7 Wochen mit …

… Produkten aus Fairem Handel und der Region

Appetit auf das Leben
Landesbischof Ulrich und Pastorin Eller im Gespräch

Landwirtschaft, Handel und Ernährung
Interviews und Porträts

Der Welt eine andere Gestalt geben
Liturgisches Material

Ökumenische Fastenaktion 2014 im Norden

Inhalt

Was für mich »7 Wochen mit« bedeutet 3
„Appetit auf das Leben“ – ein Gespräch über das Fasten 4
Vielfalt des Lebens und Klimaänderung 6
Fairer Handel – im Weltladen und anderswo zu erkennen 8
Landwirtschaft und Ernährung – regional betrachtet 10
Zeit für Begegnungen 12
Die Welt, wie sie is(s)t 14
Ein veganes Menü – zum Kochen und Genießen 15
Was Sinn macht und nährt – Anregungen für Ihre Gemeinde . . . 16
Der Welt eine andere Gestalt geben – Liturgisches Material 18
Zu guter Letzt: Faire Kisten im Angebot 23

Impressum
Materialheft zur Fastenaktion »7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region«

Herausgeberin: Mobile Bildung e.V. im Auftrag der Trägerorganisationen: Frauenwerk, Kirchlicher Entwicklungsdienst, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt und Klimabüro der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland sowie Mobile Bildung e.V.
Redaktion: Jutta Boysen, Christiane Eller (verantwortlich für S. 18 bis 22), Gertrud Schäfer, Birgit Schößwender (verantwortlich für S. 11)
Layout: Claudia Becker, Hamburg
Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover, www.dieumweltdruckerei.de
Auflage: 3.500 Exemplare
Stand: November 2013

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel.

Beilage
Diesem Heft beigelegt ist der **Einkaufsratgeber FISCH** von Greenpeace e.V. Sollte er fehlen, werden Sie unter www.greenpeace.de/meere/fischerei fündig. Einen gedruckten Saisonkalender für Obst und Gemüse konnten wir nicht für Sie finden. Stattdessen haben wir einen **Einkaufsführer für fair gehandelte Produkte und Wintergemüse** auf unsere Website gestellt.

Wir danken unseren Unterstützern:

Was »7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region« für mich bedeutet

Die Fastenaktion »7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region« bietet mir Impulse und Anstöße für Körper, Geist und Seele.

Körper

Gerade jetzt im Herbst zur Erntezeit bieten Äcker und Gärten Gemüse und Früchte in Hülle und Fülle. Als ich auf dem Land lebte, habe ich zu dieser Zeit abendelang Zwetschgen und Äpfel zum Dörren vorbereitet, zu Kompott, Mus und Saft verarbeitet bzw. eingekocht. Und immer hatten die Vögel und anderes Getier im Garten noch genug zu essen. Als ich in Liberia lebte, genoss ich zur Mangoerntezeit diese leckeren Früchte und beobachtete gleichzeitig mit Bedauern, wie kurz die Mangos haltbar sind und wie viele ungenutzt verdarben. Umso mehr freue ich mich jetzt, die vielfältigen Mangoprodukte im Fairen Handel zu entdecken. Ein besonderes Schmankerl ist da der Apfel-Mango-Saft, der Äpfel von heimischen Streuobstwiesen mit Mangopüree von den Philippinen zusammenbringt. Dieser Saft ist für mich ein Symbol für natürlichen, unverfälschten Genuss aus Gottes guter Schöpfung, ein Symbol für ein Leben in Fülle, das uns verheißen ist, und eben eine Wohltat für den Körper.

Geist

Bei der Fastenwanderung im vergangenen Jahr hat mich die so genannte Rosinenübung ganz besonders angesprochen: „Kauen Sie drei Rosinen ganz langsam hintereinander und überlegen Sie, mit wem und womit diese Rosinen Sie verbinden auf ihrem Weg vom Weinberg in Chile bis zu Ihrem Einkauf im Weltladen.“ So vielfältig wie die Teilnehmenden der Wandergruppe waren die Assoziationen. Sie veranschaulichten den langen Weg der Rosinen. Wir spürten Verbundenheit mit Erde, Sonne und Steinen im Weinberg, mit den Familien der Weinbauern, mit den Transportarbeitern, ob auf der Straße oder auf dem Schiff usw., bis hin zur ehrenamtlichen Verkäuferin im Weltladen. Und alle auf diesem Weg haben das Recht auf ein menschenwürdiges Leben.

Aber nicht alles, was machbar ist, müssen wir machen. Z. B. müssen wir keine Erdbeeren und grüne Bohnen im Winter verspeisen. Mag auch die Vielfalt regional angebauten Gemüses im Winter eingeschränkt sein, so gibt es doch durch fair gehandelte Gewürze, Fruchtprodukte, Nüsse, Reis usw. ganz besondere Geschmackserlebnisse. So waren wir in diesem Jahr besonders ehrgeizig und präsentieren Ihnen auf der Website 40 alltägliche und sechs sonntägliche Rezepte mit Zutaten aus Fairem Handel und der norddeutschen Region!

Schon die Frage danach, wo ein Lebensmittel herkommt und wer es angebaut und bearbeitet hat, bringt Wertschätzung für die Arbeit, die darin steckt, zum Ausdruck. Bewusstes Ausschauhalten, welche Lebensmittel es im Fairen Handel und aus der Region zu kaufen gibt, lässt wahrnehmen, was diese Lebensmittel kosten. Und darüber nachdenken, dass die Produzent_innen von dem Preis, der gezahlt wird, leben können sollen. Das gibt im wahrsten Sinne des Wortes „Food for Thought“, nämlich Denkanstöße für meinen Geist.

Seele

Ist es nicht atemberaubend und wunderbar, was Gottes Schöpfung an Lebensmitteln für uns bereithält? Und was die menschliche Phantasie daraus zaubern kann. Gleichzeitig ist es noch bedrückend zu wissen, wie viele Lebensmittel auf den Märkten weltweit und vor unserer Haustür nicht zu einem fairen Preis gehandelt werden. Allzu oft beschleicht mich dann das Gefühl, ja doch nichts ändern zu können. Aber dann denke ich an meinen Besuch bei Sumithra Ranasinghe, einer Teebäuerin im Hochland von Sri Lanka. Vor zehn Jahren war sie den Mächtigen in ihrem Land ausgeliefert gewesen und wurde wegen eines Staudammbaus umgesiedelt. Sie begann ihre neue Existenz mit 30 Teebüschen aufzubauen. Dank der örtlichen Kleinbauerngenossenschaft und dank des Fairen Handels hat sie jetzt 3000 Teesträucher und kann zuversichtlich auf die Zukunft ihrer drei Söhne schauen. Es war ein Privileg, sie zu besuchen, und eine wunderbare Erfahrung! Solche beispielhaften Begegnungen bestärken mich darin, nicht die Hände in den Schoß zu legen, sondern zuversichtlich anzupacken, wo es in meinen Kräften steht. Und dann gilt: „Es hängt nicht von mir ab, aber es kommt auf mich an." (Pierre Stutz)

Ermutigung finden wir bei Paulus: „Ich ermutige euch, Geschwister: Verlasst euch auf Gottes Mitgefühl und bringt eure Körper als lebendige und heilige Gabe dar, an der Gott Freude hat. Das ist euer vernunftgemäßer Gottes-Dienst. Schwimmt nicht mit dem Strom, sondern macht euch von den Strukturen dieser Zeit frei, indem ihr euer Denken erneuert. Dann wird euch deutlich, was Gott will: das Gute, das, was Gott Freude macht, das Vollkommene.“ (Römerbrief 12, 1-2)
Und so wünsche ich Ihnen, dass auch Sie in diesem Heft und durch die Fastenzeit hindurch Anregungen finden, die Körper, Geist und Seele gut tun.

Jutta Boysen

?!

„Appetit auf das Leben“

Landesbischof Gerhard Ulrich und Pastorin Christiane Eller im Gespräch

Frau Pastorin Eller, zu »7 Wochen ohne« kommt die Fastenaktion »7 Wochen mit« hinzu. Wie ist diese Initiative entstanden?

Eller (Frauenwerk der Nordkirche in Mecklenburg-Vorpommern, Rostock): Als Frauenwerk waren wir nicht glücklich mit der Situation, dass die Gemeinschaft mit Menschen der weltweiten Ökumene nur einmal im Jahr zum Weltgebetstag in den Fokus kommt. Da gibt es so viele Anregungen, etwas davon sollte durchs Jahr hindurch weitergehen. 2009 hieß unser Jahresthema „Solidarität mit Frauen weltweit“, wir verbanden es erstmals mit der Fastenaktion. Daraus entwickelten wir die Aktion »7 Wochen mit Fairem Handel und Produkten aus der Region«, das Motto hatten wir von katholischen Frauen in Trier abgeschaut.

Herr Landesbischof, was halten Sie von dieser Fastenaktion?

Ulrich (Landesbischof der Nordkirche, Schwerin): Es ist eine gute Sache, die in vielen unserer kirchlichen Häuser gut aufgenommen worden ist. Sie kann auch ein Alleinstellungsmerkmal sein. Dass wir – nicht mit dem pädagogischen Zeigefinger, sondern durch unsere tägliche Praxis – sagen: Schaut genau hin, was ihr esst, was ihr konsumiert. Das ist nicht gleichgültig. Was wir hier tun, hat Auswirkungen auf der anderen Seite der Welt.

Eller: Dabei geht es uns nicht um Moralisieren, sondern um ein „Sich-durchlässiger-machen für die Welt“. Das bedeutet, empfindsamer zu werden für das, was anderswo passiert. Wenn wir versuchen, uns an dem zu orientieren, was Gott will und nicht nur an Eigeninteressen, können wir ein Stückchen mehr für die Welt sprechen.

Ulrich: Ich fände es sehr gut, wenn es gelingen würde, die beiden Fastenaktionen »7 Wochen ohne« und »7 Wochen mit« stärker aufeinander zu beziehen. Dass jede und jeder ein Modell entdecken kann, in dem er sich wirklich wiederfindet.

Fasten ist populär. Worin sehen Sie den Grund für das große Interesse?

Ulrich: Es gibt in unserer Welt der Sattheit eine Sehnsucht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wer einmal gefastet hat, merkt, welche neuen Kräfte das Fasten freisetzt. Es ist eine Erfahrung, die quer zu unserer alltäglichen Erfahrung liegt, diesem Konsumieren um des Konsumierens willen. Es gibt eine Sehnsucht danach, einen neuen Einblick zu bekommen auf das, was dieses Leben wirklich trägt. Das kann man innerhalb und außerhalb von Kirche erfahren. Es ist sehr heilsam.

Eller: Ich selber faste seit zehn Jahren. Ich erlebe mich in dieser Zeit als langsamer. Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles immer schneller gehen soll und wir meistens mitgerissen sind. Wenn mal eine Zeit kommt, wo ich gezwungen werde, manches langsamer zu machen, hilft mir das. Wenn Menschen sich beschränken, hat das Auswirkungen auf ihren Umgang mit Zeit. Das ist etwas sehr Wohltuendes.

Ulrich: Wir zehren von Ressourcen, ohne uns Gedanken zu machen, woher sie kommen. Wenn unser Körper plötzlich ein Signal gibt, dass er überfordert ist oder die Seele – wir nennen das heute Burnout – dann sind Entschleunigung und Rückzug auf das Wesentliche von großer Bedeutung. Auch ist es uns gelungen, das Fasten aus der Buß- und Strafecke herauszuholen. Früher bedeutete Fasten: Aha, einer ist schuldig, und jetzt muss er büßen, indem ihm oder ihr Liebe, Zeit und Essen entzogen wird. Aber Jesus sagte: Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler. Es ist keine lustfreie Zone, sondern etwas, das zu unserem Menschsein gehört. Dies ist wiederentdeckt worden und hat das Fasten als eine Kraftquelle geöffnet.

Worauf verzichten Sie?

Ulrich: Es gibt eine Zeit, in der ich alles weglasse, außer Wasser und Tee. Ich praktiziere ein begleitetes Heilfasten. In der übrigen Passionszeit verzichte ich auf andere Dinge. Das ist mehr ein Symbol dafür, dass ich selber mich auf Wesentliches konzentrieren will: Es ist nicht selbstverständlich, dass du immer alles hast. Es ist genug da. Du musst keine Sorge haben.

Eller: Ich habe mich darauf eingestellt, regional und fair einzukaufen. Wichtig ist mir, mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen, die biblischen Texte zu lesen, zusammen zu beten. Unserem Frauenkreis in Rostock hat Altbischöfin Bärbel Wartenberg-Potter geraten: Wenn ihr so anspruchsvolle Andachtstexte miteinander besprecht, sollt ihr nachher essen und trinken. Wir stellten Brot und Käse auf den Tisch, auch Wein. Bei einem einfachen Essen haben wir Gemeinschaft erlebt und Hoffnung gespürt, dass die Welt auch anders sein kann.

Ulrich: Fasten hat nichts mit Zwang zu tun. Deswegen finde ich dieses Beispiel gut. Jesus sagt: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Wenn wir uns mit dem Wort Gottes auseinandersetzen, kommt es nicht darauf an, dass hinterher nichts gegessen wird. Fasten heißt nicht, dass du leer ausgehen musst, sondern dass du aus dem schöpfst, was Gott dir gibt und was im Zentrum des Lebens steht.

Fasten wird als ein Nachinnengehen verstanden. Bei Fairem Handel und regionalen Produkten geht es dagegen um das gesellschaftliche Handeln. Passt das zusammen?

Ulrich: Es gibt das Fasten in unterschiedlichen Formen. Es gibt

den Verzicht, der den Menschen auf sich selbst führt. Da kommen einem ganz andere Gedanken: Welche Gefühle, Bilder, Träume habe ich? Aber es liegt ebenso eine Stärkung darin, sich nach außen zu kehren. Wenn ich faste, tausche ich mich gern mit anderen aus. Die meisten meiner Kochrezepte stammen aus Gesprächen mit Fastenden. In der Zeit des Entsagens kommt der Appetit aufs Leben. Ich nehme das als ein Bild für das, was neu sein kann. Extroversion, also alles, was wir nach außen agieren, hat es unbedingt nötig, dass wir dafür den Anhalt in uns selbst finden.

Eller: Die Verschränkung von Nachinnengehen und dem Blick nach außen wird in der Geschichte von Jesus in der Wüste anschaulich. Er ist bei sich und bei Gott. Aber auch in diesem Beisich-sein tritt eine Macht von außen hinzu, der Teufel. Da geht es um die große Versuchung des immer mehr Habenwollens. Wenn wir ihr erliegen, können wir der Welt Gottes und den Menschen nicht gerecht werden. Das ist eine sehr aussagekräftige Geschichte zu unserer Fastenaktion. Sie ermutigt uns, der Macht des Konsums und des Überflusses, hinter der sich wirtschaftliche Macht und Ausbeutung verbergen, zu widerstehen.

Ulrich: Ich bin ein Mensch, der sehr gerne konsumiert. Dass ich in einer freien Gesellschaft leben darf, die auch den Überfluss kennt, erlebe ich mit großer Dankbarkeit. Ich kann die Wochenmärkte und Geschäfte genießen. Aber ich weiß um die Schattenseite. Die Fastenaktion soll das Innehalten befördern. Sie soll Raum geben zu schauen, welches die Bedürfnisse sind, die wir als Menschen dringend befriedigen müssen und welche warten können. Dann ist es uns möglich, aufmerksam dafür zu werden, wie es anderswo in der Welt aussieht.

Eller: Genau darum geht es: ins Wahrnehmen zu kommen. Dabei half uns eine Übung der Therapeutin Luise Reddemann: Du isst drei Rosinen, und während du sie kaust, überlegst du dir, wie viel Arbeit von verschiedenen Menschen darin steckt. So ergibt sich eine Verbindung zwischen dem, was wir genießen und der Aufmerksamkeit für die Menschen, die dahinterstehen.

Spielen die alten Fragen nach Schuld und Sünde noch eine Rolle?

Eller: Wir wollen mit unserer Aktion nicht Schuldgefühle wecken, sondern auflösen. Wir sensibilisieren dafür, dass wir immer in Lebenszusammenhänge verstrickt sind, in denen wir schuldig werden. Das ist ein Kern der biblischen Botschaft, der für mich befreiend ist. Denn ich muss nicht strampeln, um aus diesen Zusammenhängen herauszukommen. So lange ich lebe, bewege ich mich in Strukturen, die für manche Menschen verheerend sind. Dafür gibt es den Begriff der „strukturellen Sünde“. Dies wahrzunehmen, hat etwas Befreiendes. Daraus entsteht die Freiheit zu entscheiden, was ich in dieser Situation tun will: Zum Beispiel ein bisschen mehr Leben in Gerechtigkeit praktizieren.

Ulrich: Manchmal weiß ich nicht, welches Schuldbewusstsein verbreiteter ist: Ich darf keine Fehler machen, ich darf keinen enttäuschen, ich muss perfekt sein. Oder die andere Seite: Ich bin verantwortlich dafür, dass es den Menschen am anderen Ende der Welt so schlecht geht. Ich sage: Gott hat uns in diese Welt gestellt, und er hat uns nicht einen Rosengarten versprochen. Er weiß um unsere Fehler. Aber der, der das weiß, hilft uns auch. Ich muss die Gerechtigkeit dieser Welt nicht allein herstellen, sondern da ist einer, der mit seiner Gerechtigkeit dafür sorgt, dass diese Welt eine neue wird, und dafür braucht er mich. Es geht nicht nur um Schuld, sondern auch um unsere Freiheit und unsere Verantwortung.

Erreicht man mit der Fastenaktion auch arme Leute? Oder gehen Themen wie fairer Handel und regionale Produkte an ihrem Leben vorbei?

Eller: Wir müssen für diese Gefahr aufmerksam sein, denn Menschen grenzen sich heute durch ihren Lebensstil von anderen gesellschaftlichen Schichten ab. Ich denke an die Geschichte von der armen Witwe, die das gibt, was sie hat. Da geht es um das, was ein Mensch von Herzen tut. In den Weltläden gehen auch Studenten einkaufen, auch viele, die wenig Geld haben. Das Thema der weltweiten Gerechtigkeit spricht Menschen aller sozialen Schichten an.

Ulrich: Man darf uns nicht nachsagen: Wer regelmäßig sein Gehalt auf dem Konto hat, für den ist es leicht zu fasten. Der kann leicht fair gehandelte Produkte kaufen. In den Zeitungen steht: Es hat noch nie so viel Menschen in Arbeit gegeben, aber die Zahl derer steigt, die davon nicht leben können. Wie wäre es, wenn wir bei dieser Aktion Leute einbeziehen, die bei den Tafeln in der Schlange stehen? Wie wäre es, wenn wir zum Teilen aufrufen mit denen, die nichts haben? In unseren Weltläden setzen wir uns für die Menschen an den anderen Enden dieser Welt ein, damit sie für ihre Arbeit einen gerechten Lohn bekommen. Diese Aufmerksamkeit brauchen auch Menschen vor unserer Haustür.

Eller: Deshalb empfehlen wir in der Fastenzeit unseren Gruppen landwirtschaftliche Betriebe zu besuchen. Gerade in der Landwirtschaft und in Gärtnereien arbeiten Menschen oft hart, um von ihrer Arbeit leben zu können. Wenn wir Ausflüge zu Betrieben anregen, hat es auch den Aspekt, Menschen in ihren Arbeitsbedingungen wahrzunehmen und zu unterstützen.

Angenommen, ich will bei der Fastenaktion mitmachen. Wie fange ich an?

Eller: Finden Sie heraus, was Sie am meisten anspricht: Zum Beispiel wie man im Supermarkt erkennt, welche Produkte aus der Region stammen und welche nicht. Wir geben Hinweise, wie Sie sich mit der Bibel auf das Fasten einstimmen können. Ich empfehle, sich mit anderen in einer Fastengruppe zu verbinden. Im Brief an die Römer schreibt Paulus: „Überfordert euch nicht bei dem, wofür ihr euch einsetzt, achtet auf eure Grenzen bei dem, was ihr vorhabt. Denn Gott hat jedem und jeder ein bestimmtes Maß an Kraft zugeteilt, Vertrauen zu leben.“

Ulrich: Wäre doch schön: 7 Wochen ohne Überforderung.

Die Fragen stellte Hedwig Gafga.

Vielfalt des Lebens und Klimaänderungen

Ein Aufruf zur Umkehr

Foto: Max-Planck-Institut für Meteorologie

Auszüge aus der Rede zum Ökumenischen Tag der Schöpfung Hamburg, 6. September 2013

Wir leben im Anthropozän

Wir leben im Anthropozän, dem geologischen Abschnitt mit der Dominanz des Menschen. Von den durch uns geprägten Änderungen unserer Lebensgrundlagen jenseits des Tolerierbaren sind nach Meinung der meisten Wissenschaftler die folgenden drei am stärksten: Verlust an biologischer Vielfalt, Überdüngung mit Stickstoffverbindungen und die globale Erwärmung. Die ersten beiden Störungen werden von der Landwirtschaft dominiert, zur dritten trägt sie wesentlich bei, dennoch ist die inzwischen auch immer stärker industrialisierte Landwirtschaft bei der öffentlichen Debatte um globale Umweltveränderungen nicht im Fokus, sondern eher die Industrieproduktion.

Wir sind Klimamacher

Wir leben auf einem ziemlich kleinen Planeten, dessen Atmosphäre im Vergleich zu den anderen festen Planeten mit einer Lufthülle (Atmosphäre) seit einigen Hunderten von Millionen Jahren eine außergewöhnliche und entscheidend vom Leben geprägte chemische Zusammensetzung hat. Für das Klima sind die wichtigsten Bestandteile der Atmosphäre an der Oberfläche: Wasserdampf (einschließlich des Wassers und des Eises in den Wolken), Kohlendioxid, Ozon, Lachgas und Methan sowie für unser Auge unsichtbare Schwebeteilchen, die Aerosolpartikel. Für drei der langlebigen Treibhausgase, die mindestens eine Verweilzeit von 10 Jahren in der Atmosphäre haben, nämlich Kohlendioxid (Jahrhunderte), Methan (etwa 10 Jahre) und Lachgas (etwa 120 Jahre), erhöhen wir seit Beginn der Industrialisierung vor allem durch das Verbrennen von Kohle, Erdöl und Erdgas sowie die Zerstörung großer Waldgebiete die Konzentrationen drastisch. 40% Zuwachs sind für Kohlendioxid erreicht, Methan ist bereits auf das Zweieinhalbfache angestiegen und Lachgas nimmt jedes Jahr um 0,25% zu. Die so von uns Menschen verursachte Erhöhung des Treibhauseffektes der Erdatmosphäre ist die Hauptursache für die mittlere globale Erwärmung von inzwischen etwa 0,8°C seit 1900.

Wir produzieren Stress (für Ökosysteme)

Da sich Klima immer – auch ohne das Zutun des Menschen – geändert hat und weiter ändern wird, könnte man meinen, dass sich die Ökosysteme eben auch jetzt wieder anpassen und regenerieren könnten. Ja, das tun sie auch, aber dazu brauchen sie Zeit. So entwickelte sich vor 20.000 Jahren aus der Tundra im Hamburger Gebiet im Laufe von etwa 10.000 Jahren der flächendeckende Laubwald, weil die Temperatur im globalen Mittel um 5°C angestiegen war und mehr als ein halber Meter Niederschlag pro Jahr fiel. Deshalb heißt es im Rahmenübereinkommen der Vereinten Nationen über Klimaänderungen, das bei dem Gipfel in Rio de Janeiro im Juni 1992 von den meisten Nationen unterzeichnet wurde, im zentralen Artikel: „Das Endziel dieses Übereinkommens und aller damit zusammenhängenden Rechtsinstrumente ... ist es ... die Stabilisierung der Treibhausgaskonzentrationen in der Atmosphäre auf einem Niveau zu erreichen, auf dem eine gefährliche anthropogene Störung des Klimasystems verhindert wird. Ein solches Niveau sollte innerhalb eines Zeitraums erreicht werden, der ausreicht, damit sich die Ökosysteme auf natürliche Weise den Klimaänderungen anpassen können, die Nahrungsmittelerzeugung nicht bedroht wird und die wirtschaftliche Entwicklung auf nachhaltige Weise fortgeführt werden kann.“

Damit ist die Geschwindigkeit der Klimaänderung als entscheidend für die Fähigkeit zur Anpassung angesprochen. Je nach Verhalten der Menschheit im 21. Jahrhundert ist von den Klimaforschern mit ihren Klimamodellen jedoch eine Temperaturerhöhung um weitere 1 bis 4°C projiziert worden. Also kommt es zu einer massiven Beschleunigung der Temperaturänderungen im Vergleich zu den natürlichen Temperaturänderungen der vergangenen Millionen Jahre. Dass dies hohen Stress für Ökosysteme bedeutet, ist sicher.

Wir wollen uns auf <2°C Erwärmung beschränken

Dieses hehre Ziel bedeutet, dass die Industrieländer und die großen Schwellenländer rasch Energiewenden hin zu fast 100% erneuerbaren Energiequellen ausrufen und kontrollieren lassen müssten. Und es ist aus der Sicht der Erhaltung der Anpassungsfähigkeit der Ökosysteme keineswegs ausreichend. Denn die mittlere globale Erwärmung unter 2°C zu halten, wird nicht verhindern können, dass die Klimaänderungen zum Hauptgrund für die Auslöschung von Arten werden. Also müssen auch die bisherigen beiden Hauptgründe, nämlich Lebensraumzerstörung und eingeschleppte Arten durch regionale und globale Politik so zurückgefahren werden, dass die große Katastrophe verhindert werden kann.

Was wäre also zu tun?

Für die Erhaltung der biologischen Vielfalt und damit unserer Lebensgrundlagen sind neben einer stringenteren Klimapolitik eine „umgekrempelte“ Landwirtschaft und ein veränderter Lebensstil in den wohlhabenden Ländern notwendig. Technische Fortschritte allein können das Problem nicht lösen. Ein Maßnahmenbündel, bei dem oft jeder selbst mithelfen kann, wäre:

- Reduzierung der eigenen Emissionen, am effizientesten durch energetische Sanierung alter Gebäude, Ökostrombezug, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.
- Honorierung der Leistungen der ökologischen Landwirtschaft für die Erhaltung oder Mehrung der biologischen Vielfalt und die Kohlenstoffspeicherung in den Böden. Die bisherige Situation im ökologischen Landbau in Deutschland ist erschreckend. Anteil: 5,6% im Jahre 2009, bei einem formulierten Ziel von 20%. Die Bewertung durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU): Sehr weit vom Ziel entfernt.
- Wiedereinführung des Flächenbezugs in der Landwirtschaft (vereinfacht eine Kuh pro Hektar). Zurzeit überschreiten nach den Aussagen des BMU die Einträge von Stickstoffdünger in die Wälder, überwiegend verursacht durch die Emissionen aus der Massentierhaltung und den Verkehr, die gegebenen Grenzwerte oft um mehr als 40 kg Stickstoff und treiben viele Pflanzen und auch Tiere auf die rote Liste. Die Situation gefährdeter Arten ist nach dem Indikatorenbericht der Bundesregierung von 2010 ebenfalls völlig unbefriedigend: Anteil: 23% (2009); Ziel: 16% im Jahre 2020; keine Tendenz zur Verbesserung.
- Gesündere und wohlschmeckendere Ernährung oft aus der eigenen Region.
- Höhere Bedeutung für nichtmaterielle Werte.

Wir Menschen können umkehren!

Wir Menschen können bei Fehlentwicklungen nach Erkennen derselben umkehren. Bei den von uns verursachten Klimaänderungen sind wir aber in einer neuen Situation. Was wir heute zur Dämpfung der anthropogenen Klimaänderungen tun, z. B. eine erfolgreiche, weltweit ausgreifende Energiewende, zeigt wesentliche Wirkung erst in Jahrzehnten und beim Meeresspiegelanstieg wahrscheinlich erst im nächsten Jahrhundert. Weil die biologische Vielfalt nach Klimaänderungen ebenfalls verzögert reagieren wird, sehen wir Erfolge eines veränderten Verhaltens erst nach langer Zeit. Diese lange Durststrecke fordert uns alle, auch die Religionen sehr. Nur der erhöhte Druck der Zivilgesellschaft vor allem durch eigenes Handeln wird zu einem stärkeren Politikwechsel führen, das Wählen in der Demokratie allein hilft nicht.

__Hartmut Graßl__ Professor für Theoretische und Allgemeine Meteorologie, ehemaliger Direktor am Max-Planck-Institut für Meteorologie in Hamburg, von 1994 bis 1999 Leiter des Weltklimaforschungsprogramms der UN in Genf.

Bedrohung des Lebens

Eine Klage aus Tuvalu

Foto: Peter Williams/WCC

Mirjam Freytag traf bei der 10. Vollversammlung des Weltkirchenrates in Busan / Südkorea Pastor Tafue Lusama, den Generalsekretär der Christlichen Kirche von Tuvalu. Er schilderte die Auswirkungen des Klimawandels auf seine pazifische Heimat: „Der höchste Punkt unserer Insel ist vier Meter hoch. Die Sturmfluten und Überschwemmungen nehmen zu und Tuvalu schrumpft. Die Korallenriffe vor den Inseln von Tuvalu sind sehr empfindliche Ökosysteme. Sie reagieren sehr schnell auf Temperaturveränderungen. Wir brauchen die Korallenriffe als Wellenbrecher und für den Fischfang. Durch den Anstieg des Meeresspiegels und das Eindringen des Salzwassers auch in der Mitte der Insel ist unser Trinkwasser knapp. Auch unsere traditionellen Anbaumethoden funktionieren nicht mehr, denn durch den Meeresspiegelanstieg versalzen die Böden. Zu bestimmten Zeiten im Jahr müssen wir Familien umsiedeln, da sie dort, wo sie wohnen, nicht bleiben können.

Unsere Kinder wissen, dass Tuvalu in der Zukunft im Meer versinken wird. Wir haben Angst, mit dem Versinken unsere Identität, unsere Sprache und unsere Geschichte zu verlieren. Gott hat doch versprochen, keine Sintflut mehr zu schicken und jetzt sitzen die in der Arche, die den Klimawandel verursacht haben.“

LITERATURHINWEIS
Klimawandel. Eine Herausforderung für Tuvalu, herausgegeben von Germanwatch 2004, siehe **www.germanwatch.org**

?!

Der Weltladen – ein besonderer Lern- und Handelsort

Ein Gespräch mit zwei Mitarbeiterinnen

Foto: Roselind Frohreich

Foto: Sabine Hilmes

links: Eine-Welt-Laden Wolgast, Roselind Frohreich (li.) mit Kollegin Carola Niciejewski
unten: Sabine Hilmes, Weltladen Schwerin

7WochenMit: Warum arbeiten Sie im Weltladen?

Roselind Frohreich, Eine-Welt-Laden Wolgast: Den Eine-Welt-Laden in Wolgast gibt es seit 1996 und seit dieser Zeit arbeite ich ehrenamtlich mit. Ich finde es interessant, mich über andere Länder zu informieren, von den Menschen zu hören und mir Wissen über die verschiedensten Produkte im Weltladen anzueignen.

Sabine Hilmes, Weltladen Schwerin: Vor 20 Jahren nahm mich eine Freundin zum Ladentreffen eines Weltladens mit – und seitdem hat mich der Faire Handel fest im Griff: als Ehrenamtliche im Ladendienst und im Vorstand, als Kundin und seit fast drei Jahren hauptamtlich als Ladenkoordinatorin. Zu wissen, dass ich nicht hilflos dem Konsum von Produkten ausgeliefert bin, die unter schlimmen Bedingungen hergestellt worden sind, lässt mich meinen Kaffee oder ein Stück Schokolade wieder genießen.

R.F.: Das empfinde ich auch so. Durch die Mitarbeit im Weltladen erfahre ich aktiv, wie der Faire Handel für die Menschen in den Ländern des Südens wirkt. Und die Produkte sind sehr schön und qualitativ hochwertig, so dass der Verkauf Spaß macht.

7WochenMit: Welche Kriterien des Fairen Handels sind Ihnen am wichtigsten?

S.H.: Für mich ist am Wichtigsten, dass die Menschen in den Entwicklungsländern einen fairen Lohn für ihre Arbeit bekommen. Denn nur so können sie ihre Kinder zur Schule schicken und langfristig der Armut und Unterdrückung entfliehen. Wichtig ist mir auch die Qualität unserer Produkte. Für eine Tasche, die viele Jahre hält, gibt man gerne mehr aus und schont auf diese Weise die Umwelt.

R.F.: Den Kund_innen kann man immer gut erklären, dass die Produzent_innen faire Preise für ihre Waren bekommen, mit denen sie ihre Produktions– und Lebenshaltungskosten decken können und dass der Faire Handel keine ausbeuterische Kinderarbeit zulässt. Kennzeichen für Fairen Handel sind partnerschaftliche Handelbeziehungen und die langfristige Zusammenarbeit mit den Produzent_innen, so dass diese die Zukunft ihrer Familien planen können. Viele Handwerker_innen und Kleinbauern haben erst durch den Fairen Handel Zugang zum Markt erhalten. Im September 2013 hatten wir Besuch von einer Produzentin aus Peru, die von ihrer Arbeit in einer Kunsthandwerkskooperative berichtete. Toll, dass über den Fairen Handel das Kennenlernen von und der Erfahrungsaustausch mit Produzent_innen möglich ist.

7WochenMit: Was ist Ihre liebste Beschäftigung im Weltladen?

S.H.: Mit Kund_innen im Laden ins Gespräch zu kommen ist immer eine große Bereicherung! Menschen für den Fairen Handel zu begeistern ist ein Geschenk!

R.F.: Spontan fallen mir auch die Kundengespräche ein. Mit den Jahren sind für mich immer mehr Aufgaben dazu gekommen. Neben dem Verkauf bin ich jetzt mitverantwortlich für die Warenbestellung, für die Dekoration und die Bildungsarbeit. Sehr gerne arbeite ich mit den anderen Mitarbeiter_innen zusammen – beim Planen und Durchführen verschiedenster Aktionen und bei Veranstaltungen der Kirchengemeinden und der Stadt.

7WochenMit: Stellen Sie sich vor, in zehn Jahren sind alle Ihre Wünsche für den Weltladen in Erfüllung gegangen! Woran merken Sie das? Was hat sich geändert?

R.F.: Vielleicht stellt in 10 Jahren der Weltladen mit seinem Angebot an fair gehandelten Produkten keine Besonderheit mehr dar, sondern ist eher ein Ort der Kommunikation, des Austausches und der Bildungsarbeit. Ich würde mir wünschen, dass Jugendliche noch mehr mit dem Thema vertraut werden und wir bei ihnen das Interesse dafür wecken können. Denn wenn sie von Menschen aus anderen Ländern erfahren, von ihren Lebenssituationen hören, dann können sie ihnen auch mit Toleranz begegnen. Wir arbeiten daran.

S.H.: Wenn in 10 Jahren unser Weltladen so viel Umsatz erwirtschaftet, dass die Ladendienste vergütet werden können, dann ist auch das letzte Glied in der fairen Kette fair geworden.

Die drei größten 100%-Fair-Händler sind zu erkennen an ihren Logos:

GEPA – THE FAIR TRADE COMPANY · EL PUENTE – Partnerschaftlicher Weltbandel · dwp – wir handeln fair

Fair gehandelte Produkte erkennen

Eine kleine Siegelkunde

Anders als der Bio-Bereich ist der Faire Handel nicht gesetzlich geregelt. Sämtliche Kriterien für Anbau, Produktion und Handel werden von den Akteuren des Fairen Handels festgelegt. Es gibt ein international abgestimmtes Grundlagenpapier mit einer Definition des Fairen Handels, auf die sich die Institutionen und Unternehmen im Fairen Handel beziehen. Bei der konkreten Ausgestaltung verfolgen die verschiedenen Akteure unterschiedliche Ansätze. Deshalb gibt es auch nicht das eine Zeichen, an dem Fairer Handel erkannt werden kann, sondern verschiedene Label. In den letzten Jahren entstanden vor allem aus dem Bio-Bereich heraus weitere Zeichen, die glaubwürdig für Fairen Handel stehen.

Fairtrade

In Supermärkten und Discountern sind Produktsiegel notwendig, um fair gehandelte von unfairen Produkten unterscheiden zu können. Das älteste und bekannteste ist das Fairtrade-Siegel. Dahinter stehen international abgestimmte Kriterien für bestimmte Produkte und ein international gültiges Kontrollverfahren. Zertifiziert werden können Klassiker wie Kaffee, Tee, Bananen, aber auch Baumwolle, Fußbälle, Blumen und Möbel. Unternehmen können damit die Produkte aus ihrem Sortiment kennzeichnen, die nach den Fairtrade-Standards produziert und gehandelt wurden. Dazu gehören z. B. festgelegte Fairtrade-Mindestpreise und Prämien für Infrastrukturmaßnahmen oder soziale Projekte. Mischprodukte müssen mindestens 20% Fairtrade-zertifizierte Bestandteile enthalten. Fairtrade ist ein reines Produktsiegel, aus dem keine Rückschlüsse auf die Politik des gesamten Unternehmens gezogen werden können. In Deutschland wird das Siegel vergeben von Fairtrade Deutschland/TransFair e.V. In den letzten Jahren entstanden vor allem aus dem Bio-Bereich heraus weitere Zeichen, die glaubwürdig für Fairen Handel stehen.

World Fair Trade Organization (WFTO)

Die WFTO ist der internationale Verband der Organisationen, die sich zu 100% dem Fairen Handel verschrieben haben. Über die Hälfte der Mitglieder sind Produzent_innen-Organisationen. Das Besondere am Ansatz der WFTO ist, dass sie prüft, ob Unternehmen in ihrer gesamten Geschäftstätigkeit die Prinzipien der WFTO erfüllen. Ist dies der Fall, dürfen die Unternehmen das WFTO-Zeichen nutzen – sowohl in der allgemeinen Kommunikation, als auch zur Kennzeichnung ihrer Produkte. Das WFTO-Zeichen wird in Zukunft immer häufiger als verlässlicher Hinweis auf Fairen Handel zu sehen sein – z. B. auf den Websites der Fair-Handels-Importeure, als Erkennungszeichen an Weltläden, aber auch auf Produkten. Die Einhaltung der Standards überprüft die WFTO in einem mehrstufigen Verfahren. Dazu zählen u. a. ein Monitoringsystem mit umfangreichen Dokumentationspflichten sowie Kontrollen durch externe Gutachter_innen.

Weltladen-Logo

Das Zeichen kann benutzt werden von allen Weltläden in Deutschland, welche die „Konvention der Weltläden“ unterzeichnet haben. Die Konvention beinhaltet Kriterien zu Handelspraktiken, Arbeitsbedingungen, Transparenz, Umweltschutz und Bildungs-, Informations- und Öffentlichkeitsarbeit. Weltläden mit diesem Logo sind Mitglied im Weltladen-Dachverband und verpflichtet, ihre eigene Arbeit regelmäßig über ein Monitoringverfahren zu überprüfen. Zudem sind sie gehalten, Ihre Waren ausschließlich über anerkannte Lieferanten zu beziehen, die den Kriterien der Konvention entsprechen. Neben den drei bekanntesten 100%-Fair-Händlern GEPA, EL PUENTE und dwp (siehe Logo-Kasten S.8) sind aktuell über 40 Unternehmen als Lieferanten der Weltläden anerkannt. Die Liste finden Sie auf der Website des Weltladen-Dachverbands: www.weltladen.de → Für Weltläden → Lieferantenkatalog.
Der Weltladen-Dachverband ist Mitglied der WFTO. Die Konvention und alle Prüfverfahren sind aus deren international verabredeten Standards und Verfahren abgeleitet.

Ecocert Fair Trade / IMO fair for life

Ecocert und IMO sind Zertifizierungsunternehmen aus Frankreich bzw. der Schweiz. Beide haben jeweils einen eigenen Fair-Handels-Standard entwickelt, der zusätzlich zur Bio-Zertifizierung erworben werden kann. Ecocert Fair Trade setzt dabei eine Bio-Zertifizierung voraus, fair for life erkennt auch schwächere Standards für Umweltkriterien an. Beide orientieren sich an den Fairtrade-Mindestpreisen bzw. setzen diese als Mindestanforderung voraus (Ecocert). Beide Zeichen finden sich aktuell insbesondere auf Lebensmitteln, aber auch auf Kosmetik und Textilien. Für Mischprodukte schreibt fair for life einen Mindestanteil von 80% an fair gehandelten Bestandteilen vor, Ecocert Fair Trade 95% (Ausnahme: Kosmetik).

Naturland fair

Naturland ist ein internationaler Bio-Anbauverband, der seit vielen Jahren mit dem Fairen Handel zusammenarbeitet und eine eigene Fair-Zertifizierung entwickelt hat. Diese steht ausschließlich Naturland-Mitgliedern offen, beinhaltet also immer auch die Bio-Komponente. Zudem können nicht nur einzelne Produkte, sondern darauf aufbauend auch das ganze Unternehmen zertifiziert werden. Naturland fair ist der erste Standard im Fairen Handel, der auch auf Produkte aus Europa angewendet werden kann. Zu den ersten zertifizierten Produkten gehörte neben Rooibostee aus Südafrika und Bananen aus Ecuador auch Milch aus Berchtesgaden. Um das Zeichen zu erhalten, müssen Mischprodukte mindestens 50% Naturland fair zertifizierte Bestandteile (nach Gewicht) enthalten. Berücksichtigt wird dabei die gesamte Produktionskette (außer Lohnverarbeiter_innen). Das Zeichen findet sich ausschließlich auf Lebensmitteln.

?!

Landwirtschaft und Ernährung

Ein Gespräch mit Dipl.-Ing.agr. Ulrich Ketelhodt

Foto: Evangelische Akademie der Nordkirche

Seit 20 Jahren arbeiten Sie als Fachreferent für Landwirtschaft und Ernährung beim Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt. Welches sind die gravierendsten Veränderungen für die Landwirtschaft in diesen Jahren gewesen? Bis wann galt die Maxime „Wachse oder weiche!“ oder gilt sie immer noch?

Die Entwicklung in den zwei Jahrzehnten kann man nicht in ein, zwei Sätzen zusammenfassen. Auf jeden Fall haben all die Veränderungen nicht zu einer Verlangsamung des Strukturwandels geführt, d. h. Betriebe wachsen, weil andere aufhören. Dabei ist das meist nicht so sehr ein finanzielles Problem für die einzelne Landwirtsfamilie, wenn sie nicht zu lange in einer Schieflage gewirtschaftet hat. Aber der Bauer verliert seinen Lebensinhalt, sieht sich als Verlierer und die Sozialstruktur in den Dörfern verändert sich: Wo vorher vielleicht vier Höfe gewirtschaftet haben, gibt es jetzt nur noch einen im Nachbardorf. Durch die Größe der Betriebe und den technischen Fortschritt verändert sich die Wirtschaftsform mit Folgen für Mensch, Tier und Umwelt und das halte ich für bedeutend. Ein Beispiel: Ab einer Milchviehherde von etwa 120 Tieren wird die Weidehaltung logistisch immer schwieriger, d. h. die Tiere bleiben dann oft ganzjährig im Stall, und die Weide wird gemäht und nicht mehr direkt von den Tieren beweidet.

Große Hoffnungen wurden in die in diesem Jahr beschlossene EU-Agrarreform gesetzt. Was ist daraus geworden?

Die Person des EU-Agrarkommissars Dacian Ciolo hat große Erwartungen bei den Akteuren geweckt, die sich für den Erhalt der bäuerlichen Familienbetriebe einsetzen. Während der Verhandlungen sind Stück für Stück die Elemente verloren gegangen, die den Strukturwandel verlangsamt hätten. Darüber hinaus haben die Nationalstaaten viele Gestaltungsfreiheiten eingeräumt bekommen, die Deutschland dazu nutzt, die Konzentration der landwirtschaftlichen Produktion zu forcieren. Die mittelständischen Betriebe, die aufhören, werden wir nur schwerlich wiedereinrichten können. Für die nächsten fünf Jahre ändert sich nicht viel an der Agrarpolitik. Das bedauere ich.

Professor Graßl fordert in seinem Beitrag (s. S. 6) dieses Heftes die Verminderung des Viehbesatzes auf eine Großvieheinheit pro Hektar. In welchem Maße ist das eine realistische umsetzbare Forderung?

Immer wieder weisen Grundwasseruntersuchungen zu hohe Nährstoffkonzentrationen aus, die nicht allein aus der Landwirtschaft stammen, aber überwiegend. Die regionale Konzentration von Tierhaltung kann zu einer Konzentration der Einträge ins Grundwasser führen. Verschärfend kommt hinzu, dass wir über die Futtermittelimporte Nährstoffe importieren, die bei uns als Ausscheidungen der Tiere auf das Land gebracht werden, denn wir bringen die Gülle ja nicht zurück nach Brasilien. Auch erzeugen die Landwirte Fleisch für den Export, d. h. wir bringen das Fleisch außer Lande, aber die Gülle bleibt hier. Zurzeit muss ein Hektar nachgewiesen werden, wenn zwei Großvieheinheiten (das entspricht z. B. 17 Mastschweinen) gehalten werden. Dieser Wert könnte per Verordnung gesenkt werden. Gegenwärtig wird stattdessen ein Güllekataster vorbereitet, so dass ein genauer Nachweis möglich ist, wo die Nährstoffe bleiben. Davon werden es nicht weniger Nährstoffe, aber die Gülle wird gleichmäßiger verteilt und der bürokratische Aufwand steigt.
Letztlich hilft nur eine Verminderung der Erzeugung tierischer Lebensmittel. Veränderte Verzehrgewohnheiten der Bevölkerung hin zu fleischarmer Kost sind eine Jahrhundertaufgabe, den Eindruck habe ich. Verordnen lässt sich das nicht, und das ist auch gut so.

Die heimische Landwirtschaft versorgt uns einerseits mit Lebensmitteln und dient andererseits der Landschaftspflege. In wieweit wird beides durch so genannte Energiebauern infrage gestellt, wenn z. B. im Alten Land ein Bauer beschließt, sein Land für den Bau von Windkraftanlagen zu verpachten statt Apfelbäume zu pflanzen.

Landwirtschaft liefert uns weit mehr als Lebensmittel und Landschaft. Auch Industrierohstoffe und Energie gehören zum Produktmix, den der Landwirt wählt. Energie statt Äpfel kann dabei herauskommen. Für den Schutz der Landschaft vor zu vielen Windrädern („Verspargelung“) dienen die Vorgaben der Raumordnungspläne. Dass wir heute einem Windrad vielleicht positiver gegenüber stehen, liegt zum einen sicher an einer Gewöhnung, zum anderen aber auch an der Brisanz des Klimawandels.

»7 Wochen mit« lädt ein, in der Fastenzeit neue Wege zu gehen und bewusst Produkte aus der Region zu konsumieren. Allerdings ist „regional“ kein geschützter Begriff und scheint oft zu Werbezwecken missbraucht zu werden. Wie würden Sie regional definieren und was kann als Orientierung dienen?

Ich meine, dass man sich einer Regionalität von Lebensmitteln nur annähern kann, und zwar jede_r nach den eigenen Möglichkeiten, einen Einblick in die Herkunft der Nahrung zu erlangen. Dabei kann es nicht nur um die Entfernung des Bäckers gehen, der z. B. das Brot backt. Es wäre gut zu wissen, woher er das Getreide und alle anderen Zutaten bezieht. Das Reizvolle an der Aktion »7 Wochen mit« ist ja, dass wir eingeladen werden, schrittweise auszuprobieren, wie es ist, Produkte aus der Region einzukaufen – und das gemeinschaftlich. Mit anderen Worten: Machen Sie daraus eine Aktion in der Kirchengemeinde, herauszufinden, welche Mittel zum Leben in Ihrer Region produziert werden! Das sollte aber auch nicht zu einer Überforderung führen, so dass Einkaufen zu einer Wissenschaft wird. Für den Genuss ist eine gewisse Unbefangenheit im Umgang mit Lebensmitteln Voraussetzung oder anders ausgedrückt: bei allem Streben politisch korrekt einzukaufen die Lebensqualität im Blick behalten!

Warum sind regionale Lebensmittel schmackhafter?

Ein Erklärungsversuch

Haben Sie das auch schon erlebt? Sie nehmen sich ein paar landestypische Spezialitäten aus dem Urlaub mit nach Hause. Doch: Dort schmecken sie nur noch halb so gut wie im Herkunftsland. Woran könnte das liegen?
Die Franzosen nennen es "Terroir": der typische Geschmack einer Landschaft. Der Begriff bedeutet: In guten Lebensmitteln findet sich all das wieder, was die Region ausmacht, aus der ihre Zutaten stammen. Aber nur, wenn sie vernünftig erzeugt worden sind: Also langsam wachsen durften, ohne Pestizide, Kunstdünger, Kraftfutter, Medikamente. Und natürlich: Wenn sie sorgsam weiterverarbeitet wurden. Denn nur dann können sie genau die Inhaltsstoffe sammeln und bereitstellen, die für ihre Herkunftsregion typisch sind. Und den Menschen, die sie schließlich essen, genau das zur Verfügung stellen, was sie für ihr Leben in der Region benötigen – und was ihnen deshalb auch gut schmeckt. Denn der Geschmack signalisiert ja: Das ist gut, das braucht der Körper gerade.

Der ökologische Blick auf die Nahrungskette

Der Ernährungsexperte Michael Pollan sieht dies genauso. Und nennt es den "ökologischen Blick" auf die menschliche Nahrungskette. Seine These: Gesunde und schmackhafte Lebensmittel entstehen nicht durch Zusätze und industrielle Weiterverarbeitung. Sondern nur durch gesunde Lebensmittelketten vom Boden bis zum Teller – mit Zeit und Liebe erzeugt, weiterverarbeitet und genossen.

Deshalb sein Rat: "Essen Sie so wie die Franzosen." Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Setzen Sie so weit wie möglich auf traditionelle Lebensmittel aus Ihrer Nähe. Schmecken Sie, wie Ihre Region schmeckt. Werden Sie Teil einer kurzen Nahrungskette. Denn: Regionale Lebensmittel, möglichst direkt beim Erzeuger gekauft, sind frischer, schmackhafter und nahrhafter als weit gereistes und hochverarbeitetes Essen mit Inhaltsstoffen, die niemand sich jemals selbst kaufen würde. Nicht umsonst heißt Pollans neuestes Buch "Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte".

Besser essen, weniger zahlen

Also: Gehen Sie auf den Markt, und schütteln Sie die Hand derjenigen, die Ihr Essen herstellen. Das schafft Vertrauen und Verantwortung. Oder lassen Sie sich eine Bio-Kiste von einem Hof der Region kommen. Ja, das ist häufig ein wenig teurer. Aber Sie werden feststellen: Schon kleinere Portionen machen Sie satt. Und damit glücklich.

Eine Zukunft für die regionale Landwirtschaft

Foto: Hamburger Regionalwaren

Der angenehme Nebeneffekt: Das Geld, das Sie für Ihre Lebensmittel ausgeben, bleibt in der Region. Und stärkt die regionalen Wirtschaftskreisläufe, so dass auch kleine Betriebe eine Zukunft haben. Die einzige, die dabei leidet, dürfte Ihre Mülltonne sein. Sie wird viel weniger gefüttert. Und magert ab. Aber das werden Sie verschmerzen können – und all die exotischen Spezialitäten und hoch verarbeiteten Produkte bald schon nicht mehr vermissen.

*Autor: **Ulf Schönheim** Jahrgang 1971, ist Inhaber von Hamburger Regionalwaren und Gründungsmitglied der Regionalwert AG Hamburg. Er stammt aus Schleswig-Holstein, studierte Soziologie in Bielefeld und Paris. Heute wohnt er mit seiner Frau und zwei Töchtern in der Winsener Elbmarsch.*

Zeit für Begegnungen

Sechs Portraits aus fünf Ländern

Foto: Joerg Boethling

Eine Brücke in die Zukunft

Kashmeer Singh zeigt stolz auf die Brücke. Die einfache Konstruktion aus Ziegelsteinen überspannt einen kleinen Kanal, auf dem zwischen den Reisfeldern ein Gestrüpp aus Pflanzen wächst. „Bis vor kurzem mussten wir da hindurch waten, manchmal reichte uns das Wasser sogar bis zum Bauch“, erzählt der 52-jährige Bauer. Dank der Brücke kann er heute mit dem Ochsenkarren seine Ernte schneller einfahren. Nur eine von vielen Verbesserungen, seit er seinen Basmati-Reis für den Fairen Handel anbaut. Als nächstes soll die Straße zum Dorf gepflastert werden, damit sie der Monsunregen nicht immer in eine Schlammwüste verwandelt.
Kashmeer Singh ist einer von rund 550 Bauern der Khaddar-Kooperative, einem Zusammenschluss von Kleinbauern in Nord-Indien. Ihre Felder liegen in einer Region, die bekannt ist für ihren hochwertigen und aromatischen Basmati-Reis. Die Kooperative erhält für jede Tonne Reis zusätzlich eine Geldprämie für soziale Projekte und die Verbesserung der öffentlichen Infrastruktur. Davon wurden bisher zum Beispiel ein neues Klassenzimmer in der Dorfschule gebaut, eine Bushaltestelle oder eben Brücken und Wege.

In jedem Dorf versammeln sich regelmäßig die Vertragsbauern, diskutieren und erarbeiten Vorschläge, wofür der Zuschlag verwendet werden soll. Das stärkt die Eigeninitiative, und die Farmer fühlen sich verantwortlich für die Investitionen. Auch Kashmeer Singh hat seinen privaten Mehrverdienst aus dem Fairen Handel zur Verbesserung seines Hauses verwandt. "Außerdem haben wir uns zusätzlich Kühe und Wasserbüffel gekauft", sagt er und streicht einem seiner drei Enkelkinder über den Kopf. Die Großfamilie hat jetzt sogar so viel Milch, dass sie etwas davon verkaufen kann.

© www.fairtrade-deutschland.de

Foto: GEPA - The Fair Trade Company

Kaffee für die Zukunft & Mais für jeden Tag

In den Bergen im Norden Nicaraguas ist die Luft frischer als im Rest des Landes. In 900 bis 1250 Metern Höhe wächst auf den Feldern der Bauern der Mitglieds-Kooperative UCPCO* ein Kaffee von großartiger Qualität. Dabei war die Region eine der am stärksten vom Krieg zwischen den sozialistischen Sandinistas und den durch die USA unterstützen Contras betroffenen Gebiete. Die Landwirtschaft wurde ruiniert und die Kaffeepflanzen wurden in den Kriegsjahren stark vernachlässigt. „Wir haben bei Null angefangen. Mit den Bestellungen des Fairen Handels ging es voran: in der Kooperative mit dem Bau einer gemeinsamen Verarbeitungsanlage und der Anmietung eines Büros,“ erzählt Juan Bautista Iglesias, „und privat konnten wir uns zum Beispiel Kleidung kaufen und uns weiterbilden.“ Der nächste Schritt war die Ausbildung der Kinder: UCPCO begann mit der Vergabe von Stipendien. Mit Erfolg: Juans Tochter ist Buchhalterin geworden. Ein weiteres Ziel der 1993 gegründeten UCPCO ist die Verbesserung der Ernährungssicherheit der 326 Mitglieder. Die Kooperative bietet Hilfe, Fortbildungen und Werkzeuge, um den Anbau von Grundnahrungsmitteln zu fördern, das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu stärken und das Wissen um traditionelle Anbaumethoden zu bewahren. Dabei spielt Mais als dominierende Kulturpflanze Lateinamerikas seit 4500 Jahren eine besondere Rolle. Und ist auch heute noch das am häufigsten angebaute Getreide. Zusammen mit Bohnen wird Mais** von allen Kooperativen-Mitgliedern zur Selbstversorgung erzeugt, und Juan ist zudem stolzer Schweinebesitzer!

* Unión de Cooperativas Multifuncionales Productoras de Café Orgánico = Vereinigung der Bio-Kaffee produzierenden Genossenschaften

** Siehe dazu unsere Informationen über Mais auf www.7wochenmit.info

Foto: GEPA - The Fair Trade Company

Quinoa für Alle – eine Erfolgsgeschichte

„Der Faire Handel hat unser Leben im Altiplano Sur in Bolivien deutlich verbessert“, sagt Faustina Perez, Mitglied von ANAPQUI*. Und das kam so: Vor dreißig Jahren schlossen sich Quinoa-Produzenten zusammen, um gemeinsam ihre Quinoa zu vermarkten, den ökologischen Anbau zu fördern sowie Anbauberatung, Verwaltungs-und Buchhaltungskurse zu organisieren. Schon 1988 konnten sie über den Fairen Handel Quinoa nach Europa exportieren. Der von ANAPQUI erzielte Gewinn fließt in die Notversicherung der Produzent_innen, wird im Dachverband oder in der Region investiert oder an die Produzent_innen ausgezahlt. Insgesamt vertritt ANAPQUI 1500 Familien und ist der größte Quinoa-Exporteur Boliviens.
Bei Konsumenten in Europa erfreut sich das „Wunderkorn“ immer größerer Beliebtheit, denn es enthält von Natur aus Eiweiß! In den Anden war Quinoa seit Jahrhunderten das Grundnahrungsmittel der indigenen Bevölkerung. In einigen Landesteilen geriet dieses hochwertigen Nahrungsmittel* jedoch fast völlig in Vergessenheit, denn Weizenprodukte galten auch in Bolivien lange Zeit als „modern“ und waren aufgrund der billigen Weizen-Importe aus den USA zudem noch günstiger.
Die große Nachfrage – lokal und international – hat dazu geführt, dass der Preis für dieses Grundnahrungsmittel in Bolivien gestiegen ist. Das ist positiv für die Quinoa-Bauern, aber nicht unbedingt für die bolivianische Bevölkerung. Deshalb gibt es spezielle Programme um sicherzugehen, dass Quinoa weiterhin fester Bestandteil der lokalen Ernährung bleibt. ANAPQUI beispielsweise verkauft mehrere hundert Tonnen Quinoa an die Regierung. Darin enthalten sind auch Essenspakete, die jeden Monat an tausende schwangere und stillende Frauen ausgegeben werden. Nur gut auch, dass die Bauern und Bäuerinnen von ANAPQUI neben Quinoa Kartoffeln und Bohnen für den Eigenbedarf anbauen.

* Siehe dazu unsere Informationen über Quinoa auf www.7wochenmit.info

© GEPA, The Fair Trade Company &
© fairtrade-code.at

Foto: Sabine Winkler

Amarant: das kleine Korn mit großer Wirkung

Trocken ist es oft in den Ebenen unterhalb der Pare Berge, wo Kleinbauern Mais und Bohnen, die Hauptnahrungsmittel in Tansania, anbauen. Immer in der Hoffnung, dass der Ertrag die Familie für ein Jahr versorgen und das Schulgeld für die Kinder bezahlt werden kann. Das Wissen um eine gesunde und ausgewogene Ernährung fehlt. Viele Menschen und vor allem Kinder sind von Mangelernährung gezeichnet. Es wurde uns deutlich, wie einseitig z. B. die Ernährung in den Schulen ist: an den sechs Schultagen zwei Mal täglich nur Ugali (Maisbrei) und Bohnen. Ein kleines Stück Fleisch gibt’s höchstens am Sonntag und in vielen Familien nur an Feiertagen wie Weihnachten. Seit drei Jahren sind wir dabei, hier mit Amarant, einem hirseähnlichen Scheingetreide mit sehr viel Protein, Abhilfe zu schaffen. Es ist leicht anzubauen, trockenresistent und kann bei guten Bedingungen zweimal im Jahr geerntet werden. Wir: das sind die Pare Diözese der ELCT (Evangelisch-lutherische Kirche in Tansania), die das Land zur Verfügung stellt, 21 Frauen und Männer, die auf diesem Land arbeiten, und ich als Projektberaterin aus Deutschland.
Ziel ist es, Menschen über eine richtige Ernährung aufzuklären, ihnen Wissen über den Anbau und die Wirkungsweise von Amarant beizubringen. Und sie werden ermutigt, einerseits Amarant als Eiweißspender in ihren täglichen Ernährungsplan aufzunehmen und es auch selbst anzubauen. Das Lernen geschieht ganz praktisch auf dem Demonstrationsfeld der Diözese und anschaulich in 46 Kindergärten der Diözese. Mit Unterstützung des Kirchenkreises Mecklenburg erhält jedes Kind einmal täglich eine ausgewogene Mahlzeit: eine Tasse Uji (Maisporridge) versetzt mit Amarant. Die Eltern können das Ergebnis an der Gesundheit ihrer Kinder erleben. Mit dem Bekanntwerden von Amarant sind der Anbau und der Verkauf der winzigen Wunderkörner für viele Kleinbauern auch eine weitere Chance, für sich eine neue Einnahmequelle zu erschliessen. Unser nächstes Ziel: die Versorgung der Schulkinder in fünf Sekundarschulen der Diözese mit Amarant verbessern.

Sabine Winkler

Foto: Jutta Boysen

Zur Nachahmung empfohlen

Auf dem Jugend-Naturschutz-Hof Ringstedtenhof des Landwege e.V. begrüßen mich grunzende Schweine, gackernden Hühner und fröhliche Kinder. Netterweise haben sie ihren selbst zubereiteten Möhrensalat nicht ganz aufgegessen, so dass ich ihn auch noch genießen kann. Zwei Schulklassen waren heute zu Gast zu den Themen: Rund ums Schaf & Fitte Ernährung. Begehrt sind diese Angebote: Buchungen erfolgen meist schon im Vorjahr. Gerade hatte ich die Nachrichten über den Warschauer Klimagipfel gehört. Jetzt entdecke ich die Stationen zu Klimaschutz und Ernährung an thematisch passenden Standorten auf dem Hofgelände. Wenn doch alle Gipfelteilnehmenden die Chancen gehabt hätten, sich so anschaulich zu informieren! Hier auf dem JNH wird Bildung für nachhaltige Entwicklung seit über 25 Jahren konsequent umgesetzt. Begeistert und begeisternd erzählt Christoph Beckmann-Roden, wie wenige Aktive als Reaktion auf die ökologische Katastrophe von Tschernobyl mit vorrangig praktischer (Bildungs-)Arbeit begannen. Und wie sich die Naturschutz- und Bildungsarbeit des Vereins und das gemeinschaftliche Wirtschaften in der Erzeuger-Verbraucher-Genossenschaft entwickelten. Letzterer gehören 35 Höfe und 500 Einzelmitglieder an, in fünf Bio-Märkten arbeiten ca. 110 Mitarbeitende. Im Aufsichtsrat der Genossenschaft tragen Landwirte, Verbraucher und Mitarbeitende gemeinsam die Verantwortung.
Die Vision fürs nächste Jahrzehnt: Lübeck wird Modellregion für gesellschaftliches Engagement für nachhaltiges Wirtschaften von Bürgerschaft, (Land-)Wirtschaft und Politik. Auf dass die Nachhaltigkeit nicht der reinen Wirtschaftlichkeit geopfert werde. Auf dem Weg dahin mischt Landwege kräftig mit, z. B. bei der Initiative Fair-Trade Town Lübeck und dem Bündnis für ein gentechnikfreies Schleswig-Holstein und der Entscheidung Lübecks, seine städtischen Flächen gentechnikfrei zu bewirtschaften.

Jutta Boysen

Foto: Jutta Boysen

Davon, dafür und damit

Unter der Linde auf dem Ferienhof Friedrichsen in Bergfeld begrüßt mich die Hofhündin Bella, während die letzte Fuhre Weizen aus diesem Sommer vom Hof rollt. In Küche und Kuhstall erzählt Dagmar Friedrichsen-Jahnke von ihrem Leben mit Mann, drei Kindern und 140 Milchkühen nebst Jungvieh und Kälbern. Bergfeld liegt seinem Namen entsprechend in Hügelland mit sanft ansteigenden Koppeln, der Sommerweide für die Kühe.
Was die Milch angeht, haben sie sich an eine vormals norddeutsche Meierei, die jetzt zu einem internationalen dänischstämmigen Konzern gehört, gebunden. Immerhin ist der Weg der Milch vom Hof zur Meierei auf Landstraßen nur 64 km lang. Für die Vermarktung z. B. des Weizens wird genau kalkuliert, wie viel gleich nach der Ernte und wie viel je nach Preisentwicklung später verkauft wird. Damit verbunden ist auch viel Bürokratie. Sorge bereitet die Konkurrenz um Landflächen durch Straßenbau, Anbau von Energiepflanzen und Naturschutz, denn sie treibt die Pachtpreise in die Höhe, und so konnten in diesem Jahr 30 ha nicht weiter angepachtet werden. Ackerbau und Viehzucht sind die Standbeine des Hofes, zwei Ferienwohnungen liefern ein Zubrot und willkommene, teilweise langjährige Kontakte zu Großstadtmenschen.
Ihre Arbeit als gelernte Bankkauffrau hat Dagmar Friedrichsen-Jahnke aufgegeben, u. a. um der Kinder willen, denen sie Erfahrungen mit allen Sinnen im Obst-Erlebnisgarten im benachbarten Futterkamp ermöglicht. Die eigenen Kinder erleben das tagtäglich auf dem Hof und sind stolz, wenn sie helfen können – aber nicht immer. Die guten Erfahrungen mögen – so hoffen beide Eltern – dazu führen, dass die Kinder den Hof später übernehmen. Durch die Tiere das ganze Jahr über an den Hof gebunden, genießt die Familie im Sommer abendliche Ausflüge an den Ostseestrand.
Das Wichtigste ist und bleibt, dass der Hof auch in zehn Jahren noch existiert und art- und umweltgerecht gewirtschaftet wird – denn: „Wir leben davon, dafür und damit!“

Jutta Boysen

Die Welt, wie sie is(s)t

Sieben Sachen, die Sorge machen

Links: Platz für Monokulturen wie Soja und Zuckerrohr: gerodete Flächen im argentinischen Chaco, einem der artenreichsten Lebensräume der Erde.

Rechts: Pedro Segundo blickt auf das Land, das früher seinem Stamm gehörte. Es wurde von Großgrundbesitzern gerodet und eingezäunt.

Wussten Sie,

dass weltweit 868 Millionen Menschen Hunger leiden – das ist jeder achte Mensch! Und das obwohl rein rechnerisch 2700 Kalorien pro Tag für jeden Menschen zur Verfügung stehen und nur 2200 Kalorien pro Tag und Kopf jeden satt machen könnten?

dass Indien das Land mit den meisten Hungernden in der Welt ist und gleichzeitig zu den größten Getreideexporteuren (vor allem von Reis und Weizen) der Welt gehört. Ähnlich ist die Situation in Brasilien, einem großen Exporteur von Soja und anderen Feldfrüchten: Dort leiden knapp 25 Prozent der Bevölkerung an Hunger?

dass von den weltweit kommerziell genutzten Fischbeständen 52 % bis an ihre Grenze genutzt, 19 % überfischt und 8 % bereits erschöpft sind und so unter anderem die Bestände der großen Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch und Kabeljau innerhalb von 50 Jahren um bis zu 90 % dezimiert wurden?

dass einer der schlimmsten Auswüchse der Fischerei der Beifang ist: In riesigen Netzen verfangen sich auch andere Lebewesen, unter anderem Vögel, Schildkröten und sogar Haie oder Wale. So werden weltweit jedes Jahr bis zu 30 Millionen Tonnen Leben verschwendet?

dass weder Deutschland noch die EU genügend Eiweißfuttermittel für den eigenen Bedarf in der Fleischindustrie produzieren und deswegen Soja importiert wird. Etwa 50 % der weltweiten Sojaerträge landen nicht auf dem Teller, sondern im Trog. Der Wettlauf um fruchtbare Ackerflächen für den Futtermittelanbau führt in Lateinamerika zu Landkonflikten, Waldrodungen und Vertreibungen von Kleinbauern und Kleinbäuerinnen?

dass die weltweit steigende Nachfrage nach Biosprit den Wettlauf um Land weiter angefacht hat. Als Energiepflanzen im Kraftstoffsektor dienen Zuckerrohr, Ölpalmen, Soja und Mais. Mit steigender Nutzung von Agrotreibstoffen nehmen Preisschwankungen bei Lebensmitteln in den Anbauländern zu und stellen ein großes Risiko für die Ernährungssicherheit dar?

dass die nach Afrika exportierten Geflügelreste von afrikanischen Zwischenhändlern für die Hälfte des Preises, den ein ortsansässiger Kleinbauer braucht, um überleben zu können, angeboten werden. Die deutschen Fleischexportbetriebe haben innerhalb eines Jahres ihren Export nach Afrika erneut mehr als verdoppelt: Waren es 2011 bereits über 20 Millionen Kilo Geflügelfleisch, wuchs die Zahl der Ausfuhren 2012 auf 42 Millionen Kilo?

Das darf doch nicht wahr sein! Ist es aber – und deshalb gilt es zu überlegen: wo habe ICH Anteil an der einen oder anderen dieser Situationen? Kann ICH etwas ändern – im politischen und/oder privaten Bereich?

Quellen zu „Die Welt, wie sie is(s)t“ auf Seite 23

Herr, wir danken dir für die Speise, die du uns gibst. Wir bitten dich, steh‘ allen bei, die Hunger leiden, und hilf uns, dass wir ihnen die Hand reichen und ihnen zur Seite stehen. Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Tischgebet aus Eritrea

Veganes Menü

Vorspeise **Rote Bete Carpaccio** (Haus am Schüberg)
Suppe **Pastinaken-Creme-Suppe** (Haus am Schüberg) oder **Möhren-Orangen-Suppe** (www.regional-saisonal.de)
Hauptspeise **Penne mit Wirsing** (www.lecker.de)
Nachspeise **Mousse au Chocolat** und zum Kaffee: **Nuss-Marzipan-Pralinen** (beides: Haus am Schüberg)

Alle Rezepte lassen sich gut gemeinschaftlich vorbereiten für ein besonderes Mahl in der Gemeinde – bis auf das Rote-Bete-Carpaccio auch am Vortage. Die Rezepte ergeben jeweils 10 Portionen – vorausgesetzt, dass die ausgewählte Suppe als Vorsuppe serviert wird. Ausnahme: das Rezept der Nuss-Marzipan-Pralinen ergibt 30 Stück.

Rote-Bete-Carpaccio

- 5 dicke Rote Bete
- 600 g gewaschenen Feldsalat
- 100 ml Mangoessig*
- 250 ml Olivenöl*
- Salz, Zucker, Pfeffer*
- 10 grob gehackte getrocknete Aprikosen* (eventuell vorher einweichen)
- 100 g grob gehackte Erdnüsse*

Rote Bete schälen. Mit einem Messer oder Küchenhobel hauchdünn schneiden. Die Scheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten. Den Feldsalat in der Tellermitte anrichten. Aus Öl, Esssig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren, evtl. mit Zucker nachschmecken. Salat und Rote Bete mit der Vinaigrette beträufeln. Zum Schluss alles mit den Aprikosen und Nüssen bestreuen.

Pastinaken-Creme-Suppe

- 2 Zwiebeln gehackt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 8 Pastinaken grob gewürfelt
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 1 EL Thymian*
- 500 ml Sojasahne oder Kokosmilch*
- Salz, Pfeffer, Öl*

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Öl glasig schwitzen. Die Pastinaken zugeben, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit der Brühe ablöschen und alles 10 Min. köcheln lassen, dann pürieren. Die Sojasahne oder Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Möhren-Orangen-Suppe

- 1000 g Möhren
- 60 g Margarine
- 250 ml Orangensaft*
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 kleine Zwiebeln
- 8 EL Sojasahne
- 2 TL getrockneter Thymian*
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss*

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der erhitzten Butter andünsten. Den Orangensaft, die grob gehackte Zwiebel und die Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und in 20 Minuten gar kochen lassen. Alles pürieren und noch einmal kräftig aufkochen lassen. Die Suppe in Teller füllen und mit Sahneklecksen und Muskatnuss anrichten.

Herr, an Avocadobäumen wachsen keine Mangos und an Bananenpflanzen wächst kein Mais. Wir bringen das hervor, was wir sind. Hilf uns, das zu sein, was du brauchst.

Tischgebet aus Haiti

Penne mit Wirsing

- 50 g getrocknete Butterpilze*
- 125 g Champignons
- 2 mittelgroße Wirsingkohlköpfe
- 3 EL gehackte Cashewnüsse*
- 150 g getrocknete Tomaten*
- 3 EL Olivenöl*
- Salz, Pfeffer*
- 500 g Penne mit Quinoa*

Butterpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. Champignons kleinschneiden und Wirsing putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Champignons und Wirsing darin andünsten. Die Nudeln garen. Pilze mit dem Einweichwasser und getrocknete Tomaten hinzufügen und etwa 10 Min. dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Kohl und die Nudeln mischen.

Mousse au Chocolat

- 500 g Zartbitterschokolade*
- 750 ml Sojasahne (kalt)
- 150 g Rohrzucker*
- 2 Packungen Sahnesteif (Bioladen)
- Zimt, gemahlen*

Schokolade zerbröckeln. 200 ml Sojasahne, die Schokolade, Zucker und etwas Zimt in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Beiseite stellen und lauwarm abkühlen lassen. Den Rest der Sahne schaumig schlagen, Sahnesteif zugeben und weiter schlagen, bis sie fest ist. Die Sahne unter die Schokomasse mit einem Schneebesen leicht einrühren. Alles in Gläser füllen und mind. 3 Stunden kalt stellen.

Nuss-Marzipan-Pralinen (zum Kaffee)

- 80 g gehackte Haselnüsse oder Cashewnüsse*
- 100 g Zartbitterschokolade*
- 100 g Puderzucker
- 50 g Margarine
- 200 g Marzipan

30 g der Schokolade zusammen mit der Margarine schmelzen. Den Puderzucker und die Hälfte der Nüsse unterrühren. Anschließend das Marzipan unterkneten. Die Masse ca. 20 Min. kalt stellen. Dann Kügelchen daraus formen und die restliche Schokolade im Wasserbad auflösen. Die Pralinenkugeln mit der Schokolade überziehen und in den restlichen Nüssen wälzen. Anschließend auf Backpapier im Kühlschrank abkühlen lassen.

* = aus Fairem Handel

Viele weitere Rezepte finden Sie auf unserer Website:
www.7wochenmit.info

Was Sinn macht und nährt

Anregungen für »7 Wochen mit« in Ihrer Gemeinde

Vielfältig und lang ist die Liste der Veranstaltungen, von denen wir vor, während und nach der Fastenaktion 2013 erfuhren. Über Einiges wurde ausführlich berichtet, Anderes nur kurz angedeutet: „Über die Aussagen von ‚Die Welt, wie sie is(s)t' haben wir im Frauenkreis einen ganzen Abend lang gesprochen"! In einigen Regionen hatten sich Menschen aus verschiedenen Institutionen zusammen getan und zu wöchentlichen Veranstaltungen von Aschermittwoch bis Gründonnerstag sieben Mal mit wechselnden Themen an verschiedene Orte eingeladen. Tolle Idee und auch schön, dass wir davon erfuhren und die Termine auf unserer Website bekannt machen konnten. Mögen die folgenden vier Beispiele von Fastenaktivitäten Sie zum Nachmachen anregen. Und bitte lassen Sie uns an Ihren Ideen und Plänen teilhaben!

Foto: Jutta Boysen

Suche nach der nährenden Quelle

Fastenwanderung am 15. März 2013 vom Güstrower Weltladen zum „Haus der Stille" in Bellin.
Erinnerungen von Jutta Boysen

Das war ein Tag so richtig nach meinem Geschmack – in der Natur unterwegs – mit Anderen Wege, Erfahrungen und Speisen teilen – zur Besinnung kommen – sich selbst, Gott und die Welt in den Blick nehmen. Alles dies bot der von Conny Dorothee Dettmann aus Güstrow sorgfältig vorbereitete Tag. Sie hatte einen wunderbaren Weg durch Güstrow zum Inselsee und über Feld- und Waldwege nach Bellin ausgewählt und sieben thematische Stationen vorbereitet. Wie schön, dass auch 2014 wieder ein erneutes „auf den Weg begeben" in Güstrow geplant ist: am 15. März. Seien Sie dabei oder lassen sie sich von diesen Stationen* inspirieren für die Planung eines eigenen Weges:

1. Samen legen für „eine bessere Verteilung der Brötchen" auf dieser Welt – mit dem Lied „Der Laden" von Gerhard Schöne** wurden wir im Weltladen Güstrow eingestimmt.

2. Achtet auf Eure Grenzen – eine erste Rast mit leckerem Mitgebrachtem mit guten Zutaten aus fairem und regionalem Handel. Unsere bisherige Wegstrecke brachte uns noch nicht an unsere Grenzen – trotzdem tat es gut sich zu besinnen, wie oft wir uns im alltäglichen Leben überfordern anstatt angemessene stärkende Pausen zu machen.

3. Verbundensein durch Achtsamkeit – Innehalten auf einer Anhöhe mit Blick über die schöne Landschaft Mecklenburgs. Drei Rosinen ganz achtsam kauen – das kann dauern – und darauf achten, womit wir uns gerade verbunden fühlten. Die Gedanken wanderten zu einer Bürgerinitiative gegen den Neubau einer Massentierhaltung, zum umfangreichen Maisanbau, zu den Bienen bis hin zu den Weinstöcken, von denen die Rosinen stammten.

4. Atem holen – eine Wegstrecke des Schweigens: die wärmende Sonne auf dem Gesicht, der tief verschneite Wald, die singenden Vögel – alles war wie geschaffen, um die Freude einfachen DA-seins zu erspüren.

5. Im Zeitalter der Beschleunigung – am Standort einer ehemaligen Wassermühle erinnerte uns das sprudelnde Wasser des Baches nicht an das gemütlich klappernde Mühlrad, sondern an das Hamsterrad, indem wir uns oft drehen. Fasten heißt auch Entschleunigen vom hektischen Alltag und Zeit zur Muße.

6. Ja sagen zum Leben – das Gedicht über die Selbstliebe von Charlie Chaplin** – vorgelesen in der alten Kirche von Bellin – gab Impulse für die eigene Lebensgestaltung. Mit Fürbitten für die Welt verabschiedeten wir uns vor dem Altar.

7. Ein nährendes Mahl – im „Haus der Stille" erwarteten uns die am Vorabend gekochte, fair gewürzte Linsensuppe und Kuchen von der Mühlenbäckerei Medewege, dazu fair gehandelter „Elisabethkaffee" einer Frauenkooperative in Honduras.

* Fotos des gemeinsamen Weges finden Sie unter: www.7wochenmit.info/fastenaktion2013/foto-aktion

** Der Text dieses Liedes ist verschiedentlich im Internet zu finden, desgleichen das Gedicht von Charlie Chaplin.

Andachten mit Genuss

Wie es der Frauengesprächskreis in der Rostocker Innenstadtgemeinde (ge)macht (hat)

Jede Woche treffen wir uns am gleichen Abend um 18 Uhr bei einer Frau zu Hause in ihrer Wohnung. Gebete der Andacht, der jeweilige Meditationstext und Liedzettel werden verteilt. Dann feiern wir - Frauen und Männer - miteinander Andacht. Eingeladen wird hierzu öffentlich: in der Kirchengemeinde über den Gemeindebrief und über die Abkündigungen im Gottesdient. Den genauen Ort kann man auch im Gemeindebüro erfragen.
„Wenn ihr so anspruchsvolle Andachtstexte miteinander besprecht, sollt ihr nachher essen und trinken", hatte uns Altbischöfin Bärbel Wartenberg-Potter geraten, "das sind ja für viele Menschen keine leichten Fragen." Und so bietet die jeweilige Gastgeberin nach der Andacht Wasser, Saft und Wein (!), Brot und Käse an. So gestärkt ist es gut möglich, über unsere Lebens- und Essgewohnheiten, über Konsum und Verzicht zu sprechen. Es ist leicht, ohne Maske oder dem Druck der Selbstdarstellung von den eigenen Mühen, nicht gelungenen Versuchen aber ebenso von guten Erfahrungen zu erzählen. Im Miteinander wird von Mal zu Mal deutlicher: Bei der Veränderung von Einkaufs- und Konsumgewohnheiten geht es weniger um Verzicht als um Befreiung vom Zuviel. Daraus erwächst Genuss. Aber es funktioniert nicht für sich allein, sondern nur in solch einer - zeitlich begrenzten - Gemeinschaft, in der frau und man sich ganz unbefangen austauschen, voneinander lernen und dabei genießen kann.

Christiane Eller

Mit allen Sinnen erleben und miteinander ins Gespräch kommen

Veranstaltungen mit regionalen Anbietern und Weltläden

Aus verschiedenen Ecken der Nordkirche erreichten uns Berichte über Veranstaltungen, in denen es ums Probieren und Genießen, ums Kennenlernen und Vertrautwerden ging. Wichtig war es offensichtlich, Anbieter regionaler sowie fair gehandelter Produkte gemeinsam zu Veranstaltungen einzuladen – so z. B. beim Fairen Faschingsvergnügen in Eutin, beim Fair-regionalen Frühstücks-Buffet der Gemeinde Drelsdorf und bei „Probieren und Informieren" in Preetz. „Es war ein großer Gewinn, auf verschiedene landwirtschaftliche Betriebe und Hofläden, auf Bäckereien und den Verbund ‚Feinheimisch' zuzugehen und eine große Aufgeschlossenheit zu erleben, eine positive Wahrnehmung von Kirche, die sich mit dem Thema des regionalen und fairen Konsums befasst." (Julia Patzke, Evangelisches Bildungswerk Kirchenkreis Plön-Segeberg).

Ein Kommen und Gehen

Es scheint manchmal leichter zu sein, über eine Schwelle zu treten, wenn die Tür lange offensteht und ich nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt eintreten muss. So bietet es sich an, eine Veranstaltung parallel zum Wochenmarkt am Samstag zu planen. Man kann schauen, probieren und sich informieren – an Ständen wie auf dem Markt und zwischendurch beim Kaffee oder Kakao klönen.

Für Jung und Alt: Film, Spiel und Spaß

Halten Sie Ausschau nach jungen Leuten, die Ihre Angebote ergänzen bzw. für Kinder und Jugendliche öffnen können: Gibt es FÖJ-Absolventinnen in der Gemeinde, im Weltladen, in der Kita, die ein Glücksrad basteln oder Spiele für Kinder anbieten können?

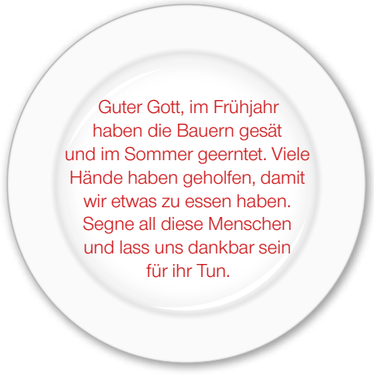
Kurzfilme über Fairen Handel oder über Kinder(arbeit) in aller Welt, ein ausgeliehenes oder selbstgemachtes Sudoku mit fair gehandelten, für Jugendliche attraktiven Produkten sind kurzweilige und lehrreiche Angebote. Oder wie wär's mit einer Bastelrunde für Kinder parallel zum fair-regionalen Gemeindefrühstück? Konkrete Anregungen hierzu und eine kommentierte Medien- und Linkliste finden Sie auf unserer Website.

Mahl mit Sinn

Nährendes für Leib und Seele am Gründonnerstag

Am Gründonnerstag 2013 lud das Christian Jensen Kolleg in Breklum zu einem besonderen Mahl ein. Zu dessen Sinn sagt Hauke Christiansen: „Essen und Gedenken hat ja gerade an Gründonnerstag christliche Wurzeln. Das wollten wir aufnehmen und uns gleichzeitig bedanken bei allen Mitdurchführenden der Fastenaktion. Nicht durch einen Händedruck, sondern indem wir ganz praktisch und die Sinne ansprechend zu einem Fünf-Gänge-Menü einladen, das sich orientiert an dem Gedanken von regional, fair, saisonal und ökologisch (+ vegetarisch). Und der Abend gab eine gute Gelegenheit, Rezepte aus dem neuen Kochbuch der Nordkirche auszuprobieren. Dann haben wir entdeckt, dass es ganz viele Geschichten gibt, die mit Essen zu tun haben, Informatives, Unterhaltsames, Anrührendes. Es wurde ein stimmungsvoller Abend; die Teilnehmenden sagten, es war sehr festlich und sie fühlten sich sehr wertgeschätzt und es war toll zu sehen, was man unter den Kriterien fair, regional etc. zaubern kann."

Möchten Sie einen ähnlichen Abend in der Gemeinde gestalten? Dann lassen Sie sich gerne anregen von allen Zutaten für dieses Mahl, die das CJK uns dankenswerterweise überlassen hat. So finden Sie einer Datei auf www.7Wochenmit.info den Vorbereitungsplan, die Rezepte und die Textsammlung. Unser veganes Menü (S. 15) wäre auch einen Versuch wert.



Der Welt eine andere Gestalt geben

Liturgisches Material

Die Gottesdienstliturgie auf dieser Seite ist ein Vorschlag, wie Sie die Fastenaktion »7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region« in Ihrer Gemeinde einführen können. Es folgen sieben Meditationen für die sieben Wochen der Fastenzeit. Wir empfehlen, diese in der Gemeinde gemeinsam zu bedenken – siehe dazu auch das Gespräch zwischen Landesbischof Gerhard Ulrich und Pastorin Eller auf den Seiten 4 und 5 dieses Heftes. Einen Liturgievorschlag für wöchentliche Andachten und weitere liturgische Texte finden Sie unter www.7wochenmit.info/fastenaktion2014/liturgisches-material.

Gottesdienstliturgie der Ökumenischen Fastenaktion

(Vorschläge für weitere Lieder finden Sie jeweils bei den Meditationen für jede Woche.)

- **Votum**
- **Musik**
- **Begrüßung**
- **Eingangsgebet** (entsprechend Ihrer gemeindlichen Tradition)
- **Psalm**
  Wir empfehlen den Psalm, das Evangelium und den Predigttext des entsprechenden Sonntags der Passionszeit zu übernehmen und sich in der Predigt auf die Themen der Fastenaktion zu beziehen.

- **Kyriegebet**
  Gott, Ewige,
  die Welt spielt verrückt – und wir mittendrin
  alles dreht sich immer schneller
  wir drehen mit.
  Sie sagen uns:
  Wachstum ist der Gott unserer Zeit
  betet ihn an – erhöht euer Tempo.
  Wir haben Angst, dass uns nicht mehr genug Zeit bleibt.
  Wir suchen Zeit-Raum zum Nachdenken:
  zum Nachdenken, wie es anders gehen könnte –
  und stehen da mit leeren Händen.
  Ewige, hilf uns zur Umkehr.
  Kyrie eleison ...

  Gott, Lebendiger,
  diese schrecklichen Fernsehbilder
  Radio und Zeitung berichten vom Unrecht
  hier und anderswo
  Arbeitsbedingungen, die zum Himmel schreien
  Tiere, deren Leben Tierproduktion ist.
  Wir essen vom Unrecht an Menschen und Tieren
  unsere Milch schmeckt bitter von der Hoffnungslosigkeit der Bauern
  an unseren Dingen klebt die Verzweiflung von Menschen
  in unseren Kleidern glänzen die Tränen der Frauen aus Bangladesch.
  Unsere Bemühungen – wie Wassertropfen auf den heißen Stein.
  Lebendiger, hilf uns zur Umkehr:
  Christe eleison...

  Gott, DU,
  unser kleines Leben
  wie geht das zusammen – mit dem, was passiert
  in Brasilien oder Burkina Faso oder China.
  Wo ist die Brücke?
  Wir finden den Zusammenhang nicht
  unser Kopf ist voller Informationen
  wir wissen, was richtig ist
  unser Herz kann so viel Wissen nicht fassen
  Mitgefühl ist keine Kategorie von Wachstum
  unsere Hände bleiben kraftlos
  wir erreichen nicht einmal die Menschen neben uns.
  DU, hilf uns zur Umkehr.
  Kyrie eleison...

- **Lied** Schweige und höre EG 614 – dreimal
- **Lesung (Evangelium)** (evtl. mit Musikimprovisation)
- **Stille**
- **Glaubensbekenntnis**
  (eine Sammlung von Vorschlägen finden Sie unter:
  www.7wochenmit.info/fastenaktion2014/liturgisches-material)
- **Lied**
- **Predigt**
- **Lied**
- **Abkündigungen**
  mit Vorstellung der Fastenaktion »7 Wochen mit«
- **Lied und Kollektensammlung**
- **Fürbitten mit Gabenprozession**
  (Benötigt werden sechs Personen, die die Gaben nach vorne tragen und die die Fürbitten vortragen.
  – Wir bringen fair gehandelten Kaffee und Tee aus ...
  – In dieser Fastenzeit wollen wir innehalten, den Kaffee und den Tee schmecken.
  – Wir spüren Dankbarkeit. Dankbarkeit darüber, dass wir jeden Tag diese Köstlichkeiten genießen können, die nur in den Ländern des Südens gedeihen.
  Wir bitten dich, Gott, für die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in Asien, Lateinamerika und Afrika. Segne ihre Arbeit durch faire Verträge und faire Preise. Störe die Mächtigen, die ihnen Recht und Gerechtigkeit vorenthalten, in ihrem Tun.
  ALLE: Gott, Ewige, mache unser Herz fest, das Haus der Welt in deinem Namen zu gestalten.
  – Wir bringen Brot aus der Bäckerei ___* in ___* und Milch von ___*.
  – In dieser Fastenzeit wollen wir innehalten, die Milch und das Brot schmecken.
  – Wir spüren Dankbarkeit. Dankbarkeit dafür, dass Menschen in unseren Regionen sich engagieren für gute Lebensmittel.
  Wir bitten dich, Gott, für die Bäuerinnen und Gärtner in unserem Land und für alle, die regionale Lebensmittel herstellen und vermarkten. Segne die Mühen ihrer Arbeit durch zunehmende Verbundenheit mit den Menschen in ihrer Region. Stelle dich den Machenschaften derjenigen in den Weg, die den Blick für das Geschehen vor Ort verloren haben.
  ALLE: Gott, Lebendiger, mache unser Herz fest, das Haus der Welt in deinem Namen zu gestalten.
  – Wir bringen Äpfel (oder Möhren ...) aus ___* und fair gehandelte Rosen aus Afrika.
  – In dieser Fastenzeit wollen wir innehalten, die Äpfel schmecken und die Rosen schauen.
  – Wir spüren Dankbarkeit. Dankbarkeit für das, was in unseren Gärten wächst, Dankbarkeit für die Schönheit der Blumen.
  Wir bitten dich, Gott, für deine Schöpfung und alle Bewohnerinnen und Bewohner dieser Erde. Lass uns in unserer eigenen Lebensweise solidarischer werden mit denen, die um ihre Existenz kämpfen. Stärke unser Bewusstsein für die Region, in der wir leben. Verbinde uns mit der Schönheit deiner Welt und mit deinen Verheißungen. Segne unsere Zeiten des Innehaltens.
  ALLE: Gott, DU, mache unser Herz fest, das Haus der Welt in deinem Namen zu gestalten.

- **Vaterunser**
- **Lied** Bewahre uns Gott (EG 171)
- **Stärkung und Segen**
  Gott, stärke DU, was in uns wachsen will,
  schütze DU, was uns lebendig macht,
  behüte DU, was wir weitertragen,
  und segne DU uns, wenn wir aufbrechen in deinem Namen.
  Gott segne euch und behüte euch,
  Gott lasse sein Angesicht leuchten über euch und sei euch gnädig,
  Gott erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden. Amen.
- **Musik**

*Bitte den lokalen Gegebenheiten anpassen

Sieben Meditationen für sieben Wochen

Von Christiane Eller, Frauenwerk der Nordkirche in Mecklenburg-Vorpommern, Rostock

Verstrickt in „strukturelle Sünde“

Meditation in der ersten Woche

Niemand tut Gutes, nicht eine Einzige, nicht ein Einziger.
Niemand versteht, niemand fragt nach Gott.
Alle sind ausgewichen, sind allesamt korrupt geworden.
Niemand handelt rechtschaffen, kein Mensch.
Ihr Schlund – ein offenes Grab, ihre Zungen betrügen.
Schlangengift unter ihren Lippen, voll Fluch und Bitterem ihr Mund.
Ihre Füße rennen eilig zum Blutvergießen,
Zerstörung, Not und Elend auf ihren Wegen.
Den Weg des Friedens kennen sie nicht.
Gottesfurcht steht ihnen nicht vor Augen. (Röm 3, 10-18)

Paulus Worte sind radikal. Sie gehen an die Wurzel. Und indem sie bis an unsere Wurzeln gehen, sind sie befreiend.
Was will Paulus mit diesen Worten sagen? Das System, in dem wir leben, ist ungerecht. Das trifft sowohl für das Römische Reich im 1. Jahrhundert nach Christus zu als auch für den neoliberalen Kapitalismus des 21. Jahrhunderts. Wir tragen diese Ungerechtigkeit auf verschiedene Weise mit. Wir sind nicht nur Opfer des Systems. Wir sind auch Täter und Täterinnen.
Unsere tatsächliche Religion ist der neoliberale Kapitalismus, unsere Spiritualität ist eine Spiritualität des Geldes. Wir leben von ungerechten Wirtschaftsstrukturen, auch wenn wir es nicht wollen. Im Einkaufen und im Konsumieren beteiligen wir uns an den Ausbeutungsmechanismen der globalen Wirtschaft. Niemand von uns kann dem wirklich entkommen. Denn der neoliberale Kapitalismus braucht es, dass wir Gott vergessen.

Dieses Verstricktsein meint Paulus, wenn er von „Sünde“ spricht. Die Neutestamentlerin Luise Schottroff sagt dazu „strukturelle Sünde“. Es geht dabei nicht um einzelne Verfehlungen, die wir vermeiden könnten. Es geht um unser Eingebundensein in ungerechte Wirtschafts- und Finanzstrukturen, die das Leben von Millionen von konkreten Menschen schwer und unerträglich machen.

Das Angebot der Bibel liegt darin, genau in dieser realistischen Sicht auf die Welt etwas Befreiendes zu sehen. Es ist befreiend, sich nichts mehr vormachen zu müssen. Es ist befreiend, nicht mehr zu glauben, sich aus eigener Kraft aus solchen Schuldzusammenhängen befreien zu können. Es ist befreiend zu hören, dass Gott trotzdem einen Weg für uns bereit hat: Gott macht die gerecht, die im Vertrauen auf Jesus leben (Röm 3,26). Oder wie es die ehemalige Lübecker Bischöfin Bärbel Wartenberg-Potter in ihrer Autobiographie geschrieben hat: „Gott macht gerechte Menschen aus uns, damit wir gerecht leben können, so dass wir anderen die Lebensmöglichkeiten nicht beschneiden noch zerstören.“

- **Psalm** 37, 27-40
- **Lied** In dir ist Freude (EG 398) oder: Meine engen Grenzen („Durch Hohes und Tiefes“ 163)
- **Abendlied** Bleibet hier und wachet mit mir (Taizé)

Lass deine linke Hand nicht wissen, was die rechte tut

Meditation in der zweiten Woche

Die Fastenaktion »7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region« ist auf einem schmalen Grat unterwegs. Sie unterliegt zwei Gefahren. Die erste Gefahr ist, dass sie zu einer Aktion der Besserverdienenden wird, die damit ihre Bio-Lebenskultur zur Schau stellen. Und sich mit dem Segen der Kirche auf der richtigen Seite wissen. Einer Kirche der Mittelklasse.
Ich habe überhaupt nichts gegen Bioprodukte. Ich kaufe fast ausschließlich auf dem Markt bei „meinem" regionalen Biohändler ein und freue mich auf die bekannten Gesichter der Verkäuferinnen. Inzwischen aber ist Bio von wenigen Bewussten in breitere Schichten des Mittelstands vorgestoßen und trägt zur Abgrenzung gegenüber anderen gesellschaftlichen Schichten bei. In dem Film „Prinzessinnenbad" sagen zwei junge Mädchen aus Berlin-Kreuzberg, um sich ihrerseits von den Besserverdienenden abzugrenzen: „Und ich werd mir nichts im Ökoladen kaufen, weil ich Öko scheiße finde. Spießer. ... verstehen kein Spaß. Geizig."
Die Bibel macht uns deutlich, dass es nicht um die Frage des richtigen Lebensstils geht. Wir können uns nicht freikaufen aus den Verstrickungen unseres westeuropäischen Lebensstils. Aus biblischer Sicht machen bio, fair und regional nur Sinn, wenn es uns dabei um andere Menschen geht, darum, auch für sie gerechtere Lebens- und Arbeitsverhältnisse zu schaffen. Und wenn uns die Schöpfung, Gottes Welt, zur Schwester geworden ist, für die wir mitsorgen wollen.

Die zweite Gefahr ist, dass wir mit dieser Aktion anderen Menschen ein schlechtes Gewissen machen. Schaut her, die ihr falsch lebt: ICH lebe richtig! Zurzeit gibt es in unserem Land eine zunehmende Gegenbewegung gegen das Moralisieren, das leicht zur Selbstgerechtigkeit wird. In der Bibel erzählt bereits die Geschichte vom Pharisäer und vom Zöllner von dieser Gefahr (Lukas 18, 9-14). „Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie die andern Leute, Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner", so betet ein Pharisäer, der sich seiner selbst zu sicher ist. Er glaubt, er hätte eine saubere Weste, nur weil er sein Leben abtrennt von dem Leben der Menschen um ihn herum. Die Bibel aber sagt uns, dass das nicht möglich ist. Wo ein Gott ist, da ist eine Welt und das Leben aller Menschen in einem Zusammen-Hang.
Das ist die wichtigste Einsicht der Fastenaktion: Durch unsere Art des Lebens und der Ernährung, durch unseren Energieverbrauch und unsere Reiselust sind wir mit den Menschen auf der ganzen Welt verbunden. Die Bibel und diese Fastenaktion wollen uns ermuntern, durchlässiger, transzendenter zu werden für die Welt Gottes und aller Menschen.

- **Psalm** 1
- **Lied** Wie soll ich dich empfangen (EG 11, 1, 6, 7) oder: Da wohnt ein Sehnen („Durch Hohes und Tiefes" 112)
- **Abendlied** Abend ward, bald kommt die Nacht (EG 487)

Die Kraft der Auferstehung öffnet uns die Augen

Meditation in der dritten Woche

Für Paulus wird es zur Befreiung, von Sünde bzw. von Schuld sprechen zu können. In seiner Sprache existiert die Sünde fast nur im Singular. Sie stellt eine reale Macht dar, die sich die Menschen unterwirft. Niemand kann sich ihr entziehen. Paulus geht es um die Sünde, nicht um das, was wir „unsere kleinen Sünden" nennen: Schokolade, ein Seitensprung, ein kleiner Steuerbetrug. Amadeo Cencini sagt über den modernen Menschen: Er hat „den wahren Charakter seiner Sünde nie zur Kenntnis genommen... er sieht die Sünde gerade deshalb in Kleinigkeiten, um sich vor dem Gedanken zu schützen, dass er sich in den großen Dingen versündigt hat."
Was gibt Paulus den Mut, derart realistisch auf die Welt seiner Zeit zu schauen? Denn auch damals unter der Militärdiktatur des Römischen Reiches ging es natürlich darum, die Welt schönzusehen und die Gewaltherrschaft schönzureden. Der Kaiser war der oberste Herr und Gott, der Kyrios. Er brachte Heil und Erlösung. Die Menschen warteten auf seine Königsherrschaft und riefen, wenn er eine Stadt besuchte: Kyrie eleison! Herr, erbarme dich!

Die ersten Menschen, die die Auferweckung des Gekreuzigten erfahren hatten, erlebten den Durchgang von der Todesangst in die Befreiung. Obwohl sie der Gewaltstruktur der römischen Herrschaft weiterhin unterworfen waren, fühlten sie sich auf seltsame Weise frei und unantastbar. Ihr Herr war Christus, der gekreuzigte Messias. Er war es, der der Welt das Heil brachte.

In der Apostelgeschichte wird erzählt: *Sie blieben fest bei der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft, beim Brotbrechen und bei den Gebeten. ... Sie verkauften ihren Besitz und ihr Vermögen und verteilten den Erlös an alle, je nachdem jemand Not litt. Tag für Tag hielten sie sich einmütig und beständig im Heiligtum auf, brachen das Brot in den einzelnen Häusern, ... lobten Gott und waren gut angesehen beim ganzen Volk.* (Apg 2, 42-47)
Durch diese Gemeinden hat auch Paulus von dem Aufstehen des Gekreuzigten erfahren. Nach seinem Berufungserlebnis auf der Straße nach Damaskus war er zutiefst angerührt von dem Miteinander der Menschen, die er jahrelang verfolgt hatte. Plötzlich war er frei, die wirkliche Unordnung der Welt, die Sünde zu erkennen und zu benennen. Denn nur wer von der Kraft der Auf-er-stehung berührt ist, kann der Macht der Sünde ins Gesicht blicken. Wir können das Ausmaß des neoliberalen Kapitalismus und seiner Auswirkungen auf die Lebensverhältnisse von Menschen nur klar sehen, weil wir als Gemeinschaft hoffen, dass die Welt neu werden kann. Weil wir aus tiefem Herzen glauben, dass wir daran mitarbeiten können, der Welt eine andere Gestalt zu geben.

- **Psalm** 112
- **Lied** Wir wollen alle fröhlich sein (EG 100) oder: Manchmal feiern wir mitten am Tag („Durch Hohes und Tiefes" 51)
- **Abendlied** Der Tag ist um, die Nacht kehrt wieder (EG 490)

Von der Würde der Schuld

Meditation in der vierten Woche

Schuldgefühle sind etwas anderes als Schuld. Schuldgefühle sind oft von den Mächtigen benutzt worden, um Menschen klein zu halten. Um sie gefügig zu machen. Sie hängen oft mit einem geringen Selbstwertgefühl zusammen. Menschen mit Schuldgefühlen glauben, nie genügen zu können. Wirkliche Schuld ist etwas anderes. Ich bin mir nicht sicher, ob wir nach dem jahrhundertelangen Missbrauch dieses Wortes innerhalb der Kirche heute schon wieder frei davon sprechen können. Mit dem Wort „Schuld" ist vielen Menschen viel Angst gemacht worden. Trotzdem sollten wir versuchen, dieses wichtige Wort von seinem Ballast zu befreien. Denn es ist eines der Worte, die von Wesen und Würde des Menschen sprechen.
„Schuld" meint etwas anderes als die eigenen Schuldgefühle zu pflegen. Auch geht es zunächst nicht darum, für einzelne Handlungen verurteilt zu werden. Mit diesem Wort sprechen wir von der Selbsterkenntnis des Menschen, dass ein Leben ohne Schuld nicht möglich ist. Wer lebt, bleibt anderen Menschen immer etwas schuldig. Und als Menschen, die essen und sich kleiden müssen, die wohnen und ihre Freizeit gestalten, sind wir in die Verstrickungen der globalisierten Welt eingebunden.
Zu diesem Bewusstsein aber gehört Mut. Sündige tapfer, hat Martin Luther gesagt. In einem Glaubensbekenntnis schwedischer Frauen von 1991 heißt es:

Ich bekenne,
dass ich mich nicht im Maße meiner vollen Fähigkeiten entwickelt habe,
dass ich zu feige gewesen bin,
um in einer gerechten Sache Streit zu wagen,
dass ich mich gewunden habe,
um Auseinandersetzungen zu vermeiden.
Wie können wir lernen, wieder das Befreiende dieses Wortes „Schuld" zu entdecken? Das Wort „Schuld" zu achten als ein Wort, das etwas sehr Menschliches ausdrückt? Martin Luther hat nach starken inneren Kämpfen erkannt, dass dieses Wort von der Würde des Menschseins spricht. Unsere Schuld zu spüren, von unserer eigenen Schuld zu wissen, das macht uns freier, barmherziger und menschlicher.

In der Fastenaktion kann es nicht darum gehen, ein un-schuldiges, ein schuldfreies Leben zu erlangen. Aber es erhöht unsere Würde, wenn wir uns trauen, in einer Welt voll ungerechter Wirtschaftsstrukturen auch auf unsere eigenen Ungerechtigkeiten zu schauen und in Gemeinschaft nach gerechterem Handeln zu suchen.

- **Psalm** 32
- **Lied** Korn, das in die Erde (98) oder: Und suchst du meine Sünde (EG 237)
- **Abendlied** Der Mond ist aufgegangen (EG 482, 1, 4, 7)

Die Gefahr der Demütigung der Armen

Meditation in der fünften Woche

In ihrem Roman „Aufbruch" erzählt die Schriftstellerin Ulla Hahn, wie sie als junge Frau aus einer armen Familie wenige Jahre nach dem Krieg Nachhilfeunterricht in einem vornehmen Haus gibt. Als sie zum Essen gebeten wird, muss sie allein am unteren Ende des Tisches Platz nehmen, während die Hausherrin und Direktorsgattin mit den beiden Kindern am oberen Ende der Tafel sitzt. Dort gibt es eine Vorsuppe mit Brot und ein Stück Fleisch zu Rotkohl und Kartoffeln. Die junge Nachhilfelehrerin bekommt keine Suppe und statt des Fleisches ein Wiener Würstchen.
Es ist also noch gar nicht so lange her, dass auch in Deutschland genau das passiert ist, wovon der 1. Korintherbrief erzählt: Reiche und Arme sitzen miteinander um einen Tisch – und die Reichen essen im Angesicht der Armen ihre Speise, während die Armen weniger, schlechteres oder gar kein Essen vor sich haben. Paulus schreibt daraufhin wütend: *... alle essen nur ihre private Mahlzeit, so dass manche hungern und andere betrunken sind. Habt ihr denn keine Häuser, um zu essen und zu trinken? Oder verachtet ihr die Gemeinde Gottes und demütigt die Besitzlosen? ... Wer auf unsolidarische Weise das Brot isst oder aus dem Becher des Befreiers trinkt, wird an seinem Leib und Blut schuldig.* (1. Kor 11, 21-22, 27)
Das gilt auch für die Fastenaktion »7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region«. Sie ist keine Wohlfühlaktion für diejenigen, die „es" sich leisten können. Nicht der eigene Lebensstil soll weiter kultiviert werden. Es geht um neue Gemeinschaft, in der Arme und Reiche gemeinsam nach einer Lebensweise fragen, die anderen Menschen und der Schöpfung angemessen ist.

Ehrenamtliche aus einem Weltladen in Mecklenburg-Vorpommern erzählen, dass es nicht unbedingt die Gutverdienenden sind, die zu ihnen kommen. Es sind vor allem Studenten und Menschen, die mit ihrem Geld rechnen müssen. Sie wollen aber mit dem wenigen, das ihnen zur Verfügung steht, so einkaufen, dass etwas davon auch anderen zugute kommt – Menschen, die ärmer sind als sie selbst.
Wenn wir uns mit dieser Fastenaktion durchlässiger machen wollen für die Lebens- und Arbeitsbedingungen unserer Schwestern und Brüder in der globalisierten Welt, dann beginnt dieses Sich-öffnen vor der eigenen Haustür. Wo ist es möglich, dass Besserverdienende und weniger gut Verdienende, dass Arme und Reiche miteinander um einen Tisch sitzen? Dass sie Brot und Wein, Erinnerungen und Geschichten, Lebensfreude und Zukunftshoffnung miteinander teilen?

- **Psalm** 12
- **Lied** Brich mit den Hungrigen dein Brot (EG 420) oder: Wo Menschen sich vergessen („Durch Hohes und Tiefes" 332)
- **Abendlied** Gehe ein in deinen Frieden (EG 489)

Wie uns die Flüchtlinge einen Spiegel vorhalten

Meditation in der sechsten Woche

Im Herbst des vergangenen Jahres ist wieder ein Schiff mit Flüchtlingen aus Afrika im Mittelmeer versunken. Etwa 390 Menschen starben vor der Küste der Insel Lampedusa. Inzwischen sind Tausende Flüchtlinge im Meer ertrunken. Wie viele auf der lebensgefährlichen Flucht innerhalb Afrikas ums Leben gekommen sind, wissen wir nicht.

Wir haben mit unserer europäischen Doppelzüngigkeit diese Dramen mitzuverantworten. Europa ist zur Festung ausgebaut und gibt immer weniger Flüchtlingen die Möglichkeit, auf halbwegs erträglichen Wegen hierher zu gelangen. Dabei sind es ja nicht die Ärmsten der Armen, die sich gerade aus Afrika auf den Weg nach Europa machen. Zum Teil sind es gutausgebildete Menschen, die bereit sind, niedrigste Arbeiten zu verrichten, nur damit sie etwas Geld in ihre Heimatländer und zu ihren Familien und Kirchengemeinden schicken können. „Es stimmt, wir haben unser Leben riskiert. Aber wir sind im falschen Teil der Welt geboren. Wer nichts riskiert, kriegt nichts vom Leben." So nüchtern erklärt Youssef, Bootsflüchtling aus Ägypten und koptischer Christ, dem italienischen Journalisten Fabrizio Gatti die vergangenen Wochen seines Lebens. Beide sitzen in einem Zug, der sie von Sizilien aus Richtung Rom bringt. Für Youssef ist es der Weg in die Freiheit eines Illegalen. Youssef ist von Beruf Lehrer und wird nun als Bauarbeiter in Mailand sein Geld verdienen. Vielleicht wird er in Italien zu bleiben versuchen, heiraten, eine Familie gründen. Vielleicht wird er so viel Geld sparen, dass er damit eines Tages nach Ägypten zurückkehrt und sich dort eine wirkliche Existenz aufbauen und seinen Kindern eine Ausbildung ermöglichen kann. Immer aber wird er Geld nach Hause schicken, um dort den Rest seiner Familie zu unterstützen. Youssef, der „einfach nur im falschen Teil der Welt geboren" ist, hat einen unbändigen Willen, etwas vom „besseren" Teil der Welt abzubekommen.

Europa spricht mit gespaltener Zunge, wenn es sich derartig gegen Flüchtlinge abschottet. Denn unser Wohlstand und Lebensstandard hängen auch von der unterbezahlten und nicht versicherten Arbeitskraft solcher Menschen wie Youssef ab. Die Bauwirtschaft in Italien, die Gemüseproduktion in Südspanien, ein Teil der Gastronomie und der Pflegearbeit in Deutschland leben davon, dass Menschen genötigt sind, eine Arbeit weit unter Mindestlohnniveau anzunehmen, vielfach illegal. So macht Europa sich schuldig. Und Deutschland spielt dabei eine große Rolle, weil es die Flüchtlingsproblematik auf die Staaten am Mittelmeer abschiebt.

- **Psalm** 146
- **Lied** Bewahre uns, Gott (EG 171) oder: Im Lande der Knechtschaft („Durch Hohes und Tiefes" 400)
- **Abendlied** Der Lärm verebbt („Durch Hohes und Tiefes" 435)

„Das große Genug"

Meditation in der siebenten Woche

In der kleinen christlichen Gemeinschaft in Korinth gibt es Diskussionsbedarf. Es geht um den Fleischkonsum: Darf man Fleisch essen, das von Tieren kommt, die bei der Schlachtung fremden Göttern geopfert worden sind? Ja, sagten die einen, das macht gar nichts. Ich weiß ja, dass diese anderen Götter Nichtse sind. Nein, sagen die anderen, wir können das nicht einfach von uns abstreifen, dass in diesem Fleisch der Glaube an diese anderen Götter drinsteckt. Andere Götter – das sind andere Werte. Guckt doch mal, was für Glaubenssätzen diese Tiere geweiht wurden! Das Fleisch, das damals gegessen wurde, diente der Bestätigung der Politik und der Werte der römischen Weltherrschaft. Wir können durchaus fragen, inwiefern die heute in Massentierhaltung gehaltenen und dann in riesengroßen Schlachthöfen getöteten Tiere ebenfalls von einer bestimmten Politik und bestimmten Werten zu erzählen hätten, wenn sie es denn könnten: von der absoluten Priorität des Geldes.

Das Besondere in den ersten christlichen Gemeinschaften ist, dass sich dort Frauen und Männer mit solchen Alltagsthemen auseinandergesetzt haben. Darin erkennen sie wesentliche Fragen ihres Glaubens an den Messias Jesus. Diese scheinbar privaten Themen sind für sie nicht privat, weil sie das Leben anderer Menschen berühren. Der Streit darüber, von dem im ersten Korintherbrief erzählt wird, ist weniger eine Bedrohung der Gemeinschaft als Ausdruck von Gemeinschaft.

Die ersten Frauen und Männer, die an den Messias Jesus glauben, leben einen Gegenentwurf zum üblichen Leben im Römischen Reich. Das ist nur möglich, weil sie sich gegenseitig in ihrer Gemeinschaft stärken. Sie fühlen sich als Körper des Messias – als Leib Christi. Ihr eingespieltes System der gegenseitigen Hilfe wird von der übrigen Gesellschaft misstrauisch und auch neidisch beäugt. Sie treffen sich abends in ihren Häusern – gegen die eigene Müdigkeit nach einem langen Arbeitstag – und feiern Abendmahl miteinander:

Damit die Armen gespeist,
die Traurigen getröstet,
die Elenden gestärkt werden
und die Bewohner des Erdkreises
Gottes Gerechtigkeit in Freuden lernen,

wie es in einer Abendmahlsliturgie von Bärbel Wartenberg-Potter heißt.

Paulus rät den Christinnen und Christen in Korinth, auf Fleisch zu verzichten, das fremden Göttern geopfert worden ist. Er vertraut darauf, dass es gerade im Miteinander einer Gemeinschaft möglich ist, sich zu bescheiden.

- **Psalm** 145
- **Lied** Du bist das Brot, das den Hunger stillt („Durch Hohes und Tiefes") oder Wir haben Gottes Spuren festgestellt („Durch Hohes und Tiefes" 298)
- **Abendlied** Nun ruhen alle Wälder (EG 477, 1, 2, 4, 9)

Aus der Praxis für die Praxis:

7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region – ein Thema in der KiTa

Angestoßen und unterstützt von der Ökumene-Referentin Pastorin Evamaria Drews und der KiTa-Fachberaterin Maike Röckendorf beteiligten sich im Kirchenkreis Dithmarschen fünf Kindertagesstätten in der Passionszeit 2013 an der Fastenaktion »7 Wochen mit«. Dankenswerterweise haben sie dokumentiert, wie sie mit den Kindern mit den Themen „Was ist faires Verhalten?", „Wie leben Kinder anderswo?", „Wo kommen die Zutaten für unser Frühstück her?", „Wie wächst Schokolade?" usw. befasst haben. Daraus hat »7 Wochen mit« eine Handreichung erstellt, die ab Mitte Januar auf der Website zum Herunterladen zur Verfügung steht.

Das besondere Angebot von »7 Wochen mit« zur Fastenzeit

Mit Fairen Kisten den Fairen Handel weitertragen

Fair gehandelte Snacks und Kleinigkeiten attraktiv präsentiert in einem dreiteiligen Kistensystem (Eine-Welt-Kiste der GEPA), das auch noch für den Transport der Produkte geeignet ist. So einfach lässt sich der Faire Handel in Tagungshäuser, Kirchgemeinden oder zu unterschiedlichen Veranstaltungen tragen. Das Produktsortiment wird je nach Anlass beim örtlichen Weltladen zusammengestellt und kann zum Teil auch auf Kommission mitgenommen werden. In Mecklenburg-Vorpommern sind bereits über 40 solcher Kisten im Umlauf und das mit Erfolg. Sie stehen z. B. im Haus der Kirche in Güstrow oder im Zentrum Kirchlicher Dienste in Rostock und versorgen Mitarbeiter_innen, Gäste und Seminarteilnehmer_innen mit Trockenfrüchten, Nüssen, Gebäck oder Schokoriegeln. Das Evangelische Frauenwerk in Rostock holt sich frischen Proviant immer zu Veranstaltungen. In einigen Kirchgemeinden ist die Faire Kiste eine tolle Ergänzung zum Kirchencafé. Haben auch Sie jetzt Lust bekommen, eine Faire Kiste in Ihrem Bereich einzusetzen? Solange der Vorrat reicht, kann sie zum **Sonderpreis von 20 €** erworben werden. Neben der Kiste gibt es auch einen Aufsteller und einen Miniflyer zum Fairen Handel. Auf geht's: Kiste ordern, im Weltladen auffüllen und den Fairen Handel weitertragen!

Bestellung für Mecklenburg-Vorpommern bei der Ökumenischen Arbeitsstelle in Rostock, Tel. 0381/37798725; für Hamburg und Schleswig-Holstein bei der Fastenaktion »7 Wochen mit«, Tel. 040/88159659

Quellenangaben und Weiterführendes

- Seite 9: Kleine Siegelkunde
  Fairer Handel und seine Akteure:
  www.forum-fairer-handel.de und www.fairtrade.de
  Weltladen-Dachverband: www.weltladen.de
  World Fair Trade Organization (WFTO): www.wfto.com
  Fairtrade-Siegel: www.fairtrade-deutschland.de
  Naturland Fair: www.naturland.de/fairzertifizierung.html
  Ecocert Fair Trade / IMO fair for life: www.ecocert.de/fair-trade, www.fairforlife.com

- Seite 14: Die Welt, wie sie is(s)t
  Zu den Fotos: siehe Bericht „Mutig gegen Landraub" http://www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/projektliste/argentinien-asociana.html
  Zu den Aussagen: 1-2 Bundeszentrale für Politische Bildung, www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/dossier-umwelt/61268/welternaehrung
  www.hamburg.brot-fuer-die-welt.de/aktionen-kampagnen/welternaehrungstag.html
  3-4 Greenpeace Deutschland, Die Jagd auf den letzten Fisch, www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/artikel/die_jagd_auf_den_letzten_fisch/; siehe auch den beigelegten Einkaufsratgeber FISCH von Greenpeace
  5-6 Brot für die Welt, Fragen und Antworten rund um das Thema Welternährung 2013, auf: www.brot-fuer-die-welt.de
  7 Hinz&Kunzt, Deutsche Fleischkonzerne ruinieren afrikanische Kleinbauern, Oktober 2013, auf: www.hinzundkunzt.de/deutsche-fleischkonzerne-ruinieren-afrikanische-kleinbauern/ und: Brot für die Welt, Deutschland steigert Hähnchenausfuhren nach Afrika um 120 Prozent, Pressemeldung vom 29.08.13, auf www.brot-fuer-die-welt.de/presse. Hier findet sich auch der Forderungskatalog von Brot für die Welt und anderen Hilfsorganisationen.

- Tischgebete:
  Seite 7, 11 und 16, aus: Elisabeth Mittnacht (Hrsg.): 100 Tischgebete, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2009
  Seite 14 bzw. 15: Deutsches Nationalkomitee des Lutherischen Weltbundes (Hrsg.): Unser tägliches Brot. Rezepte, Gebete und Geschichten zum Recht auf Nahrung, Freiburg 2009, S. 17 bzw. 42
  Weitere Tischgebete finden Sie unter www.7wochenmit.info/fastenaktion2014/liturgisches-material

Ab Ende Februar 2014
kostenlos verfügbar

Link zum Download auf:
www.7wochenmit.info
und **www.probiersmal.info**

Frauenwerk der Nordkirche
Gartenstraße 20
24103 Kiel
Tel.: 0431 55779100
Fax: 0431 55779150
E-Mail: frauenwerk@frauenwerk.nordkirche.de
www.frauenwerk.nordkirche.de

Frauenwerk der Nordkirche
in Mecklenburg-Vorpommern
Grubenstraße 48
18055 Rostock
Tel.: 0381 377 98 74 11
Fax: 0381 377 98 74 99
E-Mail: mecklenburg-vorpommern@frauenwerk.nordkirche.de
www.evfrauenwerk-mv.de

Kirchlicher Entwicklungsdienst
der Nordkirche
Agathe-Lasch-Weg 16
22605 Hamburg
Tel.: 040 88181-240
Fax: 040 88181-210
E-Mail: info@ked.nordkirche.de
www.ked-nordkirche.de

Kirchlicher Dienst
in der Arbeitswelt
Königstraße 54
22767 Hamburg
Tel.: 040 30620-1350,
Fax: 040 30620-1359
E-Mail: info@kda.nordkirche.de
www.kda.nordkirche.de

Das Klimabüro der Nordkirche
Dänische Straße 21–35
24103 Kiel
Tel.: 0431 9797-993
Fax: 0431 9797-997
E-Mail: kontakt@kirchefuerklima.de
www.kirchefuerklima.de

Mobile Bildung e.V.
Stresemannstraße 374
22761 Hamburg
Tel.: 040 88159659
E-Mail: j.boysen@mobilebildung.org
www.7wochenmit.info
www.mobilebildung.org