

# **Just start (2): Die Hungrigen speisen. Nahrung für Leib und Seele**

Man kann auf vielerlei Weise auf das Drama der Hungers reagieren. Dieses Video – dem zweiten der Serie „Just Start. Wege um Menschen zu helfen“ – zeigt, wie Menschen in Russland und in den Philippinen sich dem Problem des Hungers stellen.

06.04.2016

Die folgenden Abschnitte sollen dir helfen dieses Video selbst und gemeinsam mit deinen Freunden, in der Schule oder der Pfarre zu überdenken.

## **Was kannst du tun?**

- Bete für alle Hungernden
- Danke Gott vor jeder Mahlzeiten für seine Gaben
- Achte darauf, dass zu Hause kein Essen weggeworfen wird
- Verteile Lebensmittel, die zu Hause, im Gasthaus oder nach Familienfeiern und Partys übrig bleiben an Bedürftige
- Arbeite auf die eine oder andere Weise an Projekten zur Hungerbekämpfung mit: durch Arbeit, Zeitspenden, materielle Güter, Geld, Gebet etc.
- Informiere dich in deiner Gegend über Einrichtungen, die Lebensmittel an Bedürftige verteilen (Ausspeisungen,

Sozialmärkte, Pfarraktionen,  
Lebensmittelsammlungen usw.)

## **Meditieren mit der Hl. Schrift**

- Und wer einem von diesen Kleinen auch nur einen Becher frisches Wasser zu trinken gibt, weil es ein Jünger ist - amen, ich sage euch: Er wird gewiss nicht um seinen Lohn kommen. (Mt 10, 42)
- Als der Tag zur Neige ging, kamen die Zwölf zu ihm und sagten: Schick die Menschen weg, damit sie in die umliegenden Dörfer und Gehöfte gehen, dort Unterkunft finden und etwas zu essen bekommen; denn wir sind hier an einem abgelegenen Ort. Er antwortete: Gebt ihr ihnen zu essen! Sie sagten: Wir haben nicht mehr als fünf Brote und zwei Fische; wir müssten erst weggehen und für all diese

Leute Essen kaufen. (Lk 9, 12-13)

- Als sich die Tauschicht gehoben hatte, lag auf dem Wüstenboden etwas Feines, Knuspriges, fein wie Reif, auf der Erde. Als das die Israeliten sahen, sagten sie zueinander: Was ist das? Denn sie wussten nicht, was es war. Da sagte Mose zu ihnen: Das ist das Brot, das der Herr euch zu essen gibt.

(Ex 16, 14-15)

- Ich bin das Brot des Lebens. Eure Väter haben in der Wüste das Manna gegessen und sind gestorben. So aber ist es mit dem Brot, das vom Himmel herabkommt: Wenn jemand davon isst, wird er nicht sterben. Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in

Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch, (ich gebe es hin) für das Leben der Welt. (Joh 6, 48-51)

## **Meditieren mit Papst Franziskus**

Die Armut der Welt ist ein Skandal. In einer Welt, in der es so viele Reichtümer gibt, so viele Ressourcen, um allen zu essen zu geben, kann man nicht verstehen, wieso es so viele hungernde Kinder gibt, warum es so viele Kinder ohne Schulbildung gibt, so viele Arme! Die Armut ist heute ein Schrei. Wir alle müssen darüber nachdenken, ob wir ein wenig ärmer werden können: auch das, wir alle müssen es tun. Wie ich ein wenig ärmer werden kann, um Jesus ähnlicher zu sein, der der arme Meister war. (*Ansprache*, 7.6.2013)

Einst haben unsere Großeltern sehr darauf geachtet, keine übrig gebliebene Nahrung wegzuworfen. Durch das Konsumdenken haben wir

uns an den Überfluss und an die tägliche Verschwendung von Nahrung gewöhnt, der wir manchmal nicht mehr den richtigen Wert zuordnen können, der weit über wirtschaftliche Maßstäbe hinausgeht. Wir sollten jedoch stets daran denken, dass Nahrung, die weggeworfen wird, gleichsam vom Tisch des Armen, des Hungrigen geraubt wird! Ich lade alle ein, über das Problem des Verderbens und der Verschwendung von Nahrung nachzudenken.

*(Audienz, 5.6.2013)*

Jesus stillt nicht allein den materiellen Hunger, sondern jenen tieferen Hunger nach dem Sinn des Lebens, den Hunger nach Gott. Was können wir tun angesichts des Leids, der Einsamkeit, der Armut und der Schwierigkeiten so vieler Menschen? Jammern löst nichts, doch wir können das Wenige anbieten, das wir

haben, wie jener Junge im Evangelium. Wir haben gewiss ein paar Stunden Zeit, irgendein Talent, eine Fähigkeit... Wer von uns hätte da nicht seine »fünf Gerstenbrote und zwei Fische«? Wir alle haben sie! Wenn wir bereit sind, sie in die Hände des Herrn zu legen, werden sie ausreichend sein, damit es in der Welt ein wenig mehr Liebe, Frieden, Gerechtigkeit und vor allem Freude gibt.

*(Angelus, 26.7.2015)*

Es ist nicht tolerierbar, dass Millionen von Menschen in der Welt den Hungertod sterben, während jeden Tag Tonnen von Lebensmitteln von unseren Tischen weggeworfen werden.

*(Ansprache 25.11.2014)*

**Meditieren mit dem Hl. Josefmaria**

Vergiss nie, deine Mahlzeiten auch mit der besonders „kostbaren“ Zutat der Abtötung zu würzen.

*(Im Feuer der Schmiede, 783)*

Die Reichtümer der Erde verteilt unter einige wenige, die Bildungsgüter einem kleinen Kreis vorbehalten und draußen Hunger nach Brot und Wissen. Draußen menschliches Leben, das heilig ist, weil es von Gott kommt, und das behandelt wird wie eine Sache, wie Zahlen in einer Statistik. Ich verstehe und teile diese Ungeduld, eine Ungeduld, die mich drängt, auf Christus zu schauen, der uns ständig auffordert, jenes *neue Gebot* der Liebe zu verwirklichen.

*(Christus begegnen, 111)*

Wenn wir gut arbeiten, indem wir unsere Aufgaben heiligen, und wenn wir den anderen zeigen, wie sie Gott in ihrer Arbeit begegnen können,



indem sie sorgfältig arbeiten, ohne  
Schlampereien, im Team, Schulter an  
Schulter mit anderen Menschen: Wie  
viele materielle Wunder werden wir  
wirken! Wir werden erreichen, dass  
es in der Welt weniger Hunger gibt,  
weniger Bildungsnot, weniger  
Armut, weniger Krankheiten.

*(Predigt, 7.4. 1970)*

R. Vera

Dígito Identidad

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-at/  
article/just-start-2-die-hungrigen-  
speisen-nahrung-fur-leib-und-seele/](https://opusdei.org/de-at/article/just-start-2-die-hungrigen-speisen-nahrung-fur-leib-und-seele/)  
(17.01.2026)