

Einfach gut leben:
*Bausteine für zufriedene
Genügsamkeit*



Eine Erde.
Das ökumenische Netzwerk

August 2026

Liebe Schöpfungsengagierte,

auch nach dem 10-jährigen Jubiläum 2025 bleibt die Enzyklika *Laudato Si'*, die Papst Franziskus im Jahr des Pariser Klimaabkommens und der Nachhaltigen Entwicklungsziele 2015 veröffentlicht hat, tagesaktuell: Radikal und klar benennt Franziskus die Umkehr, die es braucht, um den Schrei der Erde und den Schrei der Armen zu hören.

Den Kirchen kommt dabei die Aufgabe zu, uns gegenseitig zu „Genügsamkeit, zur dankerfüllten Betrachtung der Welt und zur Achtsamkeit gegenüber der Schwäche der Armen und der Umwelt“ anzuhalten, schreibt Franziskus (LS 214).

Einen Lebensstil der „zufriedenen Genügsamkeit“ einzuüben kann vieles bedeuten. Für uns hier im Globalen Norden muss es eine Besinnung auf das „Genug“ heißen; auf das, was wir zum Leben brauchen, und auf eine Vermeidung und Verringerung von Verschwendung und Ausbeutung. Das lässt sich mit verschiedenen Worten beschreiben: „Einfachheit“, das „richtige Maß“ oder „Suffizienz“.

Damit uns die dafür notwendigen Veränderungen in unserem Alltag gelingen, brauchen wir Gemeinschaft. Mit den hier beschriebenen „Bausteinen“ machen wir ein Angebot, wie Sie zum Beispiel in Kirchengemeinden, Bibelkreisen, Familien, Firm- und Konfirmationsvorbereitung, über die „zufriedene Genügsamkeit“ ins Gespräch und ins Handeln kommen können.

Weitere Hinweise zu Zielgruppen, Anlässen und Anwendung dieser Bausteine finden Sie auf der nächsten Seite.

Wir wünschen viel Freude und Inspiration!

AG Gerechtigkeit & Suffizienz

Eine Erde. Das ökumenische Netzwerk

Autor*innen:

Stefan Federbusch OFM, Christoph Fuhrbach,
Matilda Franz, Nathalie Korf CJ, Dorothea Meilwes

Hinweise zur Nutzung

Die Bausteine sind flexibel einsetzbar: Sie können sich diejenigen herausuchen, die zu Ihrer Gruppe passen, und einen ganzen Tag damit gestalten oder sich über mehrere Wochen regelmäßig treffen und sich einen Baustein pro Abend herausuchen.

Die liturgisch-spirituellen Bausteine können sowohl in einem Gottesdienst als auch in Abendandachten, Exerzitien im Alltag oder anderen spirituellen Angeboten Platz finden.

Anlässe dafür gibt es viele:

- Der Jahrestag der Veröffentlichung der Enzyklika Laudato Si' am 24. Mai
➤ („Laudato Si'-Week“)
- Der ➤ **Ökumenische Tag der Schöpfung** am ersten September-Wochenende
- Die ➤ **Schöpfungszeit** vom 01. September bis zum 04. Oktober
- Erntedank
- Das ➤ **Klimafasten**
- und etliche mehr

Die Bausteine sind bewusst so gestaltet, dass sie mit wenig Materialien und für Gruppen unterschiedlicher Größe und Zusammensetzung genutzt werden können. Vorkenntnisse sind keine nötig. Auch für Kinder im Grundschulalter und für Jugendliche in der Konfirmations- bzw. Firmvorbereitung gibt es je einen Baustein – viele der anderen Bausteine lassen sich jedoch auch für diese Zielgruppen abwandeln.

Grundsätzlich empfehlen wir, die Bausteine an die Gruppe und die leitende Person anzupassen, wo Ihnen dies sinnvoll erscheint.

Neben Links zu externen Materialien sind auch die Anhänge zu den Bausteinen direkt an den entsprechenden Stellen in diesem Dokument verlinkt. Die jeweiligen PDF-Dateien können einfach geöffnet und abgespeichert, ausgedruckt oder als Präsentation verwendet werden.

Die hier zur Verfügung gestellten Bausteine und Anhänge sind ausschließlich für nicht-kommerzielle Zwecke vorgesehen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns mitteilen, wie Sie die Bausteine nutzen und uns Ihr Feedback zukommen lassen! Sie erreichen uns über franz@netzwerk-eine-erde.de.

Inhaltsverzeichnis

Bausteine für Erwachsene

- 6 Kennlern- und Einstiegsrunde
- 7 Einfach gut leben: Buen vivir
- 8 Wir stoßen an Grenzen: Wie kommen wir zum Weniger?
- 10 Handlungsblockaden: Warum tun wir nicht, was wir wissen?
- 11 Lebens-Werte: Was zählt wirklich?
- 13 Lebens-Praxis: Mein ökologischer Fußabdruck
- 14 Lebens-Praxis: Mein ökologischer Handabdruck
- 15 Zufriedene Genügsamkeit im Geist von Laudato si'
- 16 Literatur-Impuls: Das Wenige und das Wesentliche
- 18 Musik-Impuls: Leichtes Gepäck
- 19 Abschlussreflexion

Bausteine für Kinder und Jugendliche

- 21 Gut leben im gemeinsamen Haus Erde
- 24 Wir haben nur eine Erde

Liturgisch-spirituelle Bausteine

- 27 Ökologisches Examen
- 28 Bibel teilen
- 30 Bibliolog
- 31 Kyrie
- 32 Schuldbekenntnis
- 33 Gebet: Unser tägliches Brot 1
- 34 Gebet: Unser tägliches Brot 2
- 35 Gerechtigkeit ist möglich
- 36 Predigt
- 38 Fürbitten
- 39 Segen
- 40 Gebet für unsere Erde
- 41 Hildesheimer Schöpfungslieder

Materialanhang

- 44 Materialienübersicht

Bausteine für Erwachsene



Baustein 1

Kennlern- und Einstiegsrunde

VARIANTE 1

Dauer: 2 min pro Person

Materialien: keine

Runde 1: Vorstellung: Wer bin ich? Wo komme ich her? Was hat mich bewogen, heute an diesem Besinnungstag / Besinnungsnachmittag teilzunehmen?

Runde 2: Was bedeutet für mich gut leben?

VARIANTE 2

Dauer: 3min + 2min pro Person

Materialien: Fotos ↗ (s. Anhang)
und Karikaturen ↗ (s. Anhang)

Jede/r sucht sich ein ausgelegtes Bild/Foto/Karikatur aus (3min)

Vorstellungsrunde mit Erläuterung, warum der/die Teilnehmende das betreffende Bild / Foto ausgewählt hat

Hinweis: Die Klima-Karikaturen der Misereor-Aktion „Glänzende Aussichten“ eignen sich auch gut zum Anstoß eines längeren inhaltlichen Austauschs.

Baustein 2

Einfach gut leben: Buen vivir

Dauer:

30min + 2min pro Person

Materialien:

- 3 Din A4-Blätter mit den Stichworten einfach / gut / leben
- Pro Person 3 Karten in unterschiedlichen Farben / Stift
- Musikabspielgerät

Die drei Stichworte auf je einem Din A4-Blatt in die Mitte legen – jede/r erhält drei Karten in unterschiedlichen Farben (z. B. Einfach = hellblau / gut = gelb oder beige / leben = grün)

Einzelarbeit (bei meditativer Musik): Die Teilnehmenden (TN) schreiben Assoziationen zu den drei Stichworten auf (5min)

Je nach Anzahl der Teilnehmenden im Plenum oder in Kleingruppen die Gedanken nennen und in der Mitte den Stichworten zuordnen (2min pro Person)

Optional: Vorstellung des ↗ „Buen vivir“ – dem ↗ „Guten Leben für Alle“ (5-10min)

- Video: Alberto Acosta, international anerkannter Ökonom und Politiker aus Ecuador, ist einer der bedeutendsten Vertreter eines Konzeptes, das eine neue Ethik der Entwicklung propagiert. Der ehemalige Energieminister des südamerikanischen Landes fordert mehr soziales und solidarisches Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Als Präsident der verfassungsgebenden Versammlung 2007/08 war er maßgeblich daran beteiligt, dass die Grundsätze

des „Guten Lebens“ (Buen Vivir) als Staatsziel in die Verfassung Ecuadors aufgenommen wurden. Was genau ist Buen Vivir? Welche Perspektiven bietet es? Lässt sich dieses indigene Konzept auch in eine westliche Lebenswelt einbinden? In dem 4-minütigen Video spricht er über »Buen Vivir« als solidarische und ökologische Alternative zum Kapitalismus und darüber, wo dieses Prinzip bereits gelebt und umgesetzt wird – trotz Jahrhunderten der Unterdrückung und Kolonialisierung, trotz der gegenwärtig konträren Regierungspolitik in Ecuador.

↗ <https://www.youtube.com/watch?v=v56y5xK-P14&t=10s>

- **Optional:** Vorstellen/Austeilen der einseitigen Zusammenfassung ↗ (s. Anhang)

Vertiefter Austausch im Plenum oder in Kleingruppen (15min)

- **Optional:** Was sind eure Gedanken und Emotionen, wenn ihr von Buen vivir hört? Was davon findet in eurem Leben Anklang? ↗ (s. Anhang)

Baustein 3

Wir stoßen an Grenzen: Wie kommen wir zum Weniger?

Dauer:
40-60min

Materialien:

- Möglichkeit zum Zeigen von Grafiken / Folien/Videos
- Flipchart / Pinnwand

Optionalster Einstieg: Zeigen von Fotos von Naturkatastrophen und Umweltzerstörung mit Musik, ohne Kommentar (5min)

Optionalster Einstieg: Runde im Plenum: Welche Klima-Meldungen der letzten Wochen haben mich besonders betroffen gemacht/besonders beschäftigt? (5 min)

- Hinweis: Aktuelle Schlagzeilen lassen sich z.B. auf dem Instagram-Account [@klima.taz](#) finden

Kurzer Input zu Kipppunkten und Planetaren Grenzen (5-20min)

- Vorstellung der Grafiken

➔ (Planetare Grenzen)

➔ (Kipppunkte)

- Hinweis: Die Ausführlichkeit kann sich nach dem Kenntnisstand der Leitung und der zur Verfügung stehenden Zeit richten

- Empfohlene Videos:

- Arte-Video zu Kipppunkten (10min, keine vorgeschaltete Werbung):

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=q0xTrCfhk8g>

- Johan Rockström (Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung) bei World Economic Forum 2023 zu globalen Kipppunkten (2min, nur auf Englisch):

➔ <https://www.weforum.org/videos/how-16-tipping-points-could-push-our-entire-planet-into-crisis/>

- Johan Rockström im TED-Talk zu Kipppunkten (20min, deutsche Untertitel): ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=Vl6VhCAeEfQ>

Austausch im Plenum (10min)

- Möglichkeit zu Nachfragen von den TN. Ggf. können Antworten auch gemeinsam online recherchiert werden
- Welche Gefühle lösen diese Informationen aus?

Kurzer Input zu Suffizienz als Lösungsansatz (10min)

- Vorstellen der Powerpoint zu Suffizienz

➤ (s. Anhang)

Plenum (10min)

- Sammeln von Umsetzungsbeispielen für Suffizienz an Flipchart/Pinnwand
- Austausch: Welche Hürden gibt es für die Umsetzung von Suffizienz als Handlungsstrategie? (ggf. Überleitung zu Baustein 4)
- Hinweis: zur Vorbereitung der Moderation empfiehlt sich das Argumentarium zu Suffizienz von Misereor ➤ (s. Anhang)

Baustein 4

Handlungsblockaden: Warum tun wir nicht, was wir wissen?

Dauer:
45min

Materialien:

- Zettel & Stifte für die TN
- Flipchart / Pinnwand

Die Gruppe wird in **Kleingruppen** von 3-5 Personen aufgeteilt, die persönliche und gesellschaftlich-politische Handlungsblockaden sammeln (15min)

- Optional: verschiedenfarbige Zettel für persönliche/strukturelle Blockaden nutzen

Plenum: Die Gruppen stellen ihre gesammelten Handlungsblockaden gegenseitig vor und tauschen sich darüber aus. Optional: Clustern der Begriffe auf dem Flipchart oder an einer Pinnwand (15min)

Hilfestellung für die Moderation:

- Beispiele für persönliche Handlungsblockaden:
 - Bequemlichkeit: Veränderung kostet zu viel Kraft
 - Verdrängung: So schlimm wird's schon nicht werden
 - Entschuldigung: Das Ganze ist viel zu komplex für mich
 - Ohnmacht: Als einzelner kann man da eh nichts machen
 - Angst: Ich will keine Konflikte, um nicht ausgegrenzt zu werden

- Beispiele für strukturelle Handlungsblockaden:

- Überforderung durch multiple Krisen
- Rückwärtsgewandte Präferenz für das Bewährte
- Politische Polarisierung
- Fehlende Handlungsspielräume
- Feindbild Verbotspolitik: Gefühlte soziale Ungerechtigkeit und Eingriff in Freiheitsrechte
- Mangel an Vertragstreue
- Wettbewerbsnachteile ökologischer Pioniere
- Geostrategische Machtkonflikte: Sicherheitspolitik verdrängt Klimapolitik

Plenum: Gemeinsam wird überlegt: Wie lassen sich diese Blockaden überwinden? (15min)

Anmerkung: Wir empfehlen die Kombination mit Baustein 3

Baustein 5

Lebens-Werte: Was zählt wirklich?

Dauer:
45-60min

Materialien:

- Zettel & Stifte für die TN
- 20 Kärtchen / Stift

VARIANTE 1

Jede*r schreibt frei 10 Werte auf, die für ihr/sein Leben wichtig sind (5min)

Die*der Moderator*in leitet an, zunächst 3 Werte zu streichen, dann 2 weitere, dann noch einen (5min)

Austausch in Kleingruppen, welche Werte ich aufgeschrieben und welche Werte ich gestrichen habe und warum (10min)

Als weiterer Schritt kann nach dem Austausch ggf. noch ein weiterer Wert gestrichen werden, so dass am Ende nur 3 übrigbleiben

Austausch im **Plenum**, wie es den Einzelnen ergangen ist (20min)

VARIANTE 2

Die Leitung gibt 10 Werte vor, die sich z.B. an den Menschenrechten ableiten.

- Mögliche Auswahl: Nahrung; sauberes Wasser; Kleidung; Wohnung; Sanitäreinrichtungen; Gesundheit; Bildung; Freiheit; körperliche Unversehrtheit; freie Meinungsäußerung; Religionsfreiheit; Geschlechtergerechtigkeit; Versammlungsfreiheit; Recht auf Arbeit; Gleichheit vor dem Gesetz; Privatsphäre; Teilnahme am kulturellen Leben; Schutz vor Folter; Freiheit von Diskriminierung; Freizügigkeit; Zugang zu Informationen; Recht auf eine saubere und gesunde Umwelt

Weiterer Verlauf wie **Variante 1**

Entweder zunächst in Einzelarbeit oder den Prozess in Dreier-Gruppen gestalten, die sich zunächst innerhalb der Gruppe einigen müssen, was sie streichen

VARIANTE 3

(wenn die Gesamtgruppe nicht größer als 10 Personen ist)

Die Leitung legt auf einem Tischchen oder auf dem Boden oder an einer Pinnwand eine größere Anzahl von Werten (etwa 20) auf Kärtchen vor, die sich z.B. von den Menschenrechten ableiten.

- Mögliche Auswahl: Nahrung; sauberes Wasser; Kleidung; Wohnung; Sanitäranlagen; Gesundheit; Bildung; Freiheit; körperliche Unversehrtheit; freie Meinungsäußerung; Religionsfreiheit; Geschlechtergerechtigkeit; Versammlungsfreiheit; Recht auf Arbeit; Gleichheit vor dem Gesetz; Privatsphäre; Teilnahme am kulturellen Leben; Schutz vor Folter; Freiheit von Diskriminierung; Freizügigkeit; Zugang zu Informationen; Recht auf eine saubere und gesunde Umwelt

In zwei Gruppen wird jeweils abwechselnd entschieden, welchen Wert (jeweils nur 1) sie streichen. Alle bekommen so den Diskussionsprozess mit. Die Leitung entscheidet, wie lange der Prozess dauert und wie viele Karten am Ende verbleiben.

Baustein 6

Lebens-Praxis: Mein ökologischer Fußabdruck

Dauer:
45-50min

Materialien:

- Kopie oder Powerpoint zum Ökologischen Fußabdruck ↗ (s. Anhang)
- Mobile Endgeräte der TN
- Ein Fußabdruck aus Papier für jeden TN ↗ (s. Anhang)

Kurze Vorstellung des Ökologischen Fußabdrucks mit den Bereichen Ernährung und Kleidung, Energie, Mobilität, Müll usw. Für begleitende Materialien ↗ (s. Anhang). (5-10min)

Einzelarbeit: Die Teilnehmenden errechnen ihren Fußabdruck (10min)

- Link zum Fußabdruck-Rechner von Brot für die Welt: ↗ <https://www.fussabdruck.de/>

Austausch in Kleingruppen und/oder im Plenum (15-20min)

- In welchen Bereichen ist mein Fußabdruck besonders groß? Warum?
- Welche der vorgeschlagenen Schritte zur Reduktion meines Fußabdrucks kann ich mir gut vorstellen? Welche weniger gut? Warum?

Einzelarbeit: Konkrete Schritte zur Verringerung auf Fußabdrücken aus Papier notieren (5min)

Anmerkung: Wir empfehlen diesen Baustein in Kombination mit Baustein 7 (Ökologischer Handabdruck) zu verwenden, um nicht nur individuellen, sondern auch systemischen Ansätzen Raum zu geben.

Baustein 7

Lebens-Praxis: Mein ökologischer Handabdruck

Dauer:
15-30min

Materialien:

- Möglichkeit zum Abspielen eines Videos
- Mobile Endgeräte der TN

Vorstellung Ökologischer Handabdruck:

Der ökologische Handabdruck ist eine Ergänzung zum ökologischen Fußabdruck und misst die positiven Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Umwelt bei anderen. Während der Fußabdruck die durch persönliche Handlungen verursachten negativen Umweltauswirkungen betrachtet, beschreibt der Handabdruck, wie man durch Engagement, Vorbildfunktion oder die Schaffung von Strukturen zu gesellschaftlichen Veränderungen beiträgt, die auch anderen die Reduzierung ihres ökologischen Fußabdrucks erleichtern.

Optional: TedTalk zum Handabdruck von Carina Spieß, Germanwatch e.V. (15min)

- Link zum Video: ↗ <https://www.youtube.com/watch?v=7iE3GWWgVks&t=26s>

Einzelarbeit: Die Teilnehmenden machen den „Dein Handabdruck“-Test (5-10min)

- Link zum Test: ↗ <https://www.handabdruck.eu/>

Austausch: Zu zweit, in Kleingruppen oder im Plenum (5-10min)

- Welchen Handabdruck schlägt euch der Test vor? Seid ihr davon überrascht?
- Welchen der ersten Schritte könnt ihr euch vorstellen, umzusetzen?

Anmerkung: Dieser Baustein eignet sich auch gut für die Arbeit mit Jugendlichen.

Baustein 8

Zufriedene Genügsamkeit im Geist von *Laudato si'*

Dauer:
70 min

Materialien:

- Textpassagen ausgedruckt oder als Powerpoint ↗ (s. Anhang)
- Flipchart/Pinnwand
- Zettel & Stifte für alle TN

Einzelreflexion: wann habe ich zuletzt erlebt, dass weniger mir gutgetan hat? (anschl. Austausch in Kleingruppen) (ca.15min)

Einführung in **zentrale Passagen von „Laudato si“** zu Konsumismus, ökologischer Umkehr, Freude und Genügsamkeit (z.B. LS 51, 161, 222-227, ↗ (s. Anhang) (ca. 10min)

Textarbeit in Kleingruppen: jede Gruppe erhält einen Auszug und erarbeitet (ca. 10min):

- welches Problem benennt Franziskus?
- welche Haltung / welchen Lebensstil zeichnet er positiv?

Plenum: Sammlung von Leitworten an Flipchart/ Pinnwand (z.B. Genügsamkeit, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Solidarität, Gerechtigkeit) (ca. 5min)
Praxis der zufriedenen Genügsamkeit

- **Brainstorming:** konkrete Schritte zu weniger Ressourcenverbrauch, die zugleich Lebensqualität erhöhen (z.B. kleiner wohnen, mehr teilen, weniger Fleisch, langsamer reisen, Repair-Cafes, SoLaWi) (10min)

- **Evtl.** Verweis auf Einstiegsreflexion

- Sammeln: Was gibt es vor Ort?

- Jede Person wählt einen Bereich aus und formuliert eine konkrete Veränderung für die kommenden zwei Monate (3min)

- Für Beispiele s. ↗ <https://daskannstdutun.de/>

Plenum: Die Gruppe überlegt gemeinsam, wie wir auch zu einer **strukturellen Veränderung** (in der Kirchengemeinde, in Vereinen, in Parteien) beitragen können (ca. 10min)

Die Teilnehmenden schreiben einen **„Brief an mich selbst“** zur Erinnerung an die eigenen Gedanken, Visionen und geplanten vorgenommenen Veränderungen (ca. 5min). Dieser kann mitgenommen oder ggf. von der Leitung zu einem späteren Zeitpunkt postal verschickt werden.

Baustein 9

Literatur-Impuls: Das Wenige und das Wesentliche

Dauer:
60 min

Materialien:

- 1 Ausdruck des Textes ↗ (s. Anhang) pro Person

Anhand eines Literatur-Impulses – Stellen aus dem Buch „Das Wenige und das Wesentliche“ von John von Düffel – wird eine geistliche Auseinandersetzung mit dem Thema „Suffizienz“ angestoßen, die sich methodisch an den Schritten des Bibelteilens orientiert.

Einstieg:

- Kurze Vorstellung des Workshop-Ablaufs
- Einstiegsrunde: Die Teilnehmenden nennen ihren Namen und äußern etwas, das sie mit dem Begriff „Verzicht“ assoziieren.

Persönliche Reflexion

- Die Teilnehmenden bekommen das Textblatt mit Auszügen aus dem Buch „Das Wenige und das Wesentliche“ von John von Düffel ↗(s. Anhang) Die kursiven Textstellen können ggf. weggelassen werden.
- Die Teilnehmenden haben 15-20 min Zeit in Stille, um den Text zu lesen, auf sich wirken zu lassen und evtl. damit ins Gebet zu gehen

Verweilen

- Der Text wird einmal langsam laut gelesen
- Die Teilnehmenden wiederholen einzelne Wörter oder Textstellen, die sie besonders angesprochen haben
- Danach verweilen alle noch einen Moment in Stille

Teilen

- Die Teilnehmenden teilen nacheinander mit, was sie in der Beschäftigung mit dem Text bewegt hat
- Die Gruppe kommt in den Austausch über das Gesagte

Handeln

- Die Teilnehmenden überlegen sich in einer stillen Zeit von 3-5 min, welchen konkreten Handlungsimpuls für ihren Alltag sie aus dem im Workshop Geteilten mitnehmen
- Die Teilnehmenden teilen nacheinander ihre Handlungsimpulse

Gebet

- Der Workshop schließt mit einem Segensgebet (Bsp. s.u.) und evtl. einem Lied

*Gott des Lebens,
du führst uns zum Wesentlichen.
Lehre uns zu erkennen,
was wir wirklich brauchen.
Hilf uns, das rechte Maß für unser Leben zu finden
und gib uns Freude an dem,
was im Einklang mit allem Geschaffenen steht.
Segne die Schritte, die wir heute erkannt haben.
Stärke uns, sie im Alltag zu gehen —
achtsam, dankbar und mit Freude.
So vertrauen wir uns dir an,
heute und in den kleinen Entscheidungen unseres
Alltags.
Amen.*

Baustein 10

Musik-Impuls: Leichtes Gepäck

Dauer:
ca. 15-20min

Materialien:
Musikabspielgerät

Der Song „Leichtes Gepäck“ von Silbermond (2015) wird abgespielt (3:52min). Danach etwa 1-2min Stille halten.

Die Leitung lädt die TN zu einer kurzen Phantasie-reise ein und bittet sie, die Augen zu schließen und langsam durch ihre Wohnung/ihr Haus zu gehen. („Ich gehe an der Garage vorbei..., ich schaue in die Küchenschränke... in den Keller/auf den Dachboden..., ich öffne meinen Kleiderschrank...“) Entweder mehrmals zwischendrin oder zum Schluss folgt die Frage: „Ich schaue mir an, was ich besitze. Was davon fühlt sich wie Ballast an?“ Nach der Phantasie-reise wieder etwa 1-2min Stille halten.

Plenum: Die TN werden eingeladen, mit der Gruppe zu teilen, welche Gegenstände bei ihnen das Gefühl von „Ballast“ ausgelöst haben, und was sie gerne abwerfen möchten. (5-10min)

Optional: Jeder TN wird eingeladen, symbolisch einen Gegenstand oder ein Kleidungsstück in die Mitte zu legen, stellvertretend für das, was abgeworfen werden soll. Die Gegenstände können entweder von der Leitung bereitgestellt werden oder von den TN aus dem, was sie bei sich tragen, ausgewählt werden.

Optional: Das Lied wird erneut gespielt.

Baustein 11

Abschlussreflexion

Dauer:
ca. 15-20min

Materialien:
keine

Die Teilnehmenden bekommen 3-5 min. Zeit, um sich die gemeinsame Zeit des Tages/Workshops noch einmal zu vergegenwärtigen. Es könnte Sinn machen, dass die Leitung oder eine teilnehmende Person diese Reflexion anleitet, indem sie mit ruhiger Stimme und langsamem Sprechton noch einmal in wenigen Stichworten und mit ausreichend Pausen dazwischen an die großen Themen/Ereignisse des Tages/Workshops erinnert.

Im Anschluss könnte die Leitung die Reflexion in etwa wie folgt einleiten:

- „Was beschäftigt Dich gerade am stärksten? Was davon magst Du nun in wenigen Sätzen mitteilen?“
- Nach einer kurzen Stille bittet die Leitung, dass jemand beginnt und danach alle Personen (die wollen) im Uhrzeigersinn sich mit ihrer kurzen Rückmeldung anschließen. Wer nichts sagen mag, gibt einfach direkt an die nächste Person weiter.

Optional: Rückmelderunde

Dank an alle Teilnehmenden für all das, was sie eingebracht haben und ggf. an die Organisator*innen.

Falls passend, kann noch ein **(Segens-)Gebet** ➤ (s. **liturgisch-spirituelle Bausteine, S.39**) zum Abschluss gesprochen werden. Es kann ein schon vorher ausgesuchtes Gebet sein oder alternativ ein freies Gebet, das die Atmosphäre und die Worte der Gruppe noch einmal aufnimmt und vor Gott bringt und die Geistkraft Gottes um ihren Segen bittet.

Optional: Gemeinsames Lied zum Abschluss
➤ (siehe **liturgisch-spirituelle Bausteine, S.41**)

Bausteine für Kinder und Jugendliche



Baustein 12

Gut leben im gemeinsamen Haus Erde

SPIELERISCHE ANNÄHERUNG AN DAS THEMA „SUFFIZIENZ“ FÜR KINDER IM GRUNDSCHULALTER

Dauer:
ca. 60 min

Materialien:

- ein großes Bild von der Erde (alternativ ein Globus)
- Zettel/ Karten, Stifte
- Foto von Papst Franziskus
- Süßigkeiten (z.B. Bonbons)

Einstieg: Die Erde ist unser gemeinsames Haus (ca. 10 min)

Ein Bild der Erde wird in die Mitte gelegt (alternativ einen Globus in die Mitte stellen). Die Kinder werden zunächst gefragt, was sie sehen und dann „Was ist alles schön an unserer Erde?“. Die Antworten werden mündlich im Gespräch gesammelt und auf Karten geschrieben, die um die Erde gelegt werden. Mögliche Antworten: Blumen, Wälder, Meer, Berge, Sonne ...

Die Leitung fragt die Kinder „Wem gehört eigentlich die Erde?“. Die Antworten werden mündlich gesammelt. Ziel: Die Erde gehört allen Menschen (evtl. visualisieren, z.B. durch eine Menschenkette aus Papier, die um die Erde gelegt wird).

Die Leitung erzählt, dass Papst Franziskus (evtl. Bild zeigen) einen Brief an alle Menschen geschrieben hat. Der Brief heißt „Laudato si“. In dem Brief

schreibt er, dass die Erde unser gemeinsames Haus ist und dass sie etwas ganz Wertvolles ist. Wir sollen sie nicht zerstören, sondern gut behandeln.

Spiel: Genug für alle? (ca. 10 min)

In der Mitte liegt ein großer Haufen verpackte Süßigkeiten (z.B. Bonbons). Die Leitung sagt, dass sie einen Schatz mitgebracht hat. Die Kinder bekommen in einer ersten Runde den Auftrag, sich so viel zu nehmen, wie sie möchten. Ergebnis: einige Kinder werden viel haben, andere gar nicht (evtl. als Leitung mitmachen, um den Effekt zu steuern). Die Kinder dürfen auf die Situation reagieren („unfair“...). Sie werden gefragt, wie es denn besser wäre. Die Bonbons werden alle noch einmal in die Mitte gelegt. Nun bekommen die Kinder den Auftrag, sie gerecht aufzuteilen.

Übertragung auf das Einstiegsbild und die Überlegungen zur Erde: „Auch die Erde hat Schätze.“

Manche davon habt ihr schon genannt (Antworten vom Anfang aufgreifen). Die Erde hat noch viel mehr Schätze.“ Karten mit Beispielen um die Erde legen (z.B. Trinkwasser, Holz, Früchte, Erdöl...) und auch die Kinder noch weitere Ressourcen (Schätze) der Erde nennen lassen. Wiederholen, dass die Erde allen Menschen gehört. Es ist wichtig, dass wir dafür sorgen, dass es der Erde gut geht. Sonst hat sie keine Schätze mehr. Wir brauchen diese Schätze aber, um zu leben. Wir sollten die Schätze der Erde auch gerecht teilen und nur das nehmen, was wir zum Leben brauchen.

Ecken-Spiel: Brauche ich das wirklich? (ca. 15 min)

Im Raum werden vier Ecken markiert:

- Brauche ich wirklich
- Schön, aber nicht nötig
- Brauche ich nicht
- Weiß nicht

Die Leitung nennt Dinge, wie z.B. „warme Kleidung“ oder „jedes Jahr ein neues Handy“ und die Kinder ordnen sich einer Aussage/Ecke zu. Einzelne Kinder werden gefragt, warum sie sich in die entsprechende Ecke gestellt haben. Wichtig: die Entscheidungen der Kinder respektieren und nicht werten.

Beispiele, die genannt werden können:

Essen (zum Sattwerden)	eigene Spielsachen	ein Handy	Fernseher im Haus oder der Wohnung
jeden Tag Süßigkeiten	eine Spielkonsole	jedes Jahr ein neues Handy	eigenen Fernseher im Kinderzimmer
Freunde	eigenes Bett	ein Haustier	ein Fahrrad
Sportschuhe	ein riesiges Zimmer	mehrere Haustiere	zwei Fahrräder
fünf fast gleiche Pullis	warme Kleidung	Sammelkarten	Geburtstagsgeschenke
Glitzerstifte in allen Farben	Zeit mit der Familie	immer die neueste Sammelserie	große Geburtstagsfeier

Abschließend mit den Kindern Beobachtungen sammeln, zum Beispiel „Manchmal war die Entscheidung gar nicht so leicht“, „Wir bewerten Dinge unterschiedlich“, „Bei manchen Dingen sind wir uns einig, dass wir sie unbedingt brauchen“...

Den Unterschied zwischen „Brauchen“ und „Haben-Wollen“ herausarbeiten: Manche Dinge brauchen wir unbedingt, um (gut) leben zu können, andere Dinge hätten wir gerne, aber es geht auch ohne sie.

Spiel: Die Glücksmaschine (kann weggelassen werden, wenn die Zeit knapp wird) (ca. 10 min)

Die Kinder sollen sich in Gruppen von 3-4 Kindern zusammentun und bekommen folgende Aufgabe: „Stellt euch vor, wir könnten eine Maschine bauen, die Menschen glücklich macht.“

Aber diese Maschine läuft nicht mit Strom — sie läuft mit Dingen, die wirklich guttun. Überlegt euch, mit was ihr die Maschine füttern könnt. Stellt in einem Standbild etwas dar, das glücklich macht.“ Jede Gruppe zeigt nacheinander ihr Standbild. Die anderen Kinder dürfen raten, was dargestellt wird. Die Kinder setzen sich zurück in den Kreis, in dessen Mitte das Bild der Erde liegt. Es wird noch einmal gesammelt, was glücklich macht: z.B. Freunde, Lachen, Spielen, Natur...

Frage: „Welche von diesen Dingen, die wirklich glücklich machen, kann man kaufen? Welche nicht?“ -> viele Dinge, die glücklich machen, kann man gar nicht kaufen

Alternativen: Jedes Kind schreibt oder malt Dinge auf, die wirklich glücklich machen. Die Dinge können auch gemeinsam mündlich gesammelt werden.

Zusammenfassung und Transfer in den Alltag: (ca. 15 min)

Die Erkenntnisse und Erfahrungen noch einmal zusammenfassen:

- Die Erde ist unser gemeinsames Haus
- Sie hat eine begrenzte Menge Ressourcen (Schätze)
- Wir müssen die Schätze der Erde gerecht teilen (denn, wenn manchen zu viel nehmen, haben andere nichts)
- Unterschied zwischen: „Brauchen“ und „Habenwollen“: Manche Dinge besitze ich oder möchte sie gerne haben, aber ich brauche sie nicht unbedingt
- Es braucht keinen Kosum, um glücklich zu sein: Viele Dinge, die uns glücklich machen, kann man nicht kaufen

Zum Abschluss noch einmal auf die Erde, unser gemeinsames Haus, schauen. In unserem gemeinsamen Haus müssen wir alle darauf achten, dass genug für alle da ist. Frage: „Habt ihr Ideen, was ihr dafür tun könnt, dass genug Schätze der Erde für alle Menschen da sind?“ Jedes Kind (*alternativ: die Gruppe gemeinsam*) fasst einen konkreten Vorsatz (z.B. Lebensmittel wertschätzen, etwas gebraucht kaufen, Müll recyceln ...). Evtl. die Vorsätze auf ein Blatt mit dem Bild der Erde schreiben.

Baustein 13

Wir haben nur eine Erde.

BAUSTEIN FÜR JUGENDLICHE AB 13

Dauer:
ca. 60 min

Materialien:

- Bilder von Naturkatastrophen;
- Bild vom „Earthrise“ [↗ \(Bild\)](#)
- Vier Plakate
- Evtl. 1 blaue Murmel pro TN

Einstieg (15min)

- Die Leitung zeigt unkommentiert Fotos von Naturkatastrophen und Umweltzerstörungen der letzten Wochen und Monate (bspw. Überschwemmungen, Waldbrände, Hitzewellen, Dürren, Niedrig-/Hochwasser, Stürme ...). Als letztes wird ein Bild der Erde aus dem Weltall gezeigt [↗ \(s. Anhang\)](#). Optional kann dazu ruhige Musik laufen.
- Beim letzten Bild erklärt die Leitung den „Overview Effect“: Ein Gefühl von Ehrfurcht, ein tiefes Verstehen der Verbundenheit allen Lebens auf der Erde, die Bedeutungslosigkeit von Landesgrenzen und ein neues Empfinden der Verantwortung für unsere Umwelt. Das Gefühl wurde vor allem von Astronaut:innen beschrieben, die die Erde aus dem Orbit betrachtet haben.
- Die Teilnehmer werden nach Assoziationen, Gedanken und Gefühlen gefragt.
- Die Leitung moderiert das Gespräch, fängt die Gefühle der TN auf und fasst abschließend zusammen.

Anm.: Die Leitung sollte sich mit der Moderation, der Einordnung der Bilder und der Gefühle der Teilnehmer wohl fühlen. Alternativ kann auch der Einstieg aus Baustein 1 verwendet werden.

Gruppenarbeit (15min)

- Die Teilnehmer werden in vier Gruppen aufgeteilt, entweder zufällig oder per Selbstzuordnung
- An vier Tischen mit jeweils einem Plakat werden Stichworte gesammelt, welche Verhaltensweisen zum Klimawandel und zu Umweltzerstörungen beitragen (s. auch Baustein Fußabdruck):
- Ernährung, Konsum, Mobilität, Wohnen
- Die TN überlegen gemeinsam, erst frei, nach fünf Minuten kann auch eine Internetrecherche folgen

Gemeinsame Reflexion (25min)

- Die gesamte Gruppe geht gemeinsam von Tisch zu Tisch und bespricht die Punkte, die auf den Plakaten gesammelt wurden. Die Leitung kann nachhaken und ggf. einordnen, welche der

genannten Faktoren eine besonders große oder kleine Wirkung haben, oder wie die systemischen Zusammenhänge sind.

- ca. 6-7 Minuten pro Plakat

Einzelreflexion (5min)

- Es spielt Musik, ggf. wird wieder das Bild der Erde aus dem Weltall angeworfen. Bei diesem letzten Bild kann auf die Symbolik der „blue marble“, der blauen Murmel im Weltall, hingewiesen werden. Alle Teilnehmer gehen schweigend noch einmal zwischen den Plakaten umher und suchen sich am Ende einen Punkt aus, an dem sie in ihrem eigenen Leben etwas ändern wollen und markieren diesen farblich auf dem Plakat
- Alternativ/zusätzlich: Einen Punkt, in dem sie sich für Veränderung einsetzen wollen

➤ (s. Baustein 7 Handabdruck)

Schlussrunde (5min)

- Blitzlicht: Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Beim Rausgehen bekommt jeder TN eine blaue Murmel als Symbol für den blauen Planeten

Weitere Materialien zu Klima und Klimagerechtigkeit, die sich besonders für die Arbeit mit Jugendlichen eignen, finden Sie hier:

➤ (<https://www.netzwerk-eine-erde.de/artikel/Bildung-00001/>)

Liturgisch-spirituelle Bausteine





Ökologisches Examen

Diese Übung ist an das Ignatianische Examen angelehnt, auch als „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ oder ignatianischer Tagesrückblick bekannt. Es handelt sich dabei um eine ca. 10-15 minütige Reflexionsübung, die auf den hl. Ignatius von Loyola zurückgeht. Es kann alleine oder gemeinschaftlich gebetet werden, drinnen oder unter freiem Himmel.

Ich danke Gott für seine Schöpfung, dafür, dass ich wunderbar geschaffen bin. Wo habe ich heute Gottes Gegenwart in der Schöpfung gespürt? Was hat mir Mutter Erde heute gegeben, wofür ich dankbar bin?

Ich bitte Gott um die Gnade, die Schöpfung so zu sehen, wie er sie sieht: In all ihrer Pracht und in all ihrem Leid. Sehe ich die Schönheit der Schöpfung? Sehe ich Gott in ihr? Höre ich die Schreie der Erde und der Armen?

Ich bitte Gott um die Gnade, genau hinzuschauen, wie sich meine Lebensentscheidungen auf die Schöpfung auswirken, und wie auf die Armen und Schwachen in unserer Welt. Welche Herausforderungen und welche Freuden erlebe ich, wenn ich mich an meine Verantwortung für die Schöpfung erinnere? Wie kann ich in Liebe und Solidarität mit ihr und allen Menschen leben?

Ich bitte Gott um die Gnade der Bekehrung hin zu ökologischer Gerechtigkeit. Wo habe ich in meiner Sorge um die Schöpfung und meine Brüder und Schwestern versagt? Wo bin ich meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht geworden? Ich bitte um Vergebung und Versöhnung.

Ich frage Gott: Was kann ich heute tun, um durch mein Handeln Gott, seiner Schöpfung, und meinen Mitmenschen näher zu sein?

Ich spreche ein abschließendes Gebet:

*Gütiger Gott,
teile mit uns
dein Herz für die Schöpfung.
Dass wir alles Lebendige lieben
und gemeinsam dafür Sorge tragen,
den Schaden zu heilen,
den wir angerichtet haben.
Wissend, dass in all unseren Anstrengungen,
du an unserer Seite bist.
Uns inspirierend, uns stärkend,
uns verwandelnd.
Amen*

*aus Chris Polhill, „A Heart for Creation“ © 2010
Wild Goose Publications, Glasgow (Übersetzung:
Matilda Franz)*

Bibel teilen

Empfehlungen für Bibelstellen zum Thema Suffizienz

Manna in der Wüste: Gottes Sorge
für sein Volk (2. Mose 16)

Das Sabbatgebot (5. Mose 5,14)

„Sorgt euch nicht“: Sorg-losigkeit und
Für-Sorge, Passivität und Engagement,
Gelassenheit und Interesselosigkeit
(Matthäus 6,25-34)

Die Brotvermehrung: Zwischen Wunder
und solidarischem Teilen
(Matthäus 14,13-21, Markus 6,30-44,
Lukas 9,12-17, Johannes 6,1-15)

Leben in Fülle (Johannes 10,10)

Die Seligpreisungen
(Markus 1,15; Matthäus 5,3-12)

Gemeinsamer Besitz
(Apostelgeschichte 2,44-46)

„In allem werdet ihr reich genug sein“
(2 Korinther 9,6-15)

Genügsamkeit (1 Timotheus 6,6-10)

Bibel teilen – in sieben Schritten

Eine Form der geistlichen Schriftlesung in einer
Gruppe unter der Leitung einer Person, die Schritt
für Schritt durch das Treffen führt.

Jede/r Teilnehmer/in sorgt zu Beginn des Treffens
dafür, dass die vereinbarte Bibelstelle griffbereit ist
(Bibel aufschlagen, Textblatt bereitlegen oder auf
einem elektronischen Gerät die Webseite [https://
www.bibleserver.com/EU/](https://www.bibleserver.com/EU/) aufrufen).

Ablauf

1. Wir laden den Herrn ein

L (Leiter/in): Möchte jemand mit einem freien
Gebet Gott in unserer Mitte begrüßen?

oder A (alle) beten:

Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.
Triebe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue.
Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.
Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte.
Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige
nimmer verliere.

2. Wir lesen den Text

L: N.N. (Name Teilnehmer/in), ich bitte dich, uns den Bibeltext vorzulesen. Wir anderen hören aufmerksam zu, was Gott uns sagen will (wir lesen nicht selber mit).

3. Wir verweilen beim Text

L: Ich lade euch jetzt ein, den Text in Stille durchzulesen und auf einzelne Worte zu achten, die euch in diesem Augenblick besonders ansprechen.

L (nach etwa drei Minuten): Ich bitte euch nun, einander zu sagen, welches Wort dieser Bibelstelle euch besonders bewegt haben. Ein paar Hinweise dazu:

- Lassen wir zwischen den Worten eine Pause, damit sie wie ein Echo in uns nachklingen können. Atmen wir ungefähr siebenmal ruhig ein und aus, bevor der/die Nächste sein/ihr Wort mitteilt.
- Die Worte beginnen ihre Kraft zu entfalten, wenn sie in die Stille hineingesprochen werden und die Pausen eingehalten werden. Wiederholungen eines Wortes sind erlaubt.
- Bitte tragt jeweils nur ein einzelnes Wort vor, denn dieses (z. B. „berührte“) bündelt Empfindungen stärker als ganze Sätze.
- Ihr könnt euch gerne 2-3x zu Wort melden (bei sehr kleinen Gruppen oder langen Bibelstellen auch öfter).

4. Wir schweigen

L (wenn spürbar ist, dass alles gesagt wurde): ... (Name) ich bitte dich, uns den Text noch einmal vorzutragen. Lassen wir ihn in der Stille auf uns wirken und bedenken wir ihn schweigend für etwa 4-5 Minuten.

5. Wir sagen einander, was uns berührt hat

L: Ich lade euch jetzt zu einem kurzen Austausch ein und bitte euch, jeweils noch einmal eines der Worte zu nennen und zu erzählen, warum es euch berührt hat.

6. Wir besprechen, was der Herr von uns will

L: Wir wollen nun gemeinsam darüber nachdenken, was uns der Bibeltext und das Gehörte für unser Leben sagen wollen.

7. Wir beten

L: Ich lade euch ein, beim abschließenden Gebet eure Bitten und euren Dank auszusprechen oder in Stille Gott anzuvertrauen.

Lebendiger Gott, in deinem Wort durften wir dir begegnen. Mit unserem Gebet wenden wir uns nun an dich:

Einzelne: Guter Gott, ich danke dir / bitte dich ... (frei formuliert).

L: Beten wir gemeinsam, wie Jesus es uns gelehrt hat:

L/A: Vater unser ...

Quelle: <https://www.dibk.at/Glaube-Feiern/Gottesdienst/archiv-miteinander-beten-und-feiern-gottesdienstseiten/ideen-kirchenraum/Bibel-teilen-in-sieben-Schritten> ↗ (Link)



Bibliolog

Empfehlungen für Bibelstellen zum Thema Suffizienz

s. Baustein ↘ „Bibel teilen“

Ein Bibliolog ist eine interaktive Methode zur Auslegung biblischer Texte, bei der Teilnehmende in die Rollen biblischer Gestalten schlüpfen, um deren Gefühle und Gedanken in der Ich-Form zu äußern. Er kann als etwa 20-minütiges Element in verschiedenen liturgischen Formaten eingesetzt werden.

Bitte beachten: Bibliolog bedarf einer Leitung, die mit der Methode vertraut ist!



Kyrie

VARIANTE 1

Gott, Schöpfer des Lebens, durch Dein Wort hast Du alles geschaffen, die sichtbare und die unsichtbare Welt. Wir bekennen, dass wir die Ehrfurcht vor Deiner Schöpfung und unseren Mitgeschöpfen verlernt und unsere eigenen Interessen zu sehr in den Vordergrund gestellt haben.

Kyrie eleison

Jesus Christus, Erlöser allen Lebens, Du Licht in der Finsternis. Wir bekennen, dass wir durch unseren überzogenen Lebensstil dazu beigetragen haben, dass viele Menschen in bitterer Armut leben und wir kaum bedacht haben, in welchem Zustand wir die Erde, unser gemeinsames Haus, den kommenden Generationen überlassen.

Christe eleison

Heiliger Geist, Feuer des Lebens, Du bewegst alles zum Guten. Wir bekennen, dass wir oft träge geblieben sind und unsere Verantwortung für unsere Mitmenschen und für unsere Mitgeschöpfe zu wenig wahrgenommen haben.

Kyrie eleison

Bistum Erfurt

VARIANTE 2

Herr Jesus Christus, du willst, dass wir Leben in Fülle haben. Aber viele Menschen haben nicht genug zum Leben. Herr, erbarme dich!

Du rufst uns auf zur Solidarität mit den Schwachen, Bedürftigen und Notleidenden. Christus, erbarme dich!

Wir wissen, dass auch wir auf andere angewiesen sind und auf ihren Blick für unsere Bedürfnisse. Herr, erbarme dich!



Schuldbekenntnis

L.: Herr, unser Gott, wir wollen vor dir und voreinander unsere Schuld bekennen.

Der Song „Ich bin leider Schuld“ von Dota Kehr (2021) wird abgespielt (3:48).

L.:

Allmächtiger Gott,
oft leben wir, als stünde uns mehr zu,
als müssten wir immer weiter wachsen,
immer mehr besitzen,
immer mehr verbrauchen.

Wir sind verstrickt in Gewohnheiten,
die anderen Menschen, deiner Schöpfung
und künftigen Generationen schaden.

Wir wissen um Ungerechtigkeit
und profitieren doch von ihr.
Wir kennen das Maß des Genügens
und überschreiten es dennoch.

Durch Gedanken und Worte,
durch unser Handeln und unser Unterlassen,
durch Gleichgültigkeit und Bequemlichkeit
sind wir schuldig geworden.

Darum bitten wir:
Herr, erbarme dich.

Lehre uns die Freiheit der Genügsamkeit,
die Freude am Einfachen
und die Dankbarkeit für das, was du schenkst.

Nimm uns die Last der Schuld nicht, indem du sie
verschweigst,
sondern indem du sie mit uns trägst.
Richte uns auf durch deine Barmherzigkeit,
versöhne uns mit dir,
miteinander und mit deiner Schöpfung.

Denn in Jesus Christus schenkst du Vergebung,
neuen Mut und einen neuen Anfang.

So vertrauen wir auf deine Liebe
und gehen versöhnt unseren Weg.

Amen



Gebet: Unser tägliches Brot 1

Unser tägliches Brot gib uns heute!
Wie leicht geht mir das von den Lippen.
Ich habe ja, was ich zum Leben brauche.
Sogar mehr! Dir sei Dank!
Ich habe es heute und morgen.
Und es sieht nicht so aus,
als würde sich bald daran etwas ändern.

Unser tägliches Brot gib uns heute!
sage ich und denke dabei:
mein tägliches Brot, mein tägliches Leben,
mein Wohlergehen.

Unser tägliches Brot gib uns heute!
Ja, es gibt auch die anderen,
die nichts haben, die Hunger und Not leiden,
die um mich herum leben oder weit in der Ferne.
Ich bitte Dich, Gott, auch denen zu geben,
was sie zum Leben brauchen:
Ihr tägliches Brot gib ihnen heute!

Doch Du hast längst genug gegeben.
Wenn wir nur nicht vergessen hätten,
wie man gerecht teilt.

Gisela Baltes



Gebet: Unser tägliches Brot 2

Das tägliche Brot soll es sein – nicht das für
morgen, übermorgen, nächste Woche.
Nur um das Tägliche wollen wir bitten und uns
einüben in Genügsamkeit.

Um Brot wollen wir bitten – nicht um Kaviar, Cham-
pagner und Trüffel.
Nur um das Alltägliche wollen wir bitten und unser
Bewusstsein schärfen dafür, was zum Leben reicht.

Um unser Brot wollen wir bitten – nicht um deins
oder meins.
Nur um Brot für alle wollen wir bitten und uns
dafür einsetzen, dass alle satt werden.

Heute wollen wir bitten – dann morgen,
übermorgen und jeden Tag neu.
Genau heute tragen wir unser Danken und
Bitten vor Gott und verlassen uns auf Ihn
immer wieder neu.
Amen.

Dorothea Meilwes



Gebet: Gerechtigkeit ist möglich

Mein Gott, mein ganzes Sein hebe deinen Namen
hoch bis in die Wolken.
Du bist so groß und wunderschön.
Du bringst Gerechtigkeit in deine Welt. Ihr Name
ist Christus.

Alles, was lebt, hält Ausschau nach dir.
Du verteilst Leben,
Brot im Alltag und Wein zur Feier,
Liebe, Gnade, Hoffnung – von allem genug für alle.
Du bist großzügig und wirfst mit all dem um dich.

Du stehst in unseren Straßen und rufst:
„Es ist genug für alle da. Alle werden satt an Brot
und Gerechtigkeit.“
Du sagst: „Ich gebe, ihr verteilt.“
Du liebst uns so sehr, denkst besser von uns, als wir
uns fühlen.
Wir haben Angst zu wenig zu bekommen.
Geizen mit Brot und Gerechtigkeit.
Entschuldige uns.

Lehre uns, Christus, dich zu suchen.
Deinen Weg zu lernen.
Zu geben, ohne Scheu.
Lehre uns deine Gerechtigkeit.

Du sendest deine Gedanken in die Welt.
So erschaffst du uns zu neuer Frische.
So erneuerst du die ganze Erde.

Dagmar Wegener, Micha Deutschland

Anmerkung: Weitere spirituelle Materialien von
Micha unter dem Motto „Micha Sonntag:
Es_reicht“ finden sich unter:
[↗ https://micha-deutschland.de/bestellen/
es-reicht-gottesdienstentwurf/](https://micha-deutschland.de/bestellen/es-reicht-gottesdienstentwurf/)

Predigt zu Johannes 6,1-15 – „Was ist das schon?“

Jesus steht vor einer großen Menschenmenge, hungrig, müde. Und einer der Jünger sagt:
„Hier ist ein Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische. Aber was ist das schon bei so einer Menschenmenge?“

Was ist das schon?

Diese Frage kennen wir.

Was ist mein Beitrag schon angesichts der Not der Welt?

Was nützt mein kleines Engagement, mein kleines Teilen, meine kleine Kraft?

„Was ist das schon?“ Was der Jünger sagt, klingt nach Resignation, nach Ohnmacht.

- Sprechpause -

Jesus nimmt das Wenige, dankt Gott, lässt austeilen – und alle werden satt. Und mehr noch: Am Ende sagt er zu seinen Jüngern:

„Sammelt die übrig gebliebenen Brocken, damit nichts verdirbt!“

Dieses Wunder ist keine Machtdemonstration. Es ist ein Zeichen. Ein Zeichen dafür, wie Gottes Reich Wirklichkeit wird: nicht durch Überfluss, nicht durch Verschwendung, sondern durch Vertrauen, Dankbarkeit und Teilen.

Ein Kind steht am Anfang der Geschichte. Keine große Organisation, kein ausgeklügeltes System – nur fünf Brote und zwei Fische. Das Wenige wird nicht verachtet. Es wird ernst genommen.

In einer Welt, die ständig nach „mehr“ ruft – mehr Besitz, mehr Wachstum, mehr Leistung – erinnert uns diese Geschichte an die Kraft der Genügsamkeit. Genügsamkeit heißt: Ich erkenne an, dass das, was ich habe, genug sein kann. Dass nicht immer das Größere, Schnellere, Teurere zählt.

Suffizienz – das ist ein modernes Wort für eine uralte geistliche Haltung: Es ist genug. Gott schenkt genug für alle, wenn wir lernen zu teilen.

Oft stellen wir uns das Wunder so vor, als hätte Jesus das Brot einfach in den Händen vermehrt. Doch der Text erzählt: Jesus lässt austeilen. Die Jünger gehen durch die Reihen. Menschen nehmen und geben weiter. Es entsteht eine Bewegung des Teilens.

Vielleicht geschieht das Wunder genau hier:

Wo einer anfängt zu geben.

Wo andere sich anstecken lassen.

Wo Vertrauen wächst.

Wo jeder dazu legt, was er zu geben hat.

Die Gemeinde ist nicht passive Zuschauerin eines göttlichen Spektakels. Sie wird hineingenommen in Gottes Handeln. Alle tragen Verantwortung. Alle geben weiter. Alle empfangen. Alle können nehmen, was sie brauchen. Jeder gibt, was er kann. Keiner hortet, keiner geht leer aus.

So wird das Wunder möglich.

Auch heute gilt: Kirche – gleich welcher Konfession – ist dann lebendig, wenn sie teilt. Wenn sie nicht auf ihren Reichtum schaut, sondern weitergibt. Wenn sie sich als Gemeinschaft versteht, in der jede und jeder etwas einbringt.

Am Ende bleibt sogar etwas übrig. Zwölf Körbe voll. Und Jesus sagt: „Sammelt die Brocken, damit nichts verdirbt.“

Das ist bemerkenswert. Nach einem Wunder des Überflusses folgt kein leichtfertiger Umgang mit den Resten. Kein Wegwerfen. Kein „Es ist ja genug da“.

Hier klingt eine Spiritualität der Achtsamkeit an.

Was Gott schenkt, ist kostbar.

Was übrig bleibt, hat Wert.

In einer Zeit, in der Lebensmittel verschwendet und Ressourcen ausgebeutet werden, bekommt dieser Satz prophetische Kraft. Genügsamkeit heißt nicht Mangel. Sie heißt: verantwortlicher Umgang mit dem, was da ist.

Vielleicht liegt das eigentliche Wunder darin, dass Menschen entdecken: Mein Beitrag zählt. Unser Teilen verändert Wirklichkeit. Wunder geschehen, wenn wir uns nicht in Ohnmacht flüchten, sondern wenn wir das Wenige, das wir haben, dankbar in Gottes Hände legen und bereit sind, es mit anderen zu teilen. Fünf Brote. Zwei Fische.

Ein kleiner Anfang.

Und Gott macht daraus genug.

So ruft uns diese Geschichte zu einem Lebensstil der Suffizienz:

Nicht immer mehr – sondern miteinander genug.

Nicht Angst vor Knappheit – sondern Vertrauen in Gottes Fülle.

Nicht Zuschauen – sondern Mitwirken.

Die Geschichte ruft uns auf zu fragen: Wie viel brauche ich wirklich, um satt zu werden? Was kann ich von dem, was ich habe, dazulegen? Wo kann ich Genügsamkeit leben?

Denn wo wir teilen,

wo wir Verantwortung übernehmen,

wo wir achtsam mit Gottes Gaben umgehen,

da geschieht auch heute das Wunder:

Menschen werden satt – an Brot und an Hoffnung.

Amen.

Matilda Franz

Anmerkung: Gerne für den*die Sprecher*in abwandeln!

Das Lied „Wenn jeder gibt, was er hat“ passt gut zu diesem Text.



Fürbitten

Wie viel ist genug?

Von Liebe können wir nie genug haben.

Wir beten für alle Menschen, die sich nach echter Zuwendung sehnen – in Familien, Partnerschaften, in Pflegeheimen oder auf der Flucht. Lass uns einander lieben, ohne Vorbehalte und mit offenem Herzen. – Wir bitten Dich, erhöhe uns.

Wie viel ist genug?

Von Frieden können wir nie genug haben.

Wir beten für die Menschen in Kriegs- und Krisengebieten, besonders in der Ukraine, im Nahen Osten und im Sudan [Anm.: Länder ggf. anpassen]. Schenke den Verantwortlichen Mut zu Verhandlungen und ein offenes Ohr für die leisen Stimmen der Versöhnung. – Wir bitten Dich, erhöhe uns.

Wie viel ist genug?

Von Gerechtigkeit können wir nie genug haben.

Wir beten für eine Welt, in der die Schere zwischen Arm und Reich nicht weiter auseinandergeht. Für faire Arbeitsbedingungen, gerechte Bildungschancen und eine Politik, die die Schwachen schützt. – Wir bitten Dich, erhöhe uns.

Wie viel ist genug?

Von Barmherzigkeit können wir nie genug haben.

Wir beten für alle, die an den Rand gedrängt werden – durch Krankheit, Schuld oder Ausgrenzung. Lass uns barmherzig handeln, nicht urteilen, sondern begleiten. – Wir bitten Dich, erhöhe uns.

Wie viel ist genug?

Von Solidarität können wir nie genug haben.

Wir beten für eine Gesellschaft, die zusammenhält – in Zeiten von Klimakrise, Migration und wachsender sozialer Spannungen. Stärke das Miteinander und hilf uns, Verantwortung füreinander zu übernehmen. – Wir bitten Dich, erhöhe uns.

Wie viel ist genug?

Von Hoffnung können wir nie genug haben.

Wir beten für alle, die müde geworden sind – durch persönliche Krisen, Zukunftsängste oder Einsamkeit. Lass uns Zeichen der Hoffnung setzen, damit niemand allein bleibt. – Wir bitten Dich, erhöhe uns.

Dr. Thomas Rigl, Fachstelle Weltkirche in Regensburg



Segen

Wandle

Wandle, Herr, unsere Herzen,
dass wir die Welt
mit deinen Augen sehen.

Wandle, Herr, unsere Haltung,
dass wir den Ausgebeuteten
zur Seite stehen.

Wandle, Herr, unser Handeln,
dass wir leichten Herzens
Hoffnung säen.

Wandle, Herr, mit uns die Welt,
dass allen
Gerechtigkeit blüht.

Angela Lohausen, Misereor



Gebet für unsere Erde

Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
der du alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit umschließt,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.
Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.
Gott der Armen,
hilf uns,
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,
die so wertvoll sind in deinen Augen,
zu retten.
Heile unser Leben,
damit wir Beschützer der Welt sind
und nicht Räuber,

damit wir Schönheit säen
und nicht Verseuchung und Zerstörung.
Rühre die Herzen derer an,
die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.
Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.
Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Kampf
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

Schlussgebet aus der Enzyklika „Laudato si – Über die Sorge für das gemeinsame Haus“ (2015) von Papst Franziskus zum Thema Umwelt und Entwicklung.

Hildesheimer Schöpfungslieder

Für die beiden Hildesheimer Schöpfungslieder finden sich online Ton- und Videoaufnahmen sowie die Noten und Begleitsätze.

➔ <https://www.bistum-hildesheim.de/service/angebote/liturgie-und-kirchenmusik/hildesheimer-schoepfungslieder>

Weitere Liedideen finden sich hier: ➔ <https://erdliebe.org/erdliebe-lieder-liste/>

Hildesheimer Schöpfungslieder

Bruder Sonne

$\text{♩} = 84$ D Em⁷ Dadd⁹/F# A/B

1. Bru - der Son - ne, ein Leuch - ten je - den Tag,
2. Bru - der Wind und sein un - ver - hoff - ter Schwung,
3. Bru - der Feu - er, aus stil - ler Glut ent - facht,
4. Schwes - ter Tod, im - mer da und doch so fern,

Em⁷ D/F# Em/A F#m⁷

1. Schwes - ter Mond und rund - he - rum die Ster - ne,
2. Schwes - ter Was - ser, Wel - len - wucht der Mee - re,
3. Schwes - ter Er - de, Raum für je - des Le - ben,
4. in der Lie - be wird die Angst ge - bor - gen,

Bm⁷ Em⁷ A⁹B⁹ A

1. was wir se - hen um uns und in der Fer - ne,
2. was wir spü - ren, das Leich - te und das Schwe - re,
3. was uns al - len ge - mein - sam ist ge - ge - ben,
4. was uns Mut macht für heu - te und für mor - gen,

N.C. D/F# Bm⁷ Em⁷ A

1.-4. klingt als Lied, Gott, zu dir, weckt die Hoff - nung in mir, dass wir

Bm⁷ A/C# D⁹B⁹ Bm⁷ Em⁷ G⁷ma⁷ Em/A

dei - nen Frie - den fin - den, uns ge - schwis - ter - lich ver - bin - den.

Text: Susanne Brandt. Musik: Michael Čulo. © Strube Verlag, München

Hildesheimer Schöpfungslieder

Hildesheimer Schöpfungslieder In jedem Ton Staunen und Freude

$\text{♩} = 96$
Strophen

Ein Sonnengesang

1. Ein Lob - lied für dich durch dei - ne Ge - schöp - fe, durch
 2. Ein Lob - lied für dich durch Wet - ter und Wol - ken, durch
 3. Ein Lob - lied für dich durch Sand, Stein und Wär - me, durch
 4. Ein Lob - lied für dich, auch dort an der Schwel - le, durch

1. Bru - der Son - ne, das Licht je - den Tag, durch
 2. Bru - der Wind, der die Sa - men ver - teilt, durch
 3. Bru - der Feu - er, die Glut in der Nacht, durch
 4. Schwes - ter Tod, ihr Ge - heim - nis ist groß. Denn

1. Schwes - ter Mond, all die Ster - ne am Him - mel, durch
 2. Schwes - ter Was - ser im Meer und im Re - gen, sie
 3. Schwes - ter Er - de, die ber - gen - de Mut - ter, aus
 4. al - les bleibt in der e - wi - gen Schöp - fung ge -

1. das, was kein Mensch je ganz fas - sen mag.
 2. sor - gen für al - les, was nährt und heilt.
 3. al - lem ist al - les so gut ge - macht.
 4. liebt und ver - bun - den. Du lässt uns nicht los.

Refrain

In je - dem Ton: Stau - nen und Freu - de, du,
 Gott, bist Lie - be von An - fang an. In je - dem Ton:
 Gott, dein Frie - de, Frie - de, der al - les ver - wan - deln kann.

Text: Susanne Brandt. Musik: Michael Čulo. © Strube Verlag, München

Materialanhang



Auf dieser Seite finden sich alle Materialanhänge für „Einfach gut leben: Bausteine für zufriedene Genügsamkeit.“

Die PDFs und Bilder lassen sich einzeln herunterladen und können so einfach als Präsentationen verwendet oder ausgedruckt werden.



➤ <https://www.netzwerk-eine-erde.de/artikel/Bausteine-Zufriedene-Genuegsamkeit/>