

coworkers

Fastenherz



WENIGER ICH. MEHR DU.

Jeremias unterrichtet Kinder in Ghana.
Oft an der Grenze seiner Kräfte sucht er Gottes Nähe.
Mehr im Innenteil.

Am Herzschlag Gottes

LASS DICH IN DIESER FASTENZEIT HERAUSFORDERN

„Als ich in Frankfurt mit dem Flugzeug abhob, wurde mir klar: Gott ist der Einzige, der gerade mitkommt und der bei mir bleibt.“ Doch Floriane ahnte, dass ihr Fachpraktikum nicht nur herausfordernd sein würde, weil sie Heimat und Freunde zurücklassen musste. In ihrem Einsatzland Rumänien arbeitet die Theologiestudentin für ein halbes Jahr mit Frauen, die Alpträumaftes erleiden mussten – und das lässt Floriane nicht unberührt. Sie ist eine unserer vielen Mitarbeiter bei Coworkers, die sich für „Weniger ich. Mehr du.“ entschieden haben. Mit Fachwissen, Glauben und Herz packen sie dort an, wo Hilfe benötigt wird: nachhaltig, partnerschaftlich und auf Augenhöhe mit zuverlässigen Projektpartnern vor Ort. Für ihr „Weniger ich. Mehr du.“ nehmen sie einiges auf sich.



In ihrem Fachpraktikum in Rumänien begleitet Floriane Frauen, die Opfer von Menschenhandel oder sexueller Ausbeutung wurden. Viele haben Gewalt erfahren und stehen vor dem Nichts – oft gemeinsam mit ihren Kindern. Mit ihrem Team unterstützt Floriane die Frauen dabei, ein neues Leben zu beginnen. Die große Not und die intensive Arbeit gehen an die Substanz. Dennoch ist Floriane mit ganzem Herz dabei: „Gott gibt mir Optionen und einen Platz. Er hat mir immer zur rechten Zeit Durchhaltevermögen geschenkt.“

» *Gott gibt mir Optionen und einen Platz. Er hat mir immer zur rechten Zeit Durchhaltevermögen geschenkt.* «

FLORIANE SCHLOE

Treue, Ausdauer und ihr Mut zeigen, wie viel Kraft im Teilen der eigenen Gaben steckt. Gerade in der Fastenzeit lädt Gott uns ein, mitzutragen, wo er wirkt. In dieser Ausgabe lernst du einige unserer weltweiten Mitarbeiter kennen, die genau das leben.

Auch du kannst ein Coworker sein. Unterstütze unsere Arbeit und mache „Weniger ich. Mehr du.“ zu deinem Anliegen.

Unsere Publikation Fastenherz möchte dich inspirieren, „Weniger ich. Mehr du.“ zu wagen. Öffne dein Herz. Indem du auf Mahlzeiten verzichtest oder deinen Konsum einschränkst, gewinnst du Raum für Gott. Suche seine Nähe und vertiefe eure Beziehung. Ordne dein Herz. Entscheide

Das ist
für dich
drin

1

Impulse für deinen Glauben:

Gedanken und Anstöße, um dich neu auf Gott auszurichten.

2

Geschichten, die bewegen:

Berichte von Menschen, die weltweit Gottes Ruf folgen.

3

Begleitung für deinen Weg:

praktische Inspirationen, um die Fastenzeit zu gestalten.

Hingabe – ist das nicht zu viel verlangt?

EIN BLICK AUF DAS, WAS DIE BIBEL DAZU SAGT

Hingabe ist, wenn man „all in geht“: Man investiert sich voll in eine Sache, trifft eine klare Entscheidung für oder gegen etwas. Ist das nicht zu viel verlangt?

Es gibt Menschen, die Hingabe radikal leben. Und es gibt Situationen, die sie einfordern. Ich bin überzeugt, dass Hingabe sich oft schon in den kleinen Dingen zeigt: Die Kollegin, die regelmäßig für alle die Spülmaschine ausräumt. Der Ehrenamtliche, der das ganze Jahr den Rasen um die Sportanlagen pflegt. Oder die Mitarbeiter der Kinderkirche, die jeden Sonntag mit den Kindern in der Bibel lesen. Wenn Menschen sich bewusst an eine Aufgabe binden, Verantwortung übernehmen und treu dabei bleiben, selbst bei auf den ersten Blick unbedeutenden Tätigkeiten oder wenn es keinen Applaus gibt – dann steckt dahinter mehr als Pflichtgefühl oder Routine. Das ist echte Hingabe.



Seine und unsere Hingabe

Die größte Hingabe, die keinen Applaus einbrachte und die auch keine Gegenleistung erwartet, hat Jesus gezeigt: Er starb für uns am Kreuz. Wir sind eingeladen, diese Hingabe und das neue Leben einfach so anzunehmen.

Die Bibel fordert auch uns in Römer 12, 1+2 zur Hingabe auf. Nicht als Gegenleistung. Aber als Konsequenz eines Lebens, das wir zur Ehre Gottes führen. Dabei geht es nicht um eine zuverlässig ausgeräumte Spülmaschine, sondern um eine grundsätzliche Ausrichtung für das komplette Leben: Ganz auf Jesus schauen, ihm vertrauen und sich von ihm verändern lassen. Wenn Jesu Maßstab unser Denken prägt, dann erkennen wir, was Gottes Wille für unser Leben ist. Wir entdecken, woran er Freude hat und welche Wege er für uns vorbereitet.

Bernd Lutz,
Mitglied des Leitungskreises von Coworkers

**» Helft anderen Christen,
die in Not geraten sind, und seid
gastfreundlich! «**

RÖMER 12,13

Fasten-Challenges



Aufmerksamkeit

Wenn jemand etwas erzählt, lege das Handy weg. Sei einfach da.



Wertschätzung

Sage jeden Tag einer Person konkret, was du an ihr schätzt.



Frieden

Vergib jemandem – das macht den Weg frei für ein neues Miteinander.

Früher Bandenmitglieder, heute Jesusnachfolger

UNSER PARTNER INVESTIERT IN DIE JUNGE GENERATION EL SALVADORS

Die Jungs in den Armenvierteln der Hauptstadt San Salvador werden mit sieben Jahren zum ersten Mal von einem Mitglied der zahlreichen Banden angesprochen.

Ob sie einen kleinen Job übernehmen können, sich etwas dazuverdienen möchten? Weil die Familienkasse knapp ist und um dazugehören, stecken die Kinder spätestens mit 13 knietief in einem Sumpf aus Kriminalität und Gewalt. Sie werden zu Dieben oder sogar Mördern. Nicht wenige landen schon jung im Gefängnis oder werden getötet. San Salvador ist mit 1,75 Millionen Einwohnern eine der größten Metropolen Mittelamerikas. Lange Zeit hatte die Stadt die weltweit höchste Mordrate. Ursache war der blutige Krieg um die Kontrolle des Drogenhandels, den rivalisierende Banden auf den Straßen führten. „Mit dem harten Durchgreifen der neuen Regierung hat sich die Lage in den letzten Jahren verbessert; Jugendliche geraten nicht mehr automatisch in die Fänge der Banden“, berichtet unsere Projektmana-



**» Jetzt ist unser
Moment, die Jugendlichen
zu erreichen. «**

PASTOR ALEXIS

gerin, die kürzlich vor Ort war. „Doch es hat sich ein Vakuum gebildet, und viele Jugendliche wissen nicht, wie es jetzt für sie weitergeht. Sie suchen nach alternativen Netzwerken und einer neuen Identität.“ Genau hier übernehmen die Kirchen von San Salvador Verantwortung: „Jetzt ist unser Moment, die Jugendlichen zu erreichen“, so Pastor Alexis. Auch unsere Partnerorganisation engagiert sich: Mit Englischkursen und Fußballtrainings erreicht sie zahlreiche junge Menschen. Jede Begegnung schließt eine Andacht ein, mit dem Ziel, dass Jugendliche ihre Identität nicht mehr bei den Banden suchen, sondern in Jesus finden. Noch immer leben viele von ihnen in bitterer Armut und ohne stabile Familie, weil Eltern ins Ausland migrieren, um Geld zu verdienen. Für die Jugendlichen entscheidet sich gerade jetzt, welchen Weg sie einschlagen. Unterstütze die Christen in diesem entscheidenden Moment und mache einen Unterschied für die junge Generation von San Salvador.

Bete mit!

Erhalte über unseren WhatsApp-Gebetskanal zweimal pro Woche aktuelle Anliegen aus unserer weltweiten Arbeit.



Gemeinsam säen und Hoffnung schenken

COWORKERS:

Was bewegt dich momentan am meisten?

EDUARD: In Malawi haben es alte Menschen und Verwitwete besonders schwer. Sie werden vernachlässigt und leben häufig isoliert. In unserer Gemeinde haben wir darüber nachgedacht, wie wir dem biblischen Auftrag, sich um diese Menschen zu kümmern, nachkommen können. Wir haben die Not der Menschen in Predigten und Seminaren thematisiert und mit der Gemeinde überlegt, was wir konkret machen können. Obwohl viele Gemeindemitglieder selbst wenig besitzen, geben sie gerne etwas für andere ab. Wir haben ein Feld gepachtet und dort Mais angebaut. Die Ernte konnten wir an die Armen verteilen. Daraus ist ein Gemeindeprojekt geworden, das Menschen hilft und Gott ehrt.

COWORKERS:

Wie bist du mit den Menschen in Kontakt gekommen?



» Obwohl viele Gemeindemitglieder selbst wenig besitzen, geben sie gerne etwas für andere ab. «

EDUARD FRANZ

EDUARD: Mir war es von Anfang an wichtig, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen. Ich bin in die kleine Gemeinde gegangen, mit der wir jetzt die Maisaktion durchgeführt haben. Obwohl der Weg dorthin sehr mühsam ist und ich die Sprache noch nicht sehr gut beherrsche, habe ich den Eindruck, dass dadurch Vertrauen gewachsen ist, das sich jetzt auszahlt.

COWORKERS:

Welches Ziel verfolgst du mit deiner Arbeit?

EDUARD: Ich wünsche mir, dass die Menschen in Malawi wirtschaftlich unabhängig werden und von ihrem Ertrag leben können. Und dass sie erkennen, dass Gott ihr Leben zum Guten verändern kann, auch wenn alles hoffnungslos scheint. Dass sie mit Liebe, Aufrichtigkeit und Freude leben und arbeiten können.

Eduard Franz arbeitet als Fachkraft für Bildungsarbeit in Malawi.

Ich kann es nicht. Aber du!



Jeremias (21) ist einer von knapp 50 Freiwilligen, die mit Coworkers im Ausland unterwegs sind.



Einsatzland: Ghana

34,4 Mio. Einwohner

44% der Bevölkerung arbeiten in der Landwirtschaft.

21 Jahre (Durchschnittsalter)

Die Lebenserwartung liegt bei 66,3 Jahren.

Über 40 Sprachen

Jeder Fünfte kann nicht lesen und schreiben.

Ich leiste meinen Freiwilligeneinsatz an einer Schule. In manchen Klassen fällt es mir schwer, einen geordneten Unterricht zu gestalten. Wenn ich spüre, dass ich versagt habe, zweifle ich manchmal an mir: Bin ich ein geeigneter Lehrer? Ist das hier in Ghana der richtige Platz für mich? Doch ich bleibe nicht an diesem Punkt stehen. Sobald ich merke, dass ich unzufrieden werde und sich Verzweiflung, Angst oder Enttäuschung in mir breitmachen, kapituliere ich vor Gott. Ohne diese Entscheidung gegen die negativen Gedanken und Gefühle breitet sich ganz schnell Bitterkeit in mir aus – gegenüber der Klasse, anderen Menschen oder mir selbst. Aber genau dann kann Gott anfangen, mit seiner Kraft in mir zu wirken. Und die ist immerhin so mächtig, dass sie Christus von den Toten auferweckt hat. In Sacharja 6,4 spricht Gott mir zu: „Was du vorhast, wird dir nicht durch die Macht eines Heeres und nicht durch menschliche Kraft gelingen: Nein, mein Geist wird es bewirken! Das verspreche ich, der HERR, der allmächtige Gott.“ Für mich bedeutet „Weniger ich. Mehr du.“, dass ich Gott handeln lasse und ihm sage: „Ich kann es nicht. Aber du! Zeig mir den richtigen Weg.“ Ich gebe mein Leben Gott hin. Ich bin nicht mehr abhängig von Menschen, Umständen oder Erlebnissen. Sondern ich bin zu 100 Prozent abhängig von Gott.

Minimalismus – das moderne Fasten?

Was Jesus vor 2000 Jahren predigte, ist bis heute aktuell. Genügsamkeit und die Freiheit, nicht an Besitz zu hängen, steckt auch im Minimalismus. Die bewusste Beschränkung auf das Nötigste als Antwort auf eine überforderte Gesellschaft.

Auf der täglichen Jagd nach „mehr“ erreichen wir selten das Gefühl von „Jetzt ist genug“. Das Ergebnis? Eine ständige Unzufriedenheit. Gut also, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Hier setzt das Konzept des Minimalismus an: der bewusste Verzicht auf das Überflüssige. Wer reduziert, lernt Dinge wieder zu schätzen und findet eher Ruhe im Alltag.

Der Kern dieser Botschaft ist zeitlos: Mache deinen Besitz nicht zu deinem Lebensmittelpunkt. Denn der wahre Schatz liegt nicht im Haben, sondern im Sein.

» Sammelt euch nicht Schätze auf Erden (...) Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz. «

MATTHÄUS 6,19-21

Minimalismus für den Alltag

Konsum pausieren

Kaufe in der Fastenzeit nur das, was du wirklich brauchst. Keine Spontankäufe, keine „Schnäppchen“. Du wirst staunen, wie wenig dir fehlt.

Stille suchen

Gönne dir täglich zehn Minuten Stille. Und ein Gebet. In ruhigen Momenten findest du oft Antworten, die sonst im Alltagslärm untergehen.

Sachen ausmisten

Trenne dich jeden Tag von etwas, das du nicht mehr brauchst. Frage dich: Könnte jemand anderes Freude daran haben? Dann tut schenken doppelt gut.

Zusammen ist besser

COWORKERS:

Werner, du warst als ehemaliger Schreinermeister und Berufsschullehrer für ein paar Monate in Sierra Leone. Junge Menschen aus den Slums bekommen dort an einer Handwerksschule neue Zukunftsperspektiven. Was war dir dort besonders wichtig?

WERNER: Aus früheren Erfahrungen in Afrika wusste ich: Als Weißer wird man hier schnell auf einen hohen „Thron“ gesetzt. Das wollte ich unbedingt vermeiden, denn dort oben ist man einsam. Mein größtes Anliegen war, echte Beziehungen zu den Mitarbeitern aufzubauen. Ein vertrauensvoller und respektvoller Umgang über Altersunterschiede und Hautfarbe hinweg war mein Weg dorthin.

COWORKERS:

Was bedeutete für dich Hingabe bei deinem Einsatz?

WERNER: Gottes Reden hat mich überhaupt erst überzeugt, diesen Einsatz mit Coworkers Generation Plus zu wagen. Das Wissen, dass es Gottes Auftrag für mich war, half mir an meiner



» Mein größtes Anliegen war, echte Beziehungen zu den Mitarbeitern aufzubauen. «

WERNER NIETHAMMER

Einsatzstelle über manchen Frust hinweg. Zum Beispiel wenn die Mitarbeiter skeptisch gegenüber Veränderungen waren. Hingabe bedeutete für mich dranbleiben und mich über kleine Fortschritte freuen.

COWORKERS:

Was war für dich herausfordernd?

WERNER: Einige unsaubere Arbeitsweisen waren bei den Mitarbeitern tief verankert. Das Herstellen von passgenauen Holzverbindungen war eine Aufgabe, die wir in der Werkstatt gemeinsam angegangen sind. Dabei habe ich die jungen Leute angeleitet, präzise zu arbeiten und eigene Erfahrungen zu sammeln. Sie zu ermutigen, Neues auszuprobieren, bedurfte viel Liebe und Überzeugungsarbeit – manchmal auch Bestimmtheit. Dabei habe ich erfahren, wie sehr sich mutige Schritte lohnen. Denn nur, wenn wir in Bewegung sind, kann Gott uns lenken.

Werner Niethammer war mit Coworkers Generation Plus in Sierra Leone im Einsatz.

Bewege mit Gott die Welt

**FÜR ECHTE VERÄNDERUNG:
MENSCHEN STÄRKEN, AUSRÜSTEN UND BEGLEITEN**

Coworkers macht weltweit Hilfe möglich durch Christen, die sich von Gott gebrauchen lassen. Von zuhause aus durch Spenden, oder im Ausland als Fachkräfte und Freiwillige.

Gemeinsam mit unseren Projektpartnern vor Ort entsteht im Miteinander bleibende Veränderung: wir lindern Not, schenken Hoffnung und stärken Menschen im Glauben.

Gottes Liebe wird sichtbar. Bei denen, die Hilfe brauchen. Und auch in dir selbst.



**Von zuhause aus. Oder im Ausland.
Sei du der Unterschied, den Gott in der Welt machen will.**

Coworkers im Einsatz

84

Fachkräfte mit 51 Kindern in über 30 Ländern und Krisengebieten

46

Freiwillige in 16 verschiedenen Ländern

29

Fachpraktikanten aus 10 unterschiedlichen Fachrichtungen

8

Personen waren 2025 mit Generation Plus aktiv im Einsatz

400

Projekte in 100 Ländern

**Unterstütze uns
und hilf mit
deiner Spende**



KONTAKT

Coworkers | Hilfe für Brüder International e.V. | Schickstraße 2 | 70182 Stuttgart

Coworkers ist die Dachmarke der Vereine Hilfe für Brüder International e.V. und Christliche Fachkräfte International e.V. Hilfe für Brüder International e.V. ist vom Finanzamt Stuttgart als mildtätig und gemeinnützig anerkannt. Für deine Spenden erhältst du eine Bescheinigung. Stehen für ein Projekt ausreichend Mittel zur Verfügung, setzen wir deine Spende für ein vergleichbares Projekt ein.

Verantwortlich für den Inhalt:

Johannes Kuhn, kommunikation@coworkers.de, +49 711 21021-0, coworkers.de

SPENDEN

Hilfe für Brüder International e.V.

Evangelische Bank eG

BIC GENODEF1EIK1

IBAN DE89 5206 0410 0000 4156 00

Verwendungszweck: Projekt 5544

Fasten mit Fasti

