

FASTEN²⁰²⁵AKTION AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Früh-/Spätschichten zur Misereor-Fastenaktion 2025

Auf die Würde. Fertig. Los!

Von Anna Schätzlein und Katharina Stennes, BDKJ-Stadtverband Essen

- L** Leiter*in
S Sprecher*innen

Gestaltet den Gottesdienstraum mit dem Plakat zur Misereor-Fastenaktion 2025 (kostenfrei bestellbar unter www.misereor-medien.de).

Bindet die politische Aktion zur Fastenaktion in die Früh-/Spätschichtreihe ein (z. B. bei Früh-/Spätschicht 3) oder ladet zur Teilnahme ein. Informationen dazu auf www.fastenaktion.misereor.de/politischeaktion.

Wir freuen uns, wenn ihr am Ende einer Früh-/Spätschicht (z. B. bei Früh-/Spätschicht 4) oder am Ende der gesamten Reihe zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit einladet. Dies könnt ihr in folgender Form tun:

Baustein Kollekte

- S** „Auf die Würde. Fertig. Los!“. Die Misereor-Fastenaktion lenkt in diesem Jahr unseren Blick auf die Menschenwürde. Als Christinnen und Christen glauben wir, dass wir Gottes Ebenbild sind und allen Menschen unabhängig ihrer Nationalität, Ethnie oder ihres Geschlechts eine Würde zukommt, die – wie es unser Grundgesetz in Artikel 1 formuliert – unantastbar ist. Und doch wird die Würde des Menschen an vielen Orten dieser Welt missachtet, mit den Füßen getreten.
- Der Misereor-Partner Caritas Sri Lanka - SEDEC setzt sich für die Würde und die Menschenrechte der Hochlandtamil*innen ein. Ihnen wird der Zugang zu

FASTEN²⁰²⁵AKTION AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Bürgerrechten erschwert. Die Diskriminierung, die ihre Wurzeln in der Kolonialzeit hat, wirkt weiter fort.

Ich lade euch ein zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit. Lassen wir nicht zu, dass Menschen ihre Rechte verwehrt werden, ihre Würde missachtet wird – hier bei uns, in Europa und weltweit!

Mit seinen Partnern zeigt Misereor einen langen Atem und Ausdauer, wo es um Gerechtigkeit und eine nachhaltige Entwicklung geht.

Mit eurer Spende setzt ihr ein Zeichen für weltweite Verbundenheit und Menschlichkeit.

Herzlichen Dank! Vergelt's Gott!

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Früh-/Spätschicht 1

Menschenwürde achten

– Einblick in die Situation der Hochlandtamil*innen

Lied

GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude

Begrüßung und Eröffnung

L Ich begrüße euch ganz herzlich zu unserer ersten Früh- /Spätschicht in dieser Fastenzeit. Es ist eine besondere Gelegenheit, innezuhalten und uns gemeinsam auf den Weg zu machen. Wir treten in diese Zeit der Besinnung ein, um über unsere Rolle in der Welt nachzudenken und wie wir die Würde aller Menschen schützen können. Wir beginnen unser Treffen mit dem Zeichen, das Himmel und Erde verbindet, und uns alle in der Liebe Gottes eint.

Im Namen des Vaters und des Sohnes (+) und des Heiligen Geistes.

A Amen.

Einführung

S Die Fastenzeit ist eine besondere Zeit der Reflexion und der inneren Erneuerung. Sie lädt uns ein, unsere täglichen Entscheidungen, Handlungen und Werte zu hinterfragen. In dieser ersten Frühschicht wollen wir uns mit dem Thema der Menschenwürde auseinandersetzen, die im Zentrum des christlichen Glaubens steht. Heute richten wir unseren Blick auf die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, eine ethnische Gruppe, die unter schwierigen



FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG. LOS!

Bedingungen lebt. Sie sind Nachfahren von Arbeiter*innen, die während der britischen Kolonialzeit aus Indien nach Sri Lanka gebracht wurden. Bis heute kämpfen sie mit den Folgen dieser historischen Ungerechtigkeit.

Viele von ihnen leben in extremer Armut und haben nur begrenzten Zugang zu grundlegenden Menschenrechten wie Bildung, Gesundheit und sauberem Wasser. Oft sind sie sich ihrer eigenen Rechte nicht bewusst, was sie besonders verletzlich macht.

Die diesjährige Fastenaktion steht unter dem Leitwort „Auf die Würde. Fertig. Los!“. In diesem Geist möchten wir uns die Situation der Hochlandtamil*innen genauer ansehen und überlegen, wie wir einen Beitrag zur Wahrung der Menschenwürde leisten können, sowohl in der Ferne als auch in unserem unmittelbaren Umfeld.

Gebet

- S** Guter Gott,
du hast uns nach deinem Ebenbild geschaffen.
Jeder Mensch trägt das Abbild deiner göttlichen Würde in sich.
Wir bitten dich: Öffne unsere Augen und Herzen, damit wir die Würde jedes Menschen erkennen und achten.
Gib uns die Kraft, uns für Gerechtigkeit und Liebe einzusetzen, besonders für diejenigen, die am meisten vergessen werden.
- A** Amen.

Bibeltext

Gen 1,24-31 - Die Erschaffung der Welt

Lied

GfY 534 Vergiss es nie

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Impuls

- S** Jeder Mensch trägt das Abbild Gottes in sich. Dies verleiht uns eine unantastbare Würde, die nicht durch äußere Umstände, Herkunft oder soziale Stellung gemindert werden kann. In Sri Lanka leben viele Hochlandtamil*innen in Unkenntnis ihrer Rechte und unter menschenunwürdigen Bedingungen. Diese Realität fordert uns heraus, uns aktiv für die Achtung der Menschenwürde einzusetzen. Organisationen wie Misereor und die Caritas Sri Lanka - SEDEC arbeiten intensiv daran, das Bewusstsein für diese Würde zu stärken und den Menschen vor Ort zu helfen, ihre Rechte wahrzunehmen. Aber auch wir sind gefragt: Wie können wir in unserem täglichen Leben dazu beitragen, die Würde anderer Menschen zu schützen?

Meditation

- S** Lasst uns eine Zeit der Stille halten und darüber nachdenken, wie wir in unserem eigenen Leben die Würde anderer Menschen achten und fördern können.

Stille

Bericht aus Sri Lanka

- S** Die Hochlandtamil*innen sind Nachfahren von Arbeiter*innen, die während der britischen Kolonialzeit aus Indien nach Sri Lanka gebracht wurden, um auf den Teeplantagen zu arbeiten. Diese Menschen leben bis heute in kleinen, beengten Wohnungen auf den Plantagen und werden für ihre harte Arbeit nur schlecht bezahlt. Viele von ihnen sind sich ihrer Rechte nicht bewusst und haben nur begrenzten Zugang zu staatlichen Sozialleistungen.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!



Sauberes Trinkwasser, Gesundheitsversorgung und sanitäre Einrichtungen fehlen vielerorts, was ihre Lebensqualität massiv einschränkt. Die Caritas Sri Lanka - SEDEC –setzt sich dafür ein, dass diese Menschen ihre Würde und Rechte erkennen und einfordern können. Durch Bildungsprogramme und Workshops werden sie informiert und ermutigt, für sich selbst einzutreten. Gleichzeitig schafft

SEDEC Möglichkeiten, dass die Menschen ein zusätzliches Einkommen generieren können, um unabhängiger und selbstbestimmter zu leben. Diese Initiativen bieten eine Perspektive und stärken die Gemeinschaft.

Reflexion

S Wir sind dazu aufgerufen, die Würde jedes Menschen zu achten und zu schützen. Dies ist ein zentraler Bestandteil unseres Glaubens. Wie können wir in unserem eigenen Leben, in unserer Gruppe, unserem Verband und in unserer Gemeinde dafür sorgen, dass die Würde jedes Menschen geachtet wird? Welche konkreten Schritte können wir unternehmen, um anderen zu helfen und ihre Lebensbedingungen zu verbessern? Was bedeutet es für uns persönlich, Menschenwürde zu achten?

*Es folgt ein Austausch unter den Teilnehmer*innen*

Fürbitten

S Für die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, die unter schwierigen Bedingungen leben:
Gott, erbarme dich.

A Gott, erbarme dich.

S Für die Mitarbeitenden von SEDEC und anderen Organisationen, die sich für die Rechte dieser Menschen einsetzen:

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Gott, stärke sie.

A Gott, stärke sie.

S Für uns selbst, dass wir in unserem täglichen Handeln die Würde jedes Menschen anerkennen:

Gott, hilf uns.

A Gott, hilf uns.

Vaterunser

L Gemeinsam beten wir das Vaterunser.

Abschlussgebet & Segen

L Guter Gott,

begleite uns in dieser Fastenzeit auf unserem Weg.

Lass uns die Würde jedes Menschen achten und uns für eine gerechtere Welt einsetzen.

Hilf uns, in unserem täglichen Leben Zeuginnen und Zeugen deiner Liebe und deines Respekts für jeden Menschen zu sein.

So segne uns der, der uns Vater und Mutter und so unendlich viel mehr ist.

A Amen.

Lied

JuGoLo 298 Da berühren sich Himmel und Erde

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Früh-/Spätschicht 2

Menschenrechte stärken – Aufklärung und Ermächtigung

Lied

GL 481 Sonne der Gerechtigkeit

Begrüßung und Eröffnung

L Herzlich willkommen zu unserer zweiten Früh-/Spätschicht in dieser Fastenzeit. Heute wollen wir uns mit dem Thema „Menschenrechte“ beschäftigen und darüber nachdenken, wie wichtig es ist, dass jeder Mensch über seine Rechte Bescheid weiß und sie einfordern kann. Gemeinsam werden wir uns auf die Suche machen, wie wir selbst einen Beitrag zur Stärkung der Menschenrechte leisten können.

Im Namen des Vaters und des Sohnes (+) und des Heiligen Geistes.

A Amen.

Einführung

S „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“ Dieser Satz aus der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte bringt zum Ausdruck, dass jeder Mensch, unabhängig von seiner Herkunft, Religion oder sozialen Stellung, die gleichen Rechte besitzt. Doch wie sieht die Realität aus? Viele Menschen, besonders in benachteiligten Regionen, kennen ihre Rechte nicht oder haben keine Möglichkeit, sie durchzusetzen. Ein Beispiel dafür sind die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, die durch mangelnde Aufklärung und schwierige Lebensbedingungen daran gehindert werden, ihre Rechte wahrzunehmen.

Die Caritas Sri Lanka – SEDEC hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Menschen über ihre Rechte zu informieren und sie zu ermutigen, aktiv für diese einzutreten.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Diese Aufklärungsarbeit ist entscheidend, um Menschen aus der Spirale der Armut und Abhängigkeit zu befreien und ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Doch nicht nur in Sri Lanka, auch bei uns in Deutschland gibt es immer wieder Situationen, in denen Menschenrechte nicht geachtet werden. Diese Fastenzeit lädt uns ein, unser Bewusstsein für die Rechte anderer zu schärfen und aktiv dazu beizutragen, dass diese Rechte gestärkt werden.



Gebet

- S** Gott der Gerechtigkeit,
du hast uns in Freiheit geschaffen und uns unveräußerliche Rechte geschenkt.
Wir bitten dich, öffne unser Herz für die Not derer,
deren Rechte missachtet werden.
Lass uns Werkzeuge deiner Gerechtigkeit sein, indem wir uns für die Rechte aller
Menschen einsetzen.
- A** Amen.

Bibeltext

Jes 1,10-17 – Falscher und wahrer Gottesdienst

Lied

GL 440 Hilf, Herr meines Lebens

Impuls

- S** Die Stärkung der Menschenrechte ist ein Schlüssel zur Bekämpfung von Ungerechtigkeit und Unterdrückung.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Doch bevor Menschen für ihre Rechte kämpfen können, müssen sie sie erst kennen. In vielen Teilen der Welt, wie bei den Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, fehlt es an dieser grundlegenden Aufklärung. SEDEC arbeitet daran, diese Menschen über ihre Rechte zu informieren und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie diese einfordern können. Diese Arbeit ist nicht nur wichtig, sondern lebensverändernd. Sie gibt den Menschen die Werkzeuge an die Hand, um sich aus der Armut zu befreien und ihre Lebensbedingungen zu verbessern.

Doch auch wir in Deutschland stehen in der Verantwortung, uns für die Rechte aller Menschen einzusetzen. Oft sind es die Schwächsten in unserer Gesellschaft, deren Rechte übersehen oder missachtet werden. Wie können wir in unserem Alltag dazu beitragen, dass die Rechte aller Menschen gestärkt werden? Wie können wir selbst aktiv werden, um für Gerechtigkeit einzutreten?

Meditation

S Nehmen wir uns eine Zeit der Stille, um darüber nachzudenken, wie wir selbst die Rechte anderer achten und stärken können.

Stille

Bericht aus Sri Lanka

S In Sri Lanka leben die Hochlandtamil*innen häufig unter menschenunwürdigen Bedingungen. Ihre Bezahlung ist schlecht, die Arbeitsbedingungen sind hart und sie haben kaum Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung oder staatlichen Sozialleistungen. Viele von ihnen wissen nicht, dass sie Anspruch auf bestimmte Rechte haben, die ihnen helfen könnten, ihre Lebenssituation zu verbessern. SEDEC arbeitet eng mit den Hochlandtamil*innen zusammen, um ihnen ihre Rechte zu vermitteln.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!



Durch Workshops, Schulungen und Informationskampagnen werden sie in die Lage versetzt, für sich selbst einzutreten und ihre Situation nachhaltig zu verbessern. Diese Arbeit zeigt, wie wichtig es ist, Menschen aufzuklären und zu ermächtigen, damit sie ein Leben in Würde führen können.

Reflexion

S Menschenrechte sind universell und unveräußerlich. Doch in vielen Teilen der Welt werden sie missachtet oder nicht vollständig umgesetzt. Auch bei uns gibt es immer wieder Situationen, in denen Menschen ihre Rechte nicht wahrnehmen können. Wie können wir dazu beitragen, dass die Rechte aller Menschen gestärkt werden? Welche konkreten Schritte können wir unternehmen, um Menschen zu unterstützen, ihre Rechte wahrzunehmen?

*Es folgt ein Austausch unter den Teilnehmer*innen*

Fürbitten

S Für alle Menschen, deren Rechte missachtet werden:
Gott, erbarme dich.

A Gott, erbarme dich.

S Für die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka und andere benachteiligte Gruppen:
Gott, schenke ihnen Kraft und Mut, für ihre Rechte einzutreten.

A Gott, schenke ihnen Kraft und Mut, für ihre Rechte einzutreten.

S Für uns selbst, dass wir aufmerksam sind für die eigenen und die Rechte anderer und uns für Gerechtigkeit einsetzen:

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Gott, hilf uns.

A Gott, hilf uns.

Vaterunser

L Gemeinsam beten wir das Vaterunser.

Abschlussgebet & Segen

L Gott der Gerechtigkeit,
du hast uns die Aufgabe gegeben,
für das Recht und die Würde aller Menschen einzutreten.
Lass uns niemals müde werden, für Gerechtigkeit zu kämpfen
und die Rechte derer zu verteidigen, die selbst keine Stimme haben.
Segne uns auf unserem Weg und stärke uns in unserem Einsatz für eine gerechtere
Welt.

A Amen.

Lied

GL 457 Suchen und Fragen

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Früh-/Spätschicht 3

Beteiligung ermöglichen
– Die Stimme der Menschen hören

Lied

GL 378 Lied das die Welt umkreist

Begrüßung und Eröffnung

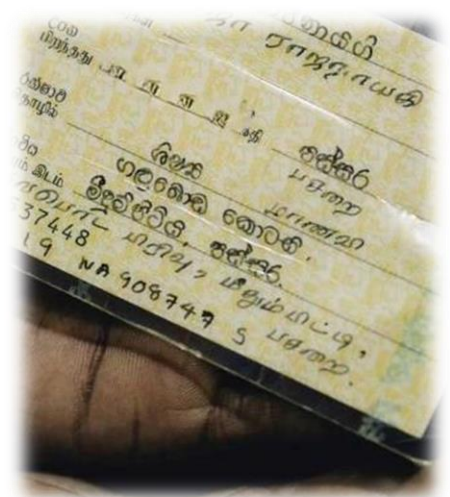
L Ich heiße euch herzlich willkommen zu unserer dritten Früh-/Spätschicht. Heute wollen wir uns mit dem Thema der Beteiligung beschäftigen. Jeder Mensch hat das Recht, gehört zu werden und an der Gesellschaft teilzuhaben. Doch viele Menschen, besonders die Schwächsten, werden oft übersehen und übergangen. Lasst uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir Teilhabe fördern und die Stimmen derer hören können, die sonst oft ungehört bleiben.

Im Namen des Vaters und des Sohnes (+) und des Heiligen Geistes.

A Amen.

Einführung

S Beteiligung ist ein Grundrecht, das tief mit der Würde des Menschen verbunden ist. Es bedeutet, dass jeder Mensch die Möglichkeit haben sollte, sich in die Gesellschaft einzubringen und an Entscheidungen teilzuhaben, die sein Leben betreffen. Doch oft werden die Stimmen der Schwächsten in der Gesellschaft nicht gehört. Ein Beispiel dafür sind die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, die aufgrund ihrer ethnischen



FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Zugehörigkeit und ihres sozialen Status von vielen gesellschaftlichen Prozessen ausgeschlossen sind.

Die Caritas Sri Lanka – SEDEC setzt sich dafür ein, diesen Menschen Gehör zu verschaffen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen. Durch Bildungsprogramme, wirtschaftliche Förderung und gezielte politische Arbeit werden die Menschen gestärkt, ihre Rechte einzufordern und an der Gesellschaft teilzuhaben.

Gebet

- S** Gott,
du hast uns geschaffen,
um in Gemeinschaft zu leben und uns gegenseitig zu unterstützen.
Wir bitten dich, lass uns offen sein für die Stimmen derer,
die oft überhört werden.
Schenke uns die Weisheit, zu erkennen,
wie wir Beteiligung in unseren Gemeinschaften und in der Gesellschaft fördern
können.
- A** Amen.

Bibeltext

Apg 2,43-47 – Das Leben der jungen Gemeinde

Lied

GL 456 Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind

Impuls

- S** Teilhabe bedeutet mehr, als nur anwesend zu sein. Es bedeutet, aktiv mitgestalten und mitentscheiden zu können. Viele Menschen, besonders in benachteiligten Regionen, sind von dieser Teilhabe ausgeschlossen.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!



Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka sind ein Beispiel dafür. Sie haben oft keine Möglichkeit, ihre Stimme zu erheben und an der Gesellschaft teilzuhaben. SEDEC arbeitet daran, diese Menschen zu stärken und ihnen die Mittel an die Hand zu geben, ihre Rechte einzufordern und sich in die Gesellschaft einzubringen. Doch auch in unserem Umfeld gibt es Menschen, deren Stimmen oft überhört werden. Wie können wir

dazu beitragen, dass jeder Mensch in unserer Gemeinde und Gesellschaft Gehör findet? Wie können wir sicherstellen, dass alle Menschen, unabhängig von ihrem Hintergrund, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können?

Meditation

S Lasst uns in Stille darüber nachdenken, wie wir in unserem eigenen Leben und in unseren Gemeinschaften Teilhabe fördern können.

Stille

Bericht aus Sri Lanka

S Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka sind eine ethnische Minderheit, die oft von politischen und sozialen Entscheidungsprozessen ausgeschlossen wird. Ihre Stimmen werden selten gehört und ihre Bedürfnisse werden häufig übergangen. SEDEC setzt sich dafür ein, dass diese Menschen in die Gesellschaft integriert und ihre Stimmen gehört werden. Durch Bildungs- und Empowerment-Programme werden sie befähigt, ihre Rechte einzufordern und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Diese Arbeit zeigt, wie wichtig es ist, Teilhabe zu fördern und denjenigen eine Stimme zu geben, die sonst ungehört bleiben.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Reflexion

S Beteiligung ist ein Recht und eine Verantwortung zugleich. Wie können wir dazu beitragen, dass alle Menschen in unserer Gesellschaft Gehör finden und sich aktiv einbringen können? Was bedeutet es für uns, die Stimme derer zu hören, die oft überhört werden?

*Es folgt ein Austausch unter den Teilnehmer*innen*

Fürbitten

S Für alle Menschen, die von gesellschaftlicher Teilhabe ausgeschlossen sind:
Gott, erbarme dich.

A Gott, erbarme dich.

S Für die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, dass ihre Stimmen gehört werden und sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können:

Gott, stärke sie.

A Gott, stärke sie.

S Für uns selbst, dass wir aufmerksam sind für die Stimmen derer, die oft überhört werden:

Gott, hilf uns.

A Gott, hilf uns.

Vaterunser

L Gemeinsam beten wir das Vaterunser.

Abschlussgebet & Segen

L Gott,
du bist der Ursprung aller Gemeinschaft.
Lass uns Werkzeuge deines Friedens und deiner Gerechtigkeit sein,
indem wir uns für die Teilhabe aller Menschen einsetzen.
Hilf uns, die Stimmen derer zu hören, die oft überhört werden,

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

und ihnen Gehör zu verschaffen.

Segne uns auf unserem Weg und schenke uns die Kraft, für eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft einzutreten.

A Amen.

Lied

JuGoLo 357 Ein Funke aus Stein geschlagen

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Früh-/Spätschicht 4

Solidarität und Verantwortung – Unsere Rolle in der Welt

Lied

GL 386 Laudate omnes gentes

Begrüßung und Eröffnung

L Willkommen zu unserer vierten Früh-/Spätschicht in dieser Fastenzeit. Heute wollen wir uns mit dem Thema Solidarität und Verantwortung auseinandersetzen. Wir leben in einer vernetzten Welt, in der unser Handeln oft weitreichende Konsequenzen hat, manchmal auch für Menschen, die weit entfernt von uns leben. Lasst uns darüber nachdenken, wie wir unserer Verantwortung gerecht werden und in Solidarität mit anderen handeln können.

Im Namen des Vaters und des Sohnes (+) und des Heiligen Geistes.

A Amen.

Einführung

S In einer globalisierten Welt sind wir alle miteinander verbunden. Was in einem Teil der Welt geschieht, kann Auswirkungen auf Menschen in einem anderen Teil der Welt haben. Diese Vernetzung bringt eine besondere Verantwortung mit sich. Wir sind aufgerufen, uns solidarisch mit denjenigen zu zeigen, die unter ungerechten Strukturen und Bedingungen leiden, und uns für eine gerechtere Welt einzusetzen. Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka sind ein Beispiel dafür, wie globalisierte Wirtschaftsstrukturen Menschen in Abhängigkeit und Armut halten können. Als Konsument*innen in Europa tragen wir eine Mitverantwortung dafür,

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

unter welchen Bedingungen Produkte wie Tee produziert werden. Die Caritas Sri Lanka – SEDEC setzt sich dafür ein, diese ungerechten Strukturen zu durchbrechen und den Menschen vor Ort Alternativen und Perspektiven zu bieten.

Gebet

- S** Gott,
du bist der Schöpfer aller Menschen und Völker.
Wir bitten dich, schenke uns ein offenes Herz und die Bereitschaft,
in Solidarität mit denen zu handeln,
die unsere Unterstützung brauchen.
Lass uns erkennen, wie wir durch unser Handeln zu einer gerechteren Welt beitragen können.
- A** Amen.

Bibeltext

Mt 25,31-46 – Das Gleichnis vom Gericht

Lied

GL 474 Wenn wir das Leben teilen

Impuls

- S** Solidarität bedeutet, dass wir die Lasten und Sorgen anderer Menschen mittragen und uns aktiv für sie einsetzen. In einer globalisierten Welt ist es leicht, die Verbindung zwischen unserem Handeln und den Lebensbedingungen anderer Menschen zu übersehen. Doch wir sind alle Teil dieser Welt und unser Konsumverhalten, unsere politischen Entscheidungen und unser gesellschaftliches Engagement haben Einfluss auf das Leben von Menschen in anderen Teilen der Welt.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!



Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka leiden unter den Bedingungen, die durch die globalen Marktstrukturen entstanden sind: SEDEC arbeitet daran, diese Strukturen zu verändern und den Menschen vor Ort Alternativen zu bieten. Doch auch wir in Deutschland können etwas tun: Durch bewussten Konsum, politisches Engagement und Unterstützung von Organisationen wie Misereor können wir unseren Teil dazu beitragen, dass sich die Lebensbedingungen für benachteiligte Menschen verbessern.

Meditation

S Lasst uns in Stille darüber nachdenken, wie wir unsere Verantwortung in einer globalisierten Welt wahrnehmen können.

Stille

Bericht aus Sri Lanka

S Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka stehen beispielhaft für viele Gemeinschaften, die unter den Auswirkungen globaler Wirtschaftsstrukturen leiden. Viele von ihnen arbeiten auf Teeplantagen. Ihre Arbeit wird nicht gerecht entlohnt und wenn sie weniger ernten als vorgegeben, wird der Lohn gekürzt. Im Krankheitsfall haben sie keine Absicherung. Ihre Armut und Abhängigkeit sind eng verknüpft mit der globalen Nachfrage nach günstigen Produkten. SEDEC arbeitet vor Ort daran, diesen Menschen Alternativen zu bieten, indem sie ihnen helfen, eigene Einkommensquellen zu schaffen und ihre Rechte wahrzunehmen. Diese Arbeit zeigt, wie wichtig es ist, die globalen Zusammenhänge zu verstehen und in Solidarität mit den Betroffenen zu handeln.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Reflexion

- S** Wie können wir in einer globalisierten Welt unserer Verantwortung gerecht werden?
Was bedeutet es, solidarisch zu sein mit Menschen,
die weit entfernt von uns leben? Welche konkreten Schritte können wir unternehmen,
um eine gerechtere Welt zu fördern?
*Es folgt ein Austausch unter den Teilnehmer*innen*

Fürbitten

- S** Für alle Menschen, die unter ungerechten Strukturen leiden:
Gott, erbarme dich.
- A** Gott, erbarme dich.
- S** Für die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka und andere benachteiligte Gemeinschaften:
Gott, schenke ihnen Kraft und Hoffnung.
- A** Gott, schenke ihnen Kraft und Hoffnung.
- S** Für uns selbst, dass wir in Solidarität handeln und unsere Verantwortung ernst
nehmen:
Gott, hilf uns.
- A** Gott, hilf uns.

Vaterunser

- L** Gemeinsam beten wir das Vaterunser.

Abschlussgebet & Segen

- L** Gott,
du bist die Quelle der Gerechtigkeit und der Liebe.
Hilf uns, in Solidarität mit allen Menschen zu handeln
und unsere Verantwortung für diese Welt wahrzunehmen.
Lass uns Wege finden, um die Lebensbedingungen für alle Menschen zu verbessern
und Gerechtigkeit zu fördern.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Segne uns auf unserem Weg und schenke uns die Kraft, für eine gerechtere und liebevollere Welt einzutreten.

A Amen.

Lied

GfY 269 Keinen Tag soll es geben

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Früh-/Spätschicht 5

Hoffnung und Veränderung
– Kleine Schritte, große Wirkung

Lied

GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude

Begrüßung und Eröffnung

L Herzlich willkommen zu unserer letzten Früh-/Spätschicht in dieser Fastenzeit. Heute wollen wir uns mit dem Thema Hoffnung und Veränderung beschäftigen. Veränderung beginnt oft im Kleinen, aber sie kann große Wirkung entfalten. Lasst uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir Hoffnung säen und durch kleine Schritte Großes bewirken können.

Im Namen des Vaters und des Sohnes (+) und des Heiligen Geistes.

A Amen.

Einführung

S Hoffnung ist die Kraft, die uns antreibt, Veränderungen zu bewirken. Sie gibt uns den Mut, uns für eine bessere Welt einzusetzen, auch wenn die Herausforderungen groß erscheinen. Die Fastenzeit ist eine Zeit der Umkehr und der Erneuerung, eine Zeit, in der wir uns fragen, wie wir unser Leben und unsere Welt verändern können.

Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka leben in schwierigen Verhältnissen, aber sie haben die Hoffnung nicht aufgegeben. Die Caritas Sri Lanka – SEDEC unterstützt sie dabei, kleine Schritte in Richtung einer besseren Zukunft zu



FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

gehen – sei es durch Bildungsprogramme, die Schaffung von Einkommensmöglichkeiten oder die Förderung von Gemeinschaftsprojekten. Diese kleinen Schritte machen einen großen Unterschied im Leben der Menschen vor Ort.

Gebet

- S** Gott,
du bist die Quelle unserer Hoffnung.
Wir bitten dich, stärke uns in unserem Bemühen,
die Welt ein Stück besser zu machen.
Lass uns erkennen, dass auch kleine Schritte Großes bewirken können.
Gib uns die Kraft und den Mut,
die Veränderungen anzugehen, die nötig sind.
- A** Amen.

Bibeltext

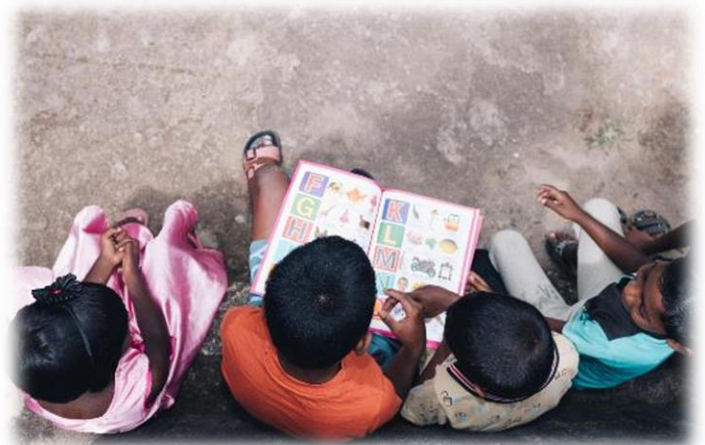
Mt 13,1-9 – Das Gleichnis vom Sämann

Lied

GL 430 Von guten Mächten

Impuls

- S** Veränderung geschieht oft nicht über Nacht. Es sind die kleinen, beständigen Schritte, die schließlich eine große Wirkung entfalten. Die Arbeit von SEDEC in Sri Lanka zeigt, dass Hoffnung und Beharrlichkeit der Schlüssel sind, um das Leben von Menschen nachhaltig zu verbessern. Die Hochlandtamil*innen haben gelernt,



FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

durch kleine Initiativen ihre Lebensbedingungen zu verändern. Diese kleinen Projekte – Anlegen eines kleinen Gartens zur Selbstversorgung, eine Buchausleihe für Kinder und Jugendliche - erscheinen zunächst unscheinbar, haben aber das Potenzial, das Leben ganzer Gemeinschaften zu verändern.

Auch wir können in unserem eigenen Umfeld kleine Schritte gehen, die Großes bewirken. Ob es darum geht, achtsamer mit den Ressourcen umzugehen, Solidarität zu zeigen oder sich für soziale Gerechtigkeit einzusetzen – jede kleine Tat zählt.

Meditation

- S** Nehmen wir uns Zeit, in Stille darüber nachzudenken, welche kleinen Schritte wir in unserem Alltag unternehmen können, um Hoffnung zu säen und positive Veränderungen herbeizuführen.

Stille

Bericht aus Sri Lanka

- S** Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka haben durch die Zusammenarbeit mit SEDEC gelernt, dass auch kleine Schritte zu großen Veränderungen führen können. Durch die Förderung von Gemeinschaftsprojekten, den Zugang zu Bildung und die Schaffung von Einkommensmöglichkeiten haben sie ihre Lebensbedingungen nachhaltig verbessert. Diese Erfolgsgeschichten zeigen, dass es möglich ist, selbst unter schwierigen Bedingungen Hoffnung zu säen und Veränderungen zu bewirken.

Reflexion

- S** Was können wir aus den Erfahrungen der Hochlandtamil*innen lernen? Welche kleinen Schritte können wir in unserem Leben unternehmen, um positive Veränderungen zu bewirken? Wie können wir Hoffnung in die Welt tragen?
*Es folgt ein Austausch unter den Teilnehmer*innen*

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Fürbitten

- S** Für alle Menschen, die nach Hoffnung suchen:
Gott, erbarme dich.
- A** Gott, erbarme dich.
- S** Für die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka, dass ihre kleinen Schritte große Wirkung entfalten:
Gott, stärke sie.
- A** Gott, stärke sie.
- S** Für uns selbst, dass wir die Kraft finden, kleine Schritte in Richtung einer besseren Welt zu gehen:
Gott, hilf uns.
- A** Gott, hilf uns.

Vaterunser

- L** Gemeinsam beten wir das Vaterunser.

Abschlussgebet & Segen

- L** Gott der Hoffnung,
du hast uns berufen, deine Bot*innen der Veränderung in dieser Welt zu sein.
Hilf uns, auch in kleinen Dingen treu zu sein und darauf zu vertrauen,
dass du aus kleinen Anfängen Großes wachsen lässt.
Segne unsere Bemühungen und schenke uns die Kraft,
in der Welt Hoffnung zu säen.
- A** Amen.

Lied

JuGoLo 344 Kleines Senfkorn Hoffnung

FASTEN²⁰²⁵AKTION AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Das Projekt der diesjährigen Fastenaktion in Sri Lanka steht beispielhaft für die vielen Misereor-Projekte.

Bitte unterstützen Sie mit Ihren Spenden zur Fastenaktion diese Arbeit von Misereor in Afrika, Asien und Lateinamerika.

IBAN DE75 3706 0193 0000 1010 10

Kennwort Fastenaktion S07874

BIC GENODED1PAX

Herausgeber

Bischöfliches Hilfswerk Misereor e.V. ■ Mozartstr. 9 · 52064 Aachen ■ T: 0241/442 445 ■ F: 0241/442 188 ■ E: fastenaktion@misereor.de

Redaktion

Andreas Paul – Misereor Aachen

Fotonachweis

Kathrin Harms/ Misereor

Die angegebenen Lieder stammen aus dem Gotteslob (GL), aus „Ein Segen sein. Junges Gotteslob“ (2011, Dehm-Verlag, „JuGoLo“) sowie aus „God for You(th). Das Benediktbeurer Liederbuch“ (2019, Salesianer Don Boscós, „GfY“).