 59 86) oder Ihre E-Mail (wenzinger@fastenaktion.ch). Bei juristischen Fragen erhalten Sie von ihm eine Adresse für eine kostenlose juristische Erstberatung im Wert von 300 Franken.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie Fastenaktion in Ihrem Testament berücksichtigen oder mit einem Legat bedenken. Herzlichen Dank!



Fastenaktion
Beat Wenzinger
 041 227 59 86
wenzinger@fastenaktion.ch

Hinterlassen Sie Zuversicht und Lebensfreude.
 Testament-Ratgeber

Wie sieht Ihre persönliche/aktuelle (Lebens-)Situation aus?

Herzlichen Dank für Ihren Anruf (041 227 59 86) oder Ihre E-Mail (wenzinger@fastenaktion.ch). Bei juristischen Fragen erhalten Sie von ihm eine Adresse für eine kostenlose juristische Erstberatung im Wert von 300 Franken.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung über Ihr Leben hinaus!



Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Ihre Spende bewirkt vieles und spendet Zuversicht

Projektbeispiele



Mit 40 Franken

unterstützen Sie die Arbeit vor Ort von Fastenaktion. Dank Ausbildung in angepasster Landwirtschaft und Viehzucht können Familien über mehr Einkommen verfügen.



Mit 80 Franken

fördern Sie agrarökologische Ausbildungen von vielfältigen Nahrungsmitteln für eine ausgewogene Ernährung.




Mit 120 Franken


unterstützen Sie eine nachhaltige Landwirtschaft in über 300 Projekten – helfen Sie, gemeinsam Hunger zu beenden.

Newsletter abonnieren und informiert bleiben!
www.fastenaktion.ch/newsletter

www.fastenaktion.ch/spende
IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

Jetzt mit Twint spenden!

 QR-Code mit der Twint-App scannen.

 Betrag eingeben und Spende bestätigen.

