

**Das Recht auf Nahrung** ist ein international anerkanntes Menschenrecht. Es schützt das Recht jedes Menschen, sich selbstständig ernähren zu können, sei es durch den Anbau von eigenen Nahrungsmitteln – das heisst durch den gesicherten Zugang zu den notwendigen natürlichen Ressourcen wie Land, Saatgut oder Wasser – oder in dem die Menschen genug verdienen, um Nahrung einzukaufen.

«**Gemeinsam Fasten.** Für das Recht auf Nahrung.» setzt mit dem freiwilligen Verzicht ein Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen, die auch heute noch hungern. Fastengruppen, die im Rahmen der Ökumenischen Kampagne fasten, spenden den Gegenwert ihres Verzichts gerne zugunsten der Menschen, die nicht selbst entscheiden können, wie viel oder wie wenig auf ihrem Teller liegt.

2018 haben bereits **über 1600 Menschen** in 120 Fastengruppen in der ganzen Schweiz im Rahmen der Ökumenischen Kampagne für das Recht auf Nahrung gefastet!

*Brot für alle* und *Fastenopfer* organisieren die Ökumenische Kampagne seit 1969, um die Bevölkerung der Schweiz für Nord-Süd Themen zu sensibilisieren. Die beiden Organisationen sind überzeugt, dass eine gerechtere Welt möglich ist. Wo sie Unrecht sehen, handeln sie gemeinsam, zum Beispiel für das Recht auf Nahrung.

«Der Verzicht nimmt nicht. Er gibt.  
Er gibt die Grösse des Einfachen.»  
Martin Heidegger

[www.sehen-und-handeln.ch/fasten](http://www.sehen-und-handeln.ch/fasten)

# Gemeinsam Fasten

16. – 20. April 2019

Infoabend am 2. April 2019

Ort: Kornhaus und Kirche Gerzensee

Leitung: Pfrn. Lea Scherler

Kirchgemeinde Gerzensee

---

[www.kirchegerzensee.ch](http://www.kirchegerzensee.ch)

*„Etwas beklommen haben meine Frau und ich zum ersten Mal in einer Fastengruppe der beiden Hilfswerke Brot für alle und Fastenopfer teilgenommen.*

*Ist es nicht töricht, eine Woche lang auf Nahrung zu verzichten? Welche Auswirkungen wird dies auf unsere Gesundheit, unsere Partnerschaft haben?*

*Wir verspürten den Wunsch nach einer Pause in unserem Leben, in unseren Alltagssorgen. Die Möglichkeit dem Sinn des Lebens nachzuspüren, ein Projekt kennen zu lernen und die Osterzeit reflektiert zu begehen, liess uns diesen Entscheid treffen.*

*Die Erfahrung war sehr positiv: Nach einer guten Vorbereitung fasteten wir 5 Tage, unsere Körper gewöhnten sich ohne grosse Schwierigkeiten daran und unser Geist öffnete sich. In den abendlichen Treffen lebten wir physische und spirituelle Solidarität und diskutierten über die Bedeutung und Tragweite biblischer Texte.*

*Kurz, die Fastenwoche hat uns bereichert. Wir haben uns den Termin für nächstes Jahr wieder reserviert!“*

*Ein Teilnehmerpaar*



BROT FÜR ALLE FASTENOPFER

## Einladung zum gemeinsamen Fasten

Die Zeit vor Ostern ist die traditionelle christliche Fastenzeit und eine Gelegenheit innezuhalten, Körper und Seele zu reinigen und sich zu öffnen für das, was im Alltag oft untergeht. Wir fasten nach der Methode von Otto Buchinger. Dabei wird jeweils eine Woche vorher dem eigentlichen Fasten und eine Woche danach die Ernährung ab- beziehungsweise aufgebaut. Die Teilnahme ist ebenfalls in der Form eines bewussten Verzichts (z.B. Alkohol, Fleisch, Süsses, Kaffee) oder als Teilfasten möglich.

### Informationsabend:

Am **2. April, um 19 Uhr** findet im **Kornhaus** der Informationsabend über die verschiedenen Aspekte des Fastens, die Fastenmethode und den Ablauf der Fastenwoche statt. Die Teilnahme ist Voraussetzung für die Fastenwoche.

### Fastenwoche:

Vom **16. - 19. April** treffen wir uns während des Fastens abends um 19 Uhr im **Chor der Kirche**. In den abendlichen Treffen geht es um den Austausch von Erfahrungen. Spirituelle und kreative Impulse sollen anregen, sich für Gott und sich selbst zu öffnen.

Am **20. April**, um 7.30 Uhr brechen wir gemeinsam das Fasten bei einer kurzen Meditation in der Kirche.

### Anmeldung:

Eine definitive Anmeldung ist möglich bis am 4. April 2019.

### Fragen und Anmeldung:

Pfrn. Lea Scherler:

Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee; lea.scherler@kirchegerzensee.ch;  
031 781 39 69

Ich freue mich auf Sie und euch!

Pfrn. Lea Scherler