

Das Magazin zum Selberglauben

Mosaik

Wissen, wo's lang geht | Zehn Tipps für Orientierungslose

Es gibt Reis, Baby | Ein Pastor hungert sich durch die Woche

Tom Tykwer | Hollywood trifft Afrika

Das Jesus-Experiment | Mal angenommen, Gott gibt's ...

dran

MOSAIK

DANKESCHÖN...

Wir danken dem Magazin **DRAN** für ihre super Arbeit und, dass sie der Aktion-Eine-Schale-Reis die folgenden Seiten aus dem Magazin (Januar/ Nr. 1/11) zur Verfügung gestellt haben.

www.Aktion-Eine-Schale-Reis.de

DRAN. Das Magazin zum Selberglauben
www.dran.ch

Inhalt:

- Cover
- Artikel zur Aktion Eine Schale Reis
- Themenvorschlag zum Thema Reis für eure Kleingruppe



Samuel Diekmann und Marcel Redling

Es gibt Reis, Baby

Aktion: „Eine Schale Reis“ – ein Selbstversuch aus Solidarität

„**Jeden Tag Reis.** Morgens, Mittags und Abends. Ohne jede Aussicht auf Abwechslung, immer nur dieser langweilige Reis. Das war das Schlimmste!“ Pastor Samuel Diekmann hat eine harte Woche hinter sich. Eine Woche setzte er sich auf Reisdiet – so wie jeder dritte Erdenbürger auch. Der Unterschied: Samuel Diekmann entschied sich freiwillig dazu.

„**Jeder Mensch** hat das Recht auf Nahrung [...] – so lautet Artikel 25 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Ein Versprechen, das die Welt nicht hält: In der traurigen Realität leidet eine Milliarde Menschen an Hunger. Alle zwei Sekunden stirbt ein Mensch an den Folgen von Unterernährung und extremer Armut. Während die meisten Menschen hierzulande mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, muss ein Drittel der Weltbevölkerung mit lediglich einer Schale Reis am Tag als Nahrung auskommen.

Die Aktion „Eine Schale Reis“ will auf dieses Ungleichgewicht hinweisen. Nicht mit Elendsbildern aus der Dritten Welt, sondern mit der Einladung zum

schlichten Selbstversuch: Was bedeutet es für einen Menschen, sich täglich nur von einer Schale Reis zu ernähren? Die Pastoren Marcel Redling und Samuel Diekmann wollten es wissen, und zwar geistig wie emotional. „Innerlich neu bewegt zu werden, ist die Voraussetzung etwas bewegen zu wollen“, schreibt Samuel Diekmann in seinem Blog. Diekmann will neu bewegt werden, und viele folgen seinem Aufruf: Seit Anfang Oktober haben sich hunderte der Aktion angeschlossen und eine Woche lang nichts gegessen, als eine mäßig gefüllte Schale Reis am Tag.

Die Woche beginnt für Samuel Diekmann mit der Absicht, über das, was mit ihm passiert, zu bloggen. Morgens skippt er das Frühstück, kocht sich mittags eine Schüssel Reis und hungert ab dem Vorabendprogramm. Seine Familie isst in dieser Woche ganz normal weiter. Schnell macht ihn das sensibel für den extremen Überfluss unserer Ernährung: „Ein Einkauf in einem westlichen Supermarkt, ein Blick auf die Speisekarte eines Restaurants oder auch in die eigene Biotonne muss für ei-

nen hungernden Menschen wie ein Schlag ins Gesicht sein“, notiert Diekmann und zitiert die Statistiken, die unsere Verschwendung dokumentieren: Jedes fünfte Brot aus Deutschlands Bäckereien landet auf dem Müll, weil wir es gern frisch haben. Von dem, was wir Europäer wegschmeißen, könnte man die hungernde Weltbevölkerung zweimal komplett versorgen.

Samuel Diekmann hungert nicht, – die Formulierung fände er unangemessen. Aber der Appetit wird mit jedem Tag der Reilswoche größer. Im gleichen Maße sinkt die Konzentrationsfähigkeit: Am Computer arbeiten – einfach unmöglich. „Ab dem dritten Tag konnte ich mich bereits nicht mehr länger auf eine Sache konzentrieren. Am sechsten Tag zeigte mir meine Frau ein Bild mit vier Kreisen. Ich kannte das Bild, es war eine optische Täuschung. Das Muster und die Farben der Kreise lassen unser Gehirn glauben, dass sich die Kreise drehen. Aber bei mir drehte sich nichts! Es ist erschreckend, aber ein hungernder Mensch sieht die Welt mit anderen Augen!“ „Die Welt einmal durch



diese Augen gesehen zu haben, ist eine der wertvollsten Erfahrungen meines Lebens“, sagt Samuel Diekmann rückblickend.

Nicht nur das Denken fällt dem Pastor schwerer, auch die Leistungsfähigkeit nimmt rapide ab. „Normalerweise gehe ich so um 23:30 Uhr ins Bett, aber ab dem vierten Tag bin ich immer ab 21:00 Uhr erschöpft ins Bett gefallen. Unsere Leistungsfähigkeit setzt eine gute Ernährung voraus.“ Wer schon einmal länger gefastet hat, der weiß, dass man nach längerem Hungern nicht normal essen kann, sondern seine Mahlzeiten sehr langsam wieder reichhaltiger werden lassen sollte. Auch Pastor Diekmann macht diese Erfahrung, als er sich am achten Tag vor lauter Heißhunger fünf Cheeseburger in der Filiale einer einschlägigen Fastfood-Kette bestellt. Doch so sehr er sich auch auf die Burger gefreut hatte, mehr als zwei bekommt er nicht runter. „Ich sah mir die drei nicht geschafften Burger an. Plötzlich hörte ich in meiner Erinnerung die Stimme meiner Mutter, die mir sagte, dass ich doch an die armen Babys in Afrika denken soll!“ Am liebsten würde er die drei übrig gebliebenen Burger nach Afrika schicken. Auch wenn er weiß, wie naiv das ist: „Ich schaute meine Frau an und musste plötzlich bitterlich anfangen zu weinen. Schluchzend erklärte ich meiner total ver-

blüfften Frau meine gerade gewonnene Erkenntnis: einem lange Zeit Hungernden, wäre mit den drei Burgern gar nicht geholfen, sie würden ihn vielleicht sogar töten! Ein Unterernährter muss mit Löffeln ganz langsam wieder hochgepöppelt werden. Unser normales, westliches Essen wäre für seine zurückgebildeten Verdauungsorgane eine totale Überforderung. Noch nie hatte ich mir darüber Gedanken gemacht.“

Nach einer Woche Reis ist Samuel Diekmann nicht mehr ganz derselbe. Er will jetzt praktisch werden und ein Buch über seine Erfahrung schreiben – „weil sich die Armen von meinem Mitleid allein nichts kaufen können“. „Armes, fettes Abendland“ soll es heißen und eine Art Tagebuch seiner Reiswoche werden. Die Idee basiert auf der Erfahrung, dass die Reiswoche nicht nur die Teilnehmer, sondern auch ihr Umfeld bewegt. Die Initiatoren rufen daher nicht nur dazu auf, an der Aktion teilzunehmen, sondern auch von den Erlebnissen und gewonnenen Erkenntnissen zu berichten. Und das analog – sprich von Mensch zu Mensch – oder digital im Internet. «



Pascal Görtz ist Redaktionsleiter bei dran und kann sich ein Leben auf Reis nicht vorstellen.

Aktion – Eine Schale Reis

Wer selbst seine Reis-Erfahrung machen und teilen möchte, ist aufgerufen, sich an sieben „Spielregeln“ zu halten:

1. Iss eine Woche lang nur eine Schale Reis! (Hinweise & Risiken > Homepage)
2. Sprich jeden Tag mit anderen, die auch mitmachen!
3. Bete für hungernde Menschen! (Andächtig > Homepage)
4. Geh bewusster mit Nahrung um!
5. Schreib Erfahrungen und Lernerfolge in einem Blog auf! („So kannst du bloggen“ > Homepage)
6. Bleib demütig! Es geht bei dieser Aktion nicht um die eigene Imagepflege nach dem Motto „Seht her, ich bin sozial engagiert“. Es geht darum, ein Mitgefühl für andere zu entwickeln!
7. Die Initiatoren würden sich über ein Teilnehmerfoto freuen, auf dem du mit deiner Schale Reis zu sehen bist. „Schick dein Bild an bild@aktion-eine-schale-reis.de!

Weiterlesen

www.aktion-eine-schale-reis.de

Der Kleingruppenabend zum Thema Reis.



Was isst die Welt?

„Es gibt Reis, Baby“, Seite 14–15

Kerngedanke. Reis ist für uns eine Beilage. Die gleiche Menge an Reis ist für ein Drittel der weltweiten Bevölkerung alles, was sie heute in den Magen kriegt. Wir leben mit diesem Gegensatz, ohne ihn wahrzunehmen. Dieser Abend soll daran was ändern.

Icebreaker. Reis enthält eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Letztere sollen jetzt von zwei Kandidaten aus der Gruppe in einem Periodensystem angestrichen werden (... die gibt es im Chemielabor oder im Internet). Zehn Kreuzchen dürfen beide auf ihren Blättern vornehmen, danach geben sie die Zettel ab. Wer die meisten Mineralstoffe richtig geraten hat, bekommt eine Stange Puffreis.

Lösung: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Selen.

Einstiegsrunde. Lasst die folgenden Aussagen mal in der Runde wirken, ohne sie zu kommentieren. Wichtig: Zwischen jeder Frage sollten zehn bis 15 Sekunden zum Nachdenken gelassen werden.

- » Das Wort für Reis ist in einigen asiatischen Ländern dasselbe Wort wie für Essen.
- » Reis ist das Hauptnahrungsmittel für die Hälfte der Menschen in der Welt.
- » Es gibt mehr als vierzigtausend unterschiedliche Sorten von Reis.
- » 96 Prozent des weltweiten Reises wird in den Anbaugebieten gegessen.

» Menschen in den Entwicklungsländern geben 75 Prozent ihres Einkommens für Nahrungsmittel aus. In Deutschland sind es gerade mal elf Prozent.

» Ein Drittel der Menschheit lebt von einer Schale Reis am Tag.

Input I. Samuel Diekmann hat die Zahlen gelesen und wollte eine Woche lang nachempfinden, wie das ist, mit hungrigem Magen auf die nächste Schüssel Reis zu warten. Seine Erfahrungen hat er in dem Artikel „Es gibt Reis, Baby“ (Seite 14+15) aufgeschrieben. Lest ihn zusammen!

Einzelarbeit. Wie hat die Reiswoche Samuel Diekmann verändert? Was waren seine größten Erkenntnisse? Schreibt sie noch einmal auf oder unterstreicht sie im Heft!

Input II. Guckt zusammen den Film „Hunger und Wut – Warum die Welternährungsfrage kein Zufall ist“ (www.youtube.com > Hunger und Wut, Länge: circa 45 Minuten)

Kleingruppengespräche. Greift die Kerngedanken des Films noch einmal auf. Vielleicht helfen folgende Fragen dabei, ins Gespräch zu kommen:

- » Was hat euch an den Bildern besonders betroffen gemacht?
- » Welche Rolle spielen wir bei der weltweiten Armut? Sind wir mitverantwortlich?
- » Warum ist es so schwer, etwas gegen den weltweiten Hunger zu unternehmen?
- » Inwiefern ist unsere eigene Sicherheit gefährdet, wenn sich nichts ändert?

Nachdenkenswert.

Schon die Bibel spricht über soziale Ungerechtigkeit. Haben die folgenden Bibelstellen nach dem Film eine andere Wirkung?

„Wenn aber jemand dieser Welt Güter hat und sieht seinen Bruder darben und schließt sein Herz vor ihm zu, wie bleibt dann die Liebe Gottes in ihm? Meine Kinder, lasst uns nicht lieben mit Worten noch mit der Zunge, sondern mit der Tat und mit der Wahrheit.“ 1. Johannes 3,17+18

„Die Gottlosen verrücken die Grenzen, rauben die Herde und weiden sie. Sie treiben den Esel der Waisen weg und nehmen das Rind der Witwe zum Pfande. Sie stoßen die Armen vom Wege, und die Elenden im Lande müssen sich verkriechen. Siehe, sie sind wie Wilddesel: In der Wüste gehen sie an ihr Werk und suchen Nahrung in der Einöde als Speise für ihre Kinder.“ Hiob 24,2–5

» Welche der in dem Film angedachten und notwendigen Schritte könnte der nächste sein?

Action Steps.

» Startet mit Gebet: Betet dafür, dass wir hier verantwortlich zu leben lernen, damit am anderen Ende der Welt Menschen auch leben können.

» Je nach Gruppendynamik kann die „Aktion – Eine Schale Reis“ von Samuel Diekmann von der ganzen Gruppe oder einzelnen angepackt werden. Einfach für eine Woche entscheiden und zusammen Reisfasten. Infos unter www.aktion-eine-schale-reis.de

» Informiert euch weiter über die Produktionsbedingungen eures Essens und was diese mit der weltweiten Armut zu tun haben. Das ist leider mehr als man denkt. Zum Weiterdenken helfen auch Dokumentationen wie „We feed the world“, „Food Inc.“ oder „Wasser ist Leben“.

Give away. Zur Erinnerung an den Abend bekommt jeder ein Säckchen voll Reis. Daran getackert ist ein Erinnerungszettel mit den Versen 1. Johannes 3,17+18.

dran

Letzte Weisheit

Illustration: Jeannette Ohrndorf

VOR
ALLEM
ABER BEHÜTE
DEIN
HERZ
DENN DEIN
HERZ
BEEINFLUSST
DEIN
GANZES
LEBEN

SPRÜCHE 4, 23

