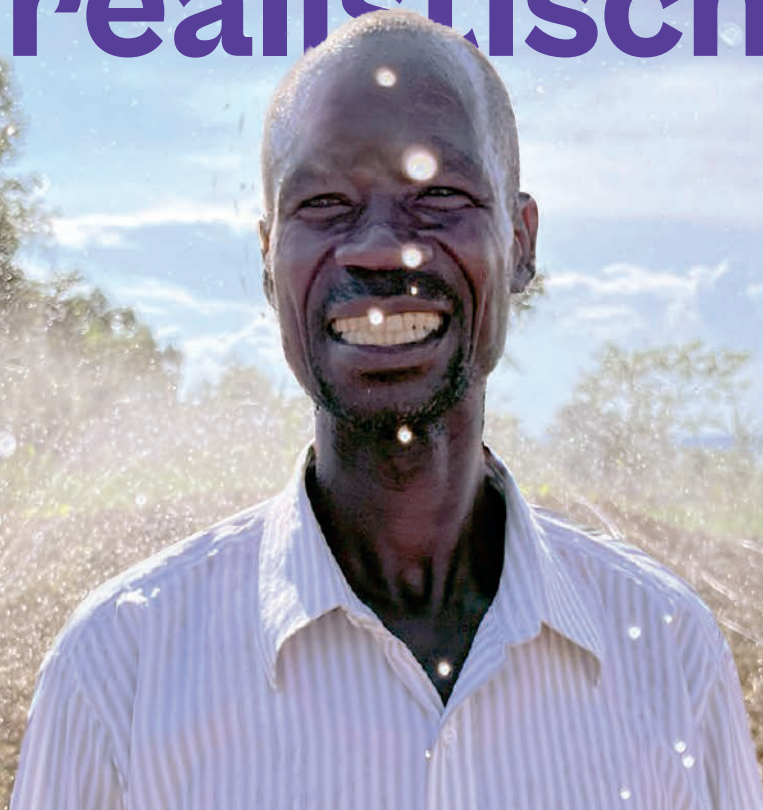


hoffnungsvoll & realistisch



Die Kraft der Hoffnung

Realismus und Pessimismus sind nicht das Gleiche.

→ Seite 4

Dazugehören ist toll

Misika Risbar hat in der Schule Freunde gefunden.

→ Seite 6

Nacht ohne Dach

Jugendliche bauen Notunterkünfte am Praisecamp.

→ Seite 9

1 hoffnungsvoll & realistisch

Titelbild: Patrick Okwere, Landwirt aus Uganda



3 Editorial.

Was bedeutet VUCA-Welt?

4 Kraft.

Aus der Spannung zur Kraft



6 echt.

Dazugehören ist toll

7 klar.

Gibt es überhaupt eine Chance auf Verbesserung?

9 inspirierend.

Ein Zuhause – in 45 Minuten

8 persönlich.

Hoffnung in der Hoffnungslosigkeit



10 handelnd.

Nothilfe in Krisensituationen



Resilient in einer VUCA-Welt

Liebe Leserinnen und Leser,



ein neuer Begriff beschreibt unser Umfeld, die VUCA-Welt: volatil, unsicher, komplex und ambivalent. Gerade in diesem Kontext gewinnt Resilienz – die innere Widerstandskraft – eine zentrale Bedeutung. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zum Umgang mit Unsicherheiten, sondern auch ein Antrieb für positive Veränderung.

Unser Wert hoffnungsvoll&realistisch leitet uns, sowohl die Herausforderungen klar zu benennen als auch die Möglichkeiten hervorzuheben. Wir trainieren Resilienz durch Übung in Selbstwahrnehmung, Selbstermächtigung und Selbststeuerung. Diese Fähigkeiten sind nicht nur Werkzeuge für individuelle Stärke, sondern auch für den Aufbau nachhaltiger Gemeinschaften. Sie stehen im Zentrum unserer Projektarbeit, ob hier oder in unseren Partnerländern.

Mittendrin erkennen wir, dass oft kleine, aber gezielte Schritte den Unterschied machen. Mutige Entscheidungen und konkrete Handlungen tragen zu Veränderung bei – Schritt für Schritt. Mit Berichten über den positiven Fussabdruck in unseren Projekten geben wir gerne ermutigende Impulse, wie das konkret möglich ist. Viel Freude beim Lesen!



Thomas Stahl
CEO



Bilder: Jean-Pierre Patzig / ena

Aus der Spannung zur Kraft

Auf den ersten Blick scheinen Hoffnung und Realismus gegensätzliche Konzepte. Hoffnung strahlt Zuversicht aus, malt Bilder von Möglichkeiten und erinnert daran, dass Veränderung möglich ist. Realismus hingegen fordert den klaren Blick auf die Tatsachen, das Abwägen von Risiken und die Bereitschaft, auch unbequeme Wahrheiten zu akzeptieren. Doch genau in dieser vermeintlichen Spannung liegt ihre Kraft: Zusammen bilden sie die Grundlage für Resilienz.

Das realistische Hinsehen ist für uns unverzichtbar. Es hält geerdet, bewahrt vor blinden Illusionen und hilft, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen. Doch Realismus allein wäre nicht genug. Ohne die Hoffnung, dass Veränderung möglich ist, würde er in die Resignation führen. Hoffnung schenkt uns die Energie, die wir brauchen, um über uns hinauszuwachsen und auch dann zu handeln, wenn der Weg ungewiss ist.

Beharrlich zur Veränderung

Ist es schwierig, diesen Balanceakt zu meistern? Ja. Klappt immer alles so, wie wir es geplant haben? Nein. Doch das hindert uns nicht daran, mutige Schritte zu wagen. Wir erleben: Man kann etwas zum Positiven bewegen. Es sind keine Wunder, sondern Ergebnisse von Beharrlichkeit, Zusammenarbeit und einer klaren Haltung. Und doch gibt es diese Momente, in denen scheinbar Unmögliches gelingt – Momente, die uns daran

erinnern, warum wir nicht aufgeben dürfen.

Chance packen

In Uganda lernte ich Peter Mabonga Okuku kennen. Er verdiente früher zu wenig für seine Familie und fühlte sich machtlos. Die Perspektiven schienen düster. «Ich war Fischer und Angestellter in einem Geschäft und sah dort, wie schwierig es ist, wirklich Gewinn zu machen», erzählte Peter.



Dann packte er seine Chance an einem Business-Kurs der ena-Partnerorganisation CaRNAc. «Ich lernte Buchhaltung, wie ich die Ausgaben kalkuliere und auf mehrere Einnahmequellen setze. Das gab mir den Mut, meine eigenen Geschäfte zu starten.» Heute fischt Peter zusammen mit einigen Angestellten. Er hat daneben sein Geschäft für Mobile Money aufgebaut und beschäftigt auch dort Mitarbeitende. Seinen Mut und die Hoffnung gibt der Familienvater weiter. Seine Kinder können nun alle eine Ausbildung machen.

Peter hat die Hoffnung erhalten, dass eine gute Zukunft möglich ist. Womit man rechnet, beeinflusst die Wirklichkeit, die man gestaltet. Wir bei ena rechnen mit Veränderung. Ein Weg entsteht, indem wir ihn gehen. Hoffnungsvoll und realistisch.

Thomas Stahl war im Oktober 2024 in Uganda.



echt.

Dazugehören ist toll

Die Siebtklässlerin Misika Risbar aus Uganda erlebt hoffnungsvolle Perspektiven. Einige Zeit ging sie nicht zur Schule, weil ihre Eltern das Material nicht bezahlen konnten. Heute reicht das Einkommen aus.

«Ich lerne gerne», sagt Misika. «Ich freue mich auch über die neuen Freundschaften. Es ist toll, dazugehören. Ich bin im Fussballclub und in einer Debattier-Gruppe. Das gibt mir Selbstvertrauen.»

Ihre Freunde und Freundinnen sucht das Mädchen gezielt aus: «Nicht alle nehmen das Lernen ernst. Ich verbringe Zeit mit Leuten, die weiterkommen wollen. Wir sitzen auch vorne im Schulzimmer, damit wir alles hören.»

Hilfe daheim

Geld verdienen muss die Jugendliche nicht. Mithilfe daheim ist aber selbstverständlich: «Meine Mutter geht früh zur Arbeit. Darum helfe ich am Morgen meinen jüngeren Geschwistern und begleite sie in die Schule. Am Abend koche ich für die Familie.» Für die Zukunft hat Misika eine realistische Hoffnung: «Ich möchte nach Kampala gehen und mich zur Hebamme ausbilden lassen.»

Das Projekt:

Ein Ziel der Partnerorganisation CaRNAc in Uganda ist es, dass Kinder die Schule besuchen. Dafür räumt sie Hindernisse aus dem Weg:

- ✓ **Sensibilisierung von Eltern und Behörden**
- ✓ **Kampf gegen Kinderarbeit**
- ✓ **Stärkung der Lebensgrundlagen von Familien**

klar.



Gibt es überhaupt eine Chance auf Verbesserung in der Welt?



Gleich vorweg: Wir sehen in unserer täglichen Arbeit, dass es Verbesserungen gibt. Wir erleben, wie jährlich Tausende von Menschen in unseren Projekten den Schritt in ein besseres Leben schaffen.

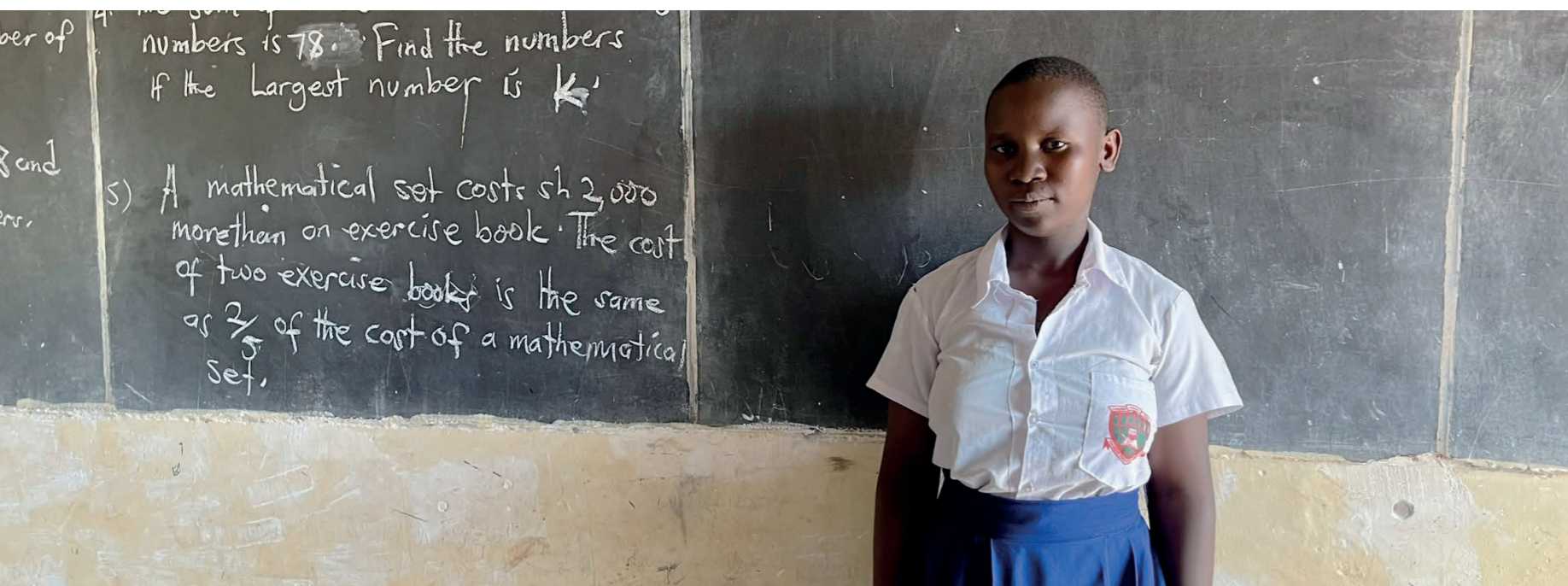
Mit Blick auf globale Veränderungen sehen wir ebenfalls ermutigende Zeichen. So steigt die Lebenserwartung weltweit seit 1950 stetig an. Auch wenn die Corona-Pandemie einen Knick verursacht hat, geht der Aufwärtstrend bereits seit 2022 weiter. Die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt weltweit lag 2023 bei 73 Jahren (Statista 2025).

Spannende Fakten über Armut, den Zustand der Umwelt oder Migration finden Sie auf der unabhängigen Webseite Gapminder:
www.gapminder.org

Ein weiteres Hindernis für Mädchen ist die Periode. Ohne Hygieneprodukte können sie nicht aus dem Haus und verpassen bis zu 20% des Unterrichts. Mehr lesen Sie hier:



ena-schweiz.ch/thema



persönlich.

Drei Fragen zum Thema Hoffnung an Jean-Pierre Patzig, Projektverantwortlicher bei ena für Uganda und Sambia.

Was erhoffst du dir von deiner Arbeit?

Ich hoffe, durch meine tägliche Arbeit bei ena einen Beitrag zur Verbesserung dieser Welt leisten zu können. Ich hatte das Glück, in der Schweiz geboren und aufgewachsen zu sein, wodurch mir stets Perspektiven offenstanden. Unsere Projekte sollen das auch weniger privilegierten Menschen in anderen Regionen ermöglichen. Gleichzeitig erhoffe ich mir, von faszinierenden Menschen, Ländern und Kulturen zu lernen.

Wie bringt man Hoffnung in hoffnungslose Situationen?

Auf den ersten Blick erscheint dies unmöglich. Aber auch in scheinbar aussichtslosen Situationen kann durch Zuhören, Zeigen von Mitgefühl und das Schaffen von kleinen, erreichbaren Zielen wieder Hoffnung entstehen.



Wie erlebst du Hoffnung in den Projekten?

Bei Gesprächen mit Projektbeteiligten vor Ort spüre ich ihre beeindruckend hohe Resilienz. Trotz all den schwierigen Herausforderungen, denen sie tagtäglich begegnen, blicken viele von ihnen hoffnungsvoll in die Zukunft und verfolgen ihre Träume. Diese Hoffnung trägt dazu bei, dass beispielweise Peter zum erfolgreichen Unternehmer aufgestiegen ist und Misika keine Mühe scheut, um später einmal Hebamme zu werden.

inspirierend.

Ein Zuhause – in 45 Minuten

Es regnet in Strömen im Slum in Cox' Bazar, Bangladesch. Der Monsun hat eingesetzt. Die Aufgabe: Baut ein Zuhause, das diesen Umständen entspricht.

Mit realen Schicksalen aus unseren Projektländern haben wir die 80 Teilnehmenden konfrontiert, die unseren Workshop am «Praisecamp» besuchten. Während 45 Minuten wurden Stühle und Tische zurechtgerückt, Seile gespannt und Duschplanen zu Dächern umfunktioniert. Die kreativen Ergebnisse liessen sich sehen: Die Geflüchteten aus dem Sudan zeigten ihre Barrikaden, die sie zum Schutz vor Angriffen errichtet hatten und im Jemen wurde ein hygienisches Toilettensystem aufgebaut, das Krankheiten vorbeugen soll. Auch wenn das Bauen Spass machte – «ich hätte noch ewig weiterbauen können» – überwog die Gewissheit: So leben zu müssen, ist hart. Der Workshop endete dennoch hoffnungsvoll und zeigte fünf Wege, wie sich die Teilnehmenden für weniger Armut einsetzen können.



aktuell

Willkommen! Waren Sie schon einmal zu Besuch im ena-Büro? Kommen Sie doch vorbei und entdecken Sie das Perspektiven-Büro und den Wachstums-Platz. Eine Voranmeldung stellt sicher, dass dann auch jemand Zeit hat, Sie durchs Büro zu führen. (info@ena-schweiz.ch, 044 447 44 00).



Nacht ohne Dach Lust auf eine Nacht ohne Dach im 2025 mit der Schulklasse, Jugendgruppe oder im Team? Wir bieten Material für ein besonderes Gruppenerlebnis. www.nachtohnedach.ch



nachtohnedach.ch

handelnd.

Der Bürgerkrieg im Sudan zwingt Millionen von Menschen zur Flucht. Darunter sind viele Familien aus dem Südsudan, die vor Jahrzehnten vor dem Hunger in den Norden geflohen sind. Eine von ihnen ist Abuk Mawien Deng. Zusammen mit ihren vier Enkelkindern (8 – 14 Jahre) kehrt sie in ihr Heimatdorf zurück, das sich sehr verändert hat. Dort sind sie vorerst davon abhängig, dass andere ihr karges Essen mit ihnen teilen.



Abuk trägt ein Kleid in leuchtend bunten Farben – und das jeden Tag: «Ich hatte keine Zeit zu packen. Die Kleider, die ich trage, sind meine einzigen», erklärt sie.

Bilder: ZOA, Else Lotte Faasse

Im vergangenen Jahr unterstützte ena zusammen mit der Partnerorganisation ZOA 600 Familien mit Lebensmitteln, auch Abuk erhält so neue Hoffnung. Sie muss nicht mehr täglich um Essen betteln und kann andere Probleme anpacken: «Ich habe eine Hütte ohne Dach gefunden und mit dem Besitzer verhandelt. Wenn ich das Material für das Dach auftreiben kann, dürfen wir in der Hütte wohnen.»

Mehr zu den ena-Nothilfeprojekten:
ena-schweiz.ch/nothilfe



Humanitäre Hilfe.

Hoffnung in schwierigsten Situationen weltweit durch den Nothilfe-Fonds:



ena-schweiz.ch/nothilfe



Nahrung

Akut ist oft Hunger das dringendste Problem. Ein Lebensmittelpaket, wie es Abuk monatlich erhalten hat, enthält 50 kg Hirse oder Mais, 9 kg Bohnen, 5 Liter Öl und 1.8 kg Salz.



Wasser

Zum Trinken, Kochen und für die Hygiene ist Wasser lebensnotwendig. Um die Versorgung langfristig zu gewährleisten, werden z.B. Brunnen gebaut oder repariert.



Lebensgrundlagen

In der nächsten Phase geht es darum, den Familien wieder eine Lebensgrundlage zu ermöglichen. Im Südsudan geschieht das durch landwirtschaftliche Unterstützung (Saatgut, Werkzeug, Training).

Impressum

enaktuell, das Magazin von ena. Ausgabe Februar 2025

Widergabe von Bild und Text nur mit Einverständnis. enaktuell erscheint vier Mal jährlich und wird allen Mitgliedern und Spendenden kostenfrei zugestellt. Ein Abo kostet CHF 15.-/Jahr. Bilder: Mitarbeitende und Partnerorganisationen

Herausgeber: Ena (Schweiz) | Josefstr. 34 | 8005 Zürich | +41 44 447 44 00 | info@ena-schweiz.ch

Redaktion: Sibylle Weber, Zürich, Layout: Philipp Lengyel, Zürich, Druck und Vertrieb: gndruck ag, Bachenbülach

Spenden mit diesem Einzahlungsschein gehen an den ena-Fonds zur freien Verfügung.

Herr
Max Mustermann
Musterstrasse 10
1000 Musterstadt



AZB
CH-1000 Musterstadt

Konto / Zahlbar an
CH49 0900 0000 8004 3143 0
Ena (Schweiz)
Josefstrasse 34
8005 Zürich

Referenz
RF46 2000 1560 0007 3

Zusätzliche Information
Zur freien Verfügung

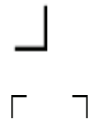
Zahlbar durch



Zahlteil



Währung Betrag
CHF

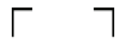


Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH49 0900 0000 8004 3143 0
Ena (Schweiz)
Josefstrasse 34
8005 Zürich

Referenz
RF46 2000 1560 0007 3

Zahlbar durch



Währung Betrag
CHF

Annahmestelle



**Nur Begum (44), Ziegenzüchterin aus Bangladesch:
«In den nächsten zwei Jahren will ich meine Ziegen-
zucht zu einem Business aufbauen und eine der
ersten Geschäftsfrauen in der Region werden.»**

Spenden Sie Chancen

Jetzt Grosses bewirken: Gemeinsam mit Ihnen setzt die Hilfsorganisation ena das Potenzial von Menschen frei – für eine Zukunft voller Perspektiven.

Jetzt helfen!



ena-schweiz.ch