



Durch den Advent mit Medair

*Besinnliche Impulse
und Erlebnisberichte
für die Weihnachtszeit*

*Hilfe für Menschen in
Not, hier an einem kalten
Wintertag in Sumy, Ukraine*

MEDAIR

Wer ist Medair?

Medair ist eine internationale christliche Nothilfeorganisation, die auf Konflikte, Krankheitsausbrüche und Katastrophen reagiert, damit Menschen, besonders in entlegenen, schwer erreichbaren Regionen, in Würde und mit neuer Hoffnung leben können.

Wozu dieses Heft?

Für viele von uns ist der Advent eine der hektischsten Zeiten des Jahres. Ein Fest jagt das andere und bei all dem Stress kann die Weihnachtsstimmung leicht verloren gehen.

In dieser Zeit wollen wir daher bewusst unseren Blick auf das Wesentliche richten und uns auf die wahre Bedeutung von Weihnachten besinnen. Gleichzeitig wollen wir an all diejenigen denken, für die die Feiertage nicht von Freude geprägt sind.

Wir laden Sie herzlich ein, mit der Medair-Familie durch die Weihnachtszeit zu gehen. In diesem Heft finden Sie für jede Adventswoche einen Bibeltext, der zum Nachdenken anregen soll. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in unsere Arbeit und kreative Ideen rund um die Weihnachtszeit.

Für Fragen, Rückmeldungen oder Anregungen bin ich gerne für Sie erreichbar.

Eine gesegnete Adventszeit!



Katharina

Katharina.martinez@medair.org
Tel. 0611 987 52 673

*"Denn ein Kind ist uns geboren, ein Sohn
uns gegeben, und die Herrschaft ruht
auf seiner Schulter; und man nennt
seinen Namen: Wunderbarer Ratgeber,
starker Gott, Ewig-Vater, Friedefürst."*

Jesaja 9,5

*Schneebedeckte Berge
in Afghanistan*





1. ADVENT Jesaja 9,1-7

*Sonnenuntergang
in einem Lager
im Südsudan*

Der Friedensfürst
... und Weihnachtsstress

Gibt es eine hektischere Zeit als Weihnachten? In den festlich geschmückten Straßen drängen sich Menschen, Kalender sind gefüllt mit Terminen und die Suche nach dem letzten Geschenk raubt manch einem auch den letzten Nerv. Weihnachten sollte etwas ganz Besonderes sein, aber wie leicht lassen wir uns von der Hektik gefangen nehmen und verlieren den wahren Kern der Feiertage aus den Augen. Wo bleibt hier das "Friedliche"?

Auch für andere Menschen auf dieser Welt ist dieses Weihnachten alles andere als friedlich. Anstelle von Festlichkeiten und Lichterketten ist ihr Leben gekennzeichnet von Krieg, Elend und Leid. Jeden Tag neu kämpfen sie ums Überleben und sehnen sich nach einer besseren Zukunft.

Egal wo wir stehen, die Zeit des Advents – wörtlich "Ankunft" – ist eine Gelegenheit, über die wahre Bedeutung der Nacht nachzudenken, die die Welt veränderte. Denn in dieser Nacht, vor rund 2000 Jahren wurde das Wort Fleisch und wohnte unter uns (Johannes 1,14). In der kleinen Stadt Bethlehem kam ein Kind zur Welt und man nannte ihn **"Friedensfürst"**.

Auch damals waren die Straßen voller Menschen, die Herbergen überfüllt – doch inmitten all des Trubels und Lärms kam

Gott selbst als Kind zu den Menschen. Und seine Geburt brachte die Verheißung von Frieden mit Gott, Frieden für die Zerschlagenen und Frieden auf Erden.

Und so feiern wir. Die Adventszeit ist eine bewusste Erinnerung an den Tag, an dem Jesus, der Erlöser, auf die Erde kam. Gleichzeitig ist es auch eine Zeit der freudigen Erwartung auf seine Wiederkehr und der damit verbundenen Hoffnung.

Wir bei Medair sind uns nur allzu bewusst, wie sehr der Trubel und Jubel der Weihnachtszeit uns einnehmen kann. Daher möchten wir uns gegenseitig ermutigen, einen Moment der Stille und der Besinnung zu suchen und über den wahren Grund des Fests nachzudenken.

Gleichzeitig wollen wir an diejenigen denken, deren Weihnachten nicht so festlich wie unseres ausfällt. Rund um die Welt gibt es Menschen, die Not leiden während andere feiern. Diesen Menschen wollen wir Mut zusprechen und uns gemeinsam daran erinnern, dass Christus gekommen ist, um zu heilen, Trost und inneren Frieden zu bringen.

Und so laden wir Sie in dieser Adventszeit ein, gemeinsam einen Moment innezuhalten und anstelle des Lärms die Hoffnung bringenden Klänge der Weihnacht wahrzunehmen: den Gesang der Engel, die Liebe einer Mutter und die Babylaute eines Neugeborenen.

EINE GESCHICHTE AUS ... Jordanien

Im Juni 2022 wurde Mariam am Herzen operiert. Sie war das zweite Baby, dem dank finanzieller Unterstützung von Medair eine Herz-OP ermöglicht wurde.



Welche Freude es ist, ein neugeborenes Baby nach Hause zu bringen... Doch welche Sorgen bereitet es Eltern, wenn das Kind nicht gesund ist. So erging es auch den Eltern der kleinen Mariam, die mit Down Syndrom und einem Loch im Herzen zur Welt kam.

"Die Leute dachten, ich würde traurig sein, weil mein Baby Down Syndrom hat. Darum haben sie es mir nicht sofort nach ihrer Geburt gesagt und ich durfte mein Baby nicht direkt sehen. Aber sie hatten keine Ahnung, wie dankbar ich Gott war, dass er uns Mariam geschenkt hat und wie verzweifelt ich war, als sich ihr Gesundheitszustand verschlechterte. Ich bin so froh, dass Medair meinem Kind geholfen hat", erzählt Mariams Mutter Raba'a und lächelt durch ihre Tränen.

In Jordanien leben rund 700 000 Geflüchtete, die meisten von ihnen aus Syrien. Die Lebenshaltungskosten in Jordanien sind hoch und für viele sind die Kosten für medizinische Versorgung unerschwinglich. Medair ist seit 2012 vor Ort tätig, um sowohl Geflüchteten als auch notleidenden Jordanierinnen und Jordaniern humanitäre Hilfe zu leisten. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Frauen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

LOBLIED

Hören Sie das beliebte christliche Weihnachtslied aus dem Nahen Osten, das von der libanesischen Sängerin Joumana Mdawar geschrieben wurde.

Woulida El Massih, Halleluiah! (2x)

ولد المسيح هلوليا

DE: Der Messias ist geboren, Halleluja

Woulida El Massih (3x)

ولد المسيح

DE: Der Messias ist geboren

Halleluiah!

هلوليا

DE: Halleluja

ONLINE ANHÖREN



Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones und hören Sie eine Live-Aufführung des Lieds



2. ADVENT Matthäus 2,1-12

*Abuk und ihr einjähriger
Sohn Adhel in einer von
Medair unterstützten
Gesundheitseinrichtung in
Mabong Akot, Südsudan*

Wunderbarer Ratgeber
... und das Geschenk der Rettung

Einer der schönsten Aspekte der Weihnachtszeit ist sicher die Großzügigkeit der Menschen, die sie hervorruft. Vielen macht es Freude, andere zu beschenken oder Geld zu spenden. Den Anfang dazu legten die Weisen aus dem Morgenland.

Die Geschichte der Weisen aus dem Morgenland ist ein wichtiger Bestandteil der christlichen Überlieferung. Es handelte sich um eine kleine Gruppe von (nicht unbedingt drei) Astrologen, die sich geleitet von einem Stern auf die Suche nach dem neuen König der Juden machten.

Als sie Jesus fanden "wurden sie sehr hoch erfreut" (Matthäus 2,10) und fielen auf die Knie, um ihn anzubeten. Auch wenn er nur ein Kind war, erkannten sie in ihm denjenigen, den man "**Wunderbarer Ratgeber**" nannte. Und so beschenken sie ihn mit Gold, Weihrauch und Myrrhe.

Von Anfang der Christenheit sah man in diesen Geschenken Symbole für verschiedene Aspekte des Evangeliums: Gold stand für die Ankunft des wahren Königs und Weihrauch symbolisierte Jesus als Hohenpriester und Vermittler zwischen Gott und Mensch. Myrrhe wiederum war ein sehr wertvolles Baumharz, das als Räuchermittel und zum Einbalsamieren von Verstorbenen benutzt wurde. Sie symbolisiert Jesus, den Gesalbten Gottes, der durch seinen Tod und seine Auferstehung das kommende Heil verheißt.

Für uns bei Medair ist die Großzügigkeit aller, die unsere Arbeit unterstützen, ebenfalls ein bedeutungsvolles Geschenk. Wir fühlen uns gesegnet und dürfen auch immer wieder Zeugen der Freude sein, die diese Gaben im Leben anderer bewirken – oft weit über materielle Werte hinaus. Denn Geschenke können etwas Greifbares sein, doch oft sind auch Zeit und Einsatz für andere von unschätzbarem Wert, so z.B. die Arbeit unserer Mitarbeitenden und der vielen Freiwilligen, die uns seit nunmehr 35 Jahren mittragen.

Weihnachten ist nicht nur eine Zeit des Gebens, sondern vor allem eine Erinnerung an das Geschenk Gottes, durch das wir gerettet wurden. Der Wunderbare Ratgeber wusste in seiner ewigen Weisheit, dass die einzige Chance auf Rettung darin lag, dass er sich selbst für uns geben würde.

Und so wollen wir uns an diesem Adventstag ermutigen lassen, großzügig zu sein und dankbar daran denken, dass uns ein Kind geboren und ein Sohn gegeben wurde.

EINE GESCHICHTE AUS ... Kenia

*Zwischen März und Mai 2024
gab es in Kenia starke Regenfälle,
die in verschiedenen Regionen zu
schweren Überschwemmungen
und Erdbeben führten.*



Hilfe in Form von Bargeld oder Gutscheinen nimmt in der humanitären Hilfe einen immer höheren Stellenwert ein. Sie wahrt die Würde von Betroffenen, indem diese selbst entscheiden können, was für sie und ihre Familien wichtig ist. Gleichzeitig ist diese Art der Hilfe oft günstiger als logistisch aufwändige Sachleistungen, sodass mehr Menschen davon profitieren können.

"Mein Haus wurde durch die Überschwemmungen zerstört und ich kam hier in eine Notunterkunft. Medair hat meinen Fall geprüft und mir die Summe Bargeld, auf die ich Anspruch erhielt, übergeben. Mit der Hilfe konnte ich diesen Laden mieten und Gemüse zum Verkaufen besorgen. Es ist nicht viel, ich würde gerne einen noch größeren Vorrat anlegen. Ich mache das seit 52 Jahren und habe meine Kinder damit großgezogen. Der Verkauf von Gemüse war immer unsere Lebensgrundlage, aber alles ging in den Überschwemmungen verloren. Also habe ich wieder neu angefangen, damit kenne ich mich aus."

"Das Leben war wirklich hart in den Wochen nach der Überschwemmung. Ich bin so dankbar für eure Hilfe. Sie hat mir erlaubt, mein Leben wiederaufzubauen. Ohne euch stünde ich nicht hier."

– Monica, bei der Zubereitung von Gemüse im Mathare Slum von Nairobi, Kenia

GESCHENKIDEEN FÜR KLEINE GELDBEUTEL: ZEITGUTSCHEINE

"Es kommt selten auf die Größe eines Geschenks an, sondern auf die Größe des Herzens, das jemanden beschenkt." – Eileen Elias Freeman

- ❄ Frühstück im Bett
- ❄ Selbstgekochtes Essen
- ❄ Handgeschriebenes Rezeptbuch
- ❄ Selbstgebackene Kekse
- ❄ Indoor-Picknick
- ❄ Tourist in der eigenen Stadt spielen
- ❄ Wildtiere in der Morgendämmerung beobachten
- ❄ Spieleabend
- ❄ Filmabend
- ❄ Gemeinsame Wanderung
- ❄ Vögel beobachten
- ❄ Handgeschriebenes Notizbuch mit einer Liste von allem, was Sie an der beschenkten Person mögen



3. ADVENT **Lukas 2,8-21** **Philipper 2,5-11**

*Ein Mann serviert Tee.
Gastfreundschaft ist
in der afghanischen
Kultur tief verwurzelt.*

Der starke Gott
... und Schönheit an
unerwarteten Orten

Jedes Jahr zu Weihnachten strahlen Häuser und Städte im Glanz von Lichterketten und funkelnden Sternen. Weihnachtskugeln, Glöckchen und Strohsterne hängen an den Bäumen und vielleicht sind die Straßen mit Schnee bedeckt. Für viele ist Weihnachten die schönste Zeit des Jahres, in der sich unser Umfeld in eine malerische Märchenlandschaft verwandelt.

Vielleicht sollten wir uns an dieser Stelle aber daran erinnern, dass das erste Weihnachten gar nicht so glanzvoll war. Umgeben von Tieren und erschöpft von der langen Reise brachte Maria in einem staubigen Stall ihr Kind zur Welt. Ganz sicher war das nicht der Ort, den sie und Josef sich vorgestellt hatten, und das obwohl sie von Engeln besucht worden waren und Prophezeiungen erhalten hatten. Mit Sicherheit hat damals auch kein Weihnachtsbaum die Szene erleuchtet. Aber dort, in der Einfachheit der Krippe wurde ein Kind geboren und sein Name war **"Starker Gott"**.

Auch auf den Feldern in der Nähe Bethlehems gab es keine Weihnachtsbeleuchtung. Stattdessen waren die Hirten überwältigt von dem Gesang der Engel. Es war ein Lied, das von großer Freude sprach, die allen Völkern widerfahren würde. Der versprochene Retter war geboren, der Notleidenden Trost bringen würde und Gefangenen die Befreiung.

Das erste Weihnachten mag nicht den Glanz und Glamour unseres heutigen Fests gehabt haben, doch es hatte etwas viel Bedeutenderes. Es war heilig. Der allmächtige Gott erniedrigte sich und nahm die Form eines kleinen, verwundbaren Babys an, um uns zu retten. Vermutlich gab es im Stall keine Lichterketten, aber das Licht des Lebens selbst war gekommen.

Bei Medair dürfen wir immer wieder erfahren, welche Schönheit an Orten verborgen ist, an denen man es am wenigsten erwartet. In unserer Arbeit erleben wir regelmäßig die mächtige Hand unseres Gottes, der willens war, in die tiefsten Tiefen zu steigen, um sein Volk zu retten.

Und so staunen wir. Inmitten des Weihnachtstrubels des 21. Jahrhunderts denken wir an den Starken Gott, der in einer Krippe zur Welt kam und uns zu Liebe, Glaube und Demut ruft.

EINE BOTSCHAFT ... **der Hoffnung**

*Ein Lächeln nach dem gemeinsamen
Projekt "Psychische Gesundheit
durch Kunst" von Medair und
Artolution in der Ukraine*



Schätzungen zufolge leidet eine von fünf Personen in einer humanitären Krise an einem psychischen Problem. Medair bietet zusammen mit Kunsttherapie-Organisationen Projekte an, um junge Menschen in Krisengebieten psychosozial zu unterstützen.

"Wenn man diese Welt anschaut, ist es leicht, die Schluchten zu sehen, die uns von anderen trennen. Als humanitäre Helferin interessiert mich persönlich aber viel mehr, was uns zusammenhält. Es ist einfach schön zu sehen, wenn Menschen füreinander da sind.

Bei meinen Reisen bin ich immer wieder aufs Neue davon beeindruckt, wie entschlossen unsere Teams alles daran setzen, hilfsbedürftige Menschen zu erreichen. So zum Beispiel im Südsudan, wo sie mir leidenschaftlich erzählten, dass sie mit Rucksäcken voller Medikamenten durch Sümpfe gewatet waren, um zu Gemeinschaften zu gelangen, die noch nie zuvor Hilfe bekommen hatten und deren Kinder an Malaria zu sterben drohten.

Ich denke, wir alle erkennen die Schönheit der Nächstenliebe. Gemeinsam bringen wir Leben und neue Hoffnung für Millionen von Menschen, die sich in einer schweren Notlage befinden. Schulter an Schulter in einer gespaltenen Welt."

- Anne Reitsema
Geschäftsführerin Medair International

BASTELANLEITUNG SCRAPBOOK

Ein Scrapbook ist ein selbstgebasteltes Album, in dem Erinnerungen wie die eines Familienfestes, einer Reise o.Ä. festgehalten werden.

1. Suchen Sie sich ein Thema aus und die Erlebnisse, die Sie festhalten möchten.
2. Nehmen Sie einige Seiten Bastelkarton und lochen Sie sie an der Seite. Verbinden Sie die Seiten mit Bast, Schleifenband oder einer Kordel.
3. Überlegen Sie sich ein Design und kleben Sie Fotos, Erinnerungsstücke (z.B. Eintrittskarten), usw. ein.
4. Geben Sie dem Eintrag einen Titel oder schreiben Sie eine Notiz oder kurze Geschichte dazu.
5. Verzieren Sie die Seite mit Stickern, Stempeln, Siegelwachs, Trockenblumen, dekorativem Klebeband ...
6. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.



4. ADVENT Johannes 1,1-16

*Freude über
ein erfolgreich
abgeschlossenes
Projekt in
Madagaskar*

Der ewige Vater
... und Festlichkeiten

Das Schönste an Weihnachten ist für viele die Zeit mit der Familie. Die Kinder haben keine Schule, man hat Urlaub von der Arbeit und Verwandte besuchen einander. Gemeinsam sitzt man um den reich gedeckten Tisch und erzählt sich Anekdoten. Fröhliches Lachen tönt durchs Haus, aus der Küche dringt ein herrlicher Duft und man feiert miteinander.

Es gibt aber auch diejenigen, für die Weihnachten eine sehr einsame Zeit ist. Nicht jedes Haus ist voll, nicht jeder Tisch gedeckt, und nicht jeder kann Weihnachten mit seinen Liebsten verbringen. Die Gründe dafür sind unterschiedlich, eins jedoch ist sicher, auch in diesem Jahr wird Weihnachten für einige Menschen um uns herum keine einfache Zeit sein.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir einen der schönsten Aspekte der Weihnachtsgeschichte nicht aus dem Blick verlieren: Jesus, der in dieser Nacht vor vielen Jahren geboren wurde, bekam den Namen **"Ewiger Vater"**.

In dieser Nacht nahm Gott Wohnung unter den Menschen. Seien es die Hirten auf dem nahegelegenen Feld, die Weisen aus dem Morgenland, sie alle wurden geladen, in sein Haus zu kommen und Zeugen seiner Geburt zu werden. So unterschiedlich die Besucher auch waren, an der Krippe wurden sie Teil der göttlichen Familie.

Durch die Ankuft Jesu, des Retters, erweiterte Gott seine Familie. Wie die Hirten auf dem Feld und die Weisen aus dem Morgenland sind auch wir eingeladen, zu Gott zu kommen und Teil seiner Familie zu werden.

An Weihnachten feiern wir, dass Jesus auf die Erde kam, dass er Wohnung unter den Menschen nahm und uns einlädt zu seinem Fest. Es ist aber auch ein Moment, an dem wir andere in unsere Familien einladen und unsere Türen öffnen können, so wie Gott seine Türen für uns geöffnet hat.

Und so wollen wir in der Zeit vor Weihnachten dazu ermutigen: Schauen wir um uns herum und laden wir Menschen, die einsam sind, in unsere Familien ein, damit sie ein warmes Zuhause haben, in dem sie feiern können. Denn wir alle sind Teil von Gottes großer Familie, Menschen, denen er das Anrecht gab, seine Kinder zu werden (Johannes 1,12) – und ein wesentlicher Teil von Weihnachten ist es, diese Freude gemeinsam mit anderen zu teilen.

GESCHICHTE ... einer Flucht

*Hütte als Notunterkunft
für geflüchtete Familien
im Tschad*



Im Jahr 2024 wurde der Sudan zur größten Vertreibungskrise der Welt. Für einige Landesregionen wurde darüber hinaus offiziell eine Hungersnot ausgerufen, andere Gegenden im Tschad und im Sudan stehen kurz davor.

Khadija und ihr Mann hatten eine kleine Landwirtschaft im Sudan, wenige Stunden von der Grenze zum Tschad entfernt. Die Felder brachten genug ein, um die zehnköpfige Familie zu ernähren. Doch als Anfang 2023 Kämpfe ausbrachen, änderte sich die Situation schlagartig. Khadjias Mann wurde angegriffen und halbtot liegen gelassen. Khadija packte die Kinder, setzte ihren Mann auf einen Esel und floh über die Grenze.

Im Tschad wurde die Familie zunächst in einer überfüllten Notunterkunft untergebracht. Khadjias Mann kam ins Krankenhaus. Die Familie baute sich eine kleine, 2 x 3 Meter große Hütte. Ein Nachbar hatte Mitleid mit der Familie und gab ihnen eine Matratze. Noch ein halbes Jahr später treibt die Erinnerung an diese freundliche Geste Khadija Tränen in die Augen.

Khadija wünscht sich nichts sehnlicher, als wieder nach Hause zurückzukehren und ihre Kinder ordentlich versorgen zu können. Doch mit jedem weiteren Tag verschlechtert sich die Lage. Also bleibt sie. Sie hat keine Wahl. Khadija ist nur eine von vielen Frauen, die sich wünscht, dass man ihre Geschichte weitererzählt.

EIN GEBET DER BARMHERZIGKEIT FÜR DIE FESTTAGE

In dieser Weihnachtszeit wollen wir die Freuden, die Gott uns schenkt, dankbar annehmen. Gleichzeitig wollen wir all diejenigen nicht vergessen, die Not leiden. Wir laden Sie ein zu einem Gebet der Dankbarkeit und Barmherzigkeit:

**Lieber Vater im Himmel,
danke, dass du in unsere
Welt kamst und auch heute
noch mitten unter uns bist.**

**Lass die Weihnachtsfreude,
die wir erfahren dürfen,
uns zu Dankbarkeit und
Barmherzigkeit anleiten.**

**Damit diese Adventszeit uns
auch dazu bewegt, andere in
Not zu unterstützen und die
Liebe und Güte, die Du uns
schenkst, an sie weiterzugeben.**

Amen.



WEIHNACHTEN IM ... Südsudan

Weihnachtsfeier des Medair-Teams

Anne Mwaura aus Kenia, stellvertretende Landesdirektorin im Südsudan, erzählt, wie das Medair-Team letztes Jahr in Juba, Südsudan, Weihnachten gefeiert hat.

24. DEZEMBER - HEILIGABEND

Wir schmücken den Weihnachtsbaum, den der Leiter unserer Zentrale besorgt hat. Danach packen wir die Liederbücher aus und singen Weihnachtslieder bis Mitternacht.

25. DEZEMBER - 1. WEIHNACHTSTAG

Wir beginnen den Morgen mit einer Andacht. Wir sprechen über die Geburt Jesu und was

sie für uns bedeutet. Jesus ist gekommen, um Hoffnung in die Welt zu bringen – und auch wir wollen den Menschen im Südsudan neue Hoffnung bringen und Ihn in unserer Arbeit widerspiegeln.

Es ist ein Privileg, den Tag wie eine große Familie verbringen zu dürfen. Nach der Andacht gehen wir zum Mittagsbuffet in ein benachbartes Restaurant. Den Nachmittag verbringen wir mit Spielen und machen Fotos. Abends schauen wir gemeinsam einen Film.

26. DEZEMBER - 2. WEIHNACHTSTAG

Wir kochen zusammen zu Mittag. Wer in diesem Bereich weniger begnadet ist, hilft beim Abräumen. Nach dem Essen gönnen sich die meisten eine ausgiebige Siesta.

Danach ist es Zeit für die Bescherung. Jeder hat kleine Geschenke mitgebracht, die im Kreis ausgebreitet und unter viel Gelächter verlost werden. Zum Abschluss des Abends singen wir Karaoke.



31. DEZEMBER – SILVESTER

Es gibt "Braai" oder "Nyama Choma", wie Barbecue hier genannt wird, dazu frisch gepresste Säfte. Um Mitternacht gehen wir auf die Dachterrasse und schauen zu, wie die Tuk-Tuks und Motorräder in waghalsigem Tempo die Straße auf und ab brausen.

An den Fahrzeugen sind Ballons befestigt, überall wird gefeiert und gerufen. Auch die Nachbarn sind draußen und schauen zu. Danach rufen alle zu verschiedenen Zeitpunkten je nach Zeitzone ihre Verwandten an.

Weihnachten zuhause mit der Familie ist für viele sehr wichtig. Doch wenn man eine Weile in der humanitären Arbeit tätig war, entdeckt man, dass man eine zweite Familie und ein neues Zuhause bekommen hat, mit denen man die Freude teilen kann. Dies war mein viertes Weihnachten im Südsudan mit Medair. Die Festtage in einem anderen Umfeld und in einer anderen Kultur zu feiern ist für mich

EIN TRADITIONELLES KONGOLESISCHES REZEPT

LIBOKÉ DE VIANDE – (4 PERSONEN)

Zutaten:

- 600g Fisch oder helles Fleisch, gewürfelt
- 4 Bananenblätter (im Asia Markt erhältlich)
- 200g geröstete Erdnüsse (optional)
- 3 Paprika, fein geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
- 1 Stangensellerie, klein geschnitten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Bananenblätter wärmen, damit sie geschmeidig werden. Fleisch oder Fisch mit dem geschnittenen Gemüse vermischen, mit Ingwer, Knoblauch, Olivenöl, den Gewürzen und den gehackten Erdnüssen mischen. Die vorgewärmten Bananenblätter ausbreiten, einige Löffel der Fleisch-/ Gemüse Mischung in die Mitte geben und alles zu einem kleinen Päckchen zusammenfalten. Die Päckchen in Backpapier einwickeln und 60 Minuten im Ofen backen. Mit gekochter Yamswurzel (auch afrikanische Kartoffel genannt) servieren.



*Ein syrischer Vater und
seine Tochter in einem
von Medair unterstützten
Gesundheitszentrum
im Libanon*

**Gemeinsam einen
Unterschied machen ...**



Ein Mitglied des Medair-Teams hält ein Baby in einem Gesundheitszentrum in Syrien, wo Mütter und Babys Kits mit wichtigen Artikeln für Neugeborene erhalten.

Schenken Sie Hoffnung und Zuversicht.

Rund um die Welt wachen Millionen Kinder an diesem Weihnachten wie an jedem anderen Tag in Armut auf. **Helfen Sie mit Ihrer Spende.**



Therapeutische Nahrung für ein akut unterernährtes Kind im Sudan



Ein Solarpanel für eine Gesundheitseinrichtung im Kongo



Eine Woche Intensivbehandlung für ein Kind mit medizinischen Komplikationen im Südsudan

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Helfen Sie Menschen in Not

JETZT SPENDEN: €

MEDAIR e. V.

GLS Bank

IBAN: DE71 4306 0967 1225 9773 02

BIC: GENODEM1GLS

ONLINE: de.medair.org/spenden



**ODER QR-CODE
SCANNEN UND
ÜBER PAYPAL
SPENDEN**

90,5% Ihrer Spende fließen
direkt in humanitäre Projekte.

Die Not ist groß. Keine Spende ist zu klein.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

**WEITERE INFORMATIONEN AUF:
de.medair.org**

**GEBETSMAIL ABONNIEREN
UND MITBETEN:
de.medair.org/gebetsnetzwerk**

MEDAIR e. V. FOLGEN SIE UNS AUF:

Luisenplatz 1

65185 Wiesbaden

Telefon 0611 1726 5360

deutschland@medair.org



*Diese Broschüre wurde in dankbarer Zusammenarbeit
mit Connor Britt erstellt, Student an der Schweizer
Theologiehochschule HET-PRO.*



*Kinder aus Syrien bei einer Verteilaktion
für Geflüchtete im Bekaa-Tal, Libanon*

© Medair/Megan Fraga

ZERTIFIZIERT DURCH:



KOOPERATIONSPARTNER:

