

frei & verbindend



Bei den Bäckerinnen:

Was Freiheit mit
Verbundenheit
zu tun hat

→ Seite 4

Ziege sei Dank:

Frei: Lamia Akter
entkam einer
Kinderehe

→ Seite 6

En Guete:

Eine Mahlzeit,
die mehr als
nur sättigt

→ Seite 9

1 frei & verbindend

Titelbild: Fabeha Monir, Fischer aus Bangladesch



6 echt. Frei – dank einer Ziege

7 klar. Wie bleiben wir in einer Notsituation mit unseren Partnern verbunden?

8 persönlich. Frei durch eine (Lebens-)Aufgabe



3 Editorial. Wie Verbindung Freiheit schafft.

4 Kraft. Was ist Freiheit?



9 inspirierend. Eine Mahlzeit, die mehr als nur verbindet

10 handelnd. Nothilfe in Krisensituationen



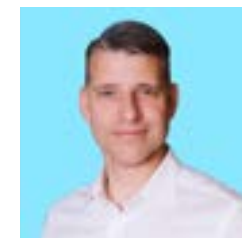
Gemeinsam stark: Wie Verbindung Freiheit schafft.

Wo beginnt Freiheit? Wo hört sie auf? Und wie viel Verbindung braucht es, damit Freiheit wirklich trägt? In unserer Gesellschaft gilt Freiheit oft als höchstes Gut – als das Recht, selbst zu entscheiden und unabhängig zu sein. Doch echte Freiheit entsteht selten im Alleingang. Besonders eindrücklich zeigt sich das am Beispiel der Spar- und Leihgruppen in Malawi.



Dort treffen sich Bäuerinnen und Bauern, meist Frauen, regelmässig in kleinen Gruppen. Sie legen gemeinsam Geld zur Seite, gewähren sich gegenseitig Mini-Darlehen und eignen sich in Schulungen wichtige Finanzkenntnisse an. Was auf den ersten Blick nach Einschränkung klingt – das Teilen von Geld, die gegenseitige Kontrolle – ist in Wahrheit der Schlüssel zu mehr Freiheit. Erst durch die frei gewählte Verbindung mit anderen wird es möglich, Risiken zu teilen, zu investieren und langfristig zu planen.

Die Spar- und Leihgruppen geben den Mitgliedern die Freiheit, Pläne zu verwirklichen: eine Kuh zu kaufen, die Schulbildung der Kinder zu sichern oder ein kleines Geschäft zu eröffnen. Sie schaffen sich eine gesicherte Existenz – nicht trotz, sondern gerade wegen der gegenseitigen Unterstützung. So zeigt sich: Freiheit braucht Gemeinschaft. Sie wächst dort, wo Menschen sich verbinden, Verantwortung übernehmen und gemeinsam neue Wege gehen. Win-win.



Thomas Stahl
CEO

Was ist Freiheit?

Ist Verbindung (oder sogar Verbindlichkeit) nicht gerade das Gegenteil von Freiheit? Wenn ich an Freiheit denke, kommen mir Tage in den Sinn, an denen ich frei entscheiden kann, was ich tun möchte. Zum Beispiel in einer Hängematte träumen.

Doch laut dem Philosophen Immanuel Kant bedeutet Freiheit nicht einfach, tun zu können, was man will, sondern dem moralischen Gesetz der Vernunft zu folgen.

«Mein Leben hat sich komplett verändert. Meine Familie ist stolz auf mich.»

Eine Schulabbrecherin wird Unternehmerin

Dazu fällt mir die Geschichte von Jaqueline Dingani ein. Die junge Frau brach wegen einer frühen Schwangerschaft die Sekundarschule ab. In ländlichen Regionen Malawis ist das leider keine Seltenheit. Danach hatte Jaqueline viel Zeit. «Es war unbefriedigend, denn es gab keine Arbeit und keine Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu tun», sagt sie.

Als sie erfuhr, dass Ausbildungen für Jugendliche ohne Schulabschluss angeboten werden, bewarb sie sich sofort – und wurde angenommen. In vier Monaten – lernte Jaqueline nicht nur das Bäckerhandwerk, sondern auch, wie man ein kleines Business aufbaut. In dieser Zeit träumte sie mit drei jungen Frauen aus ihrer Klasse von ei-

ner eigenen Bäckerei. Als Startmaterial erhielten sie Mehl, Zucker, Backpulver, Öl, Cupcake-Formen und Pfannen. Bis sie einen eigenen Backofen hatten, frittierten sie Donuts über dem Feuer und verdienten zum ersten Mal Geld. «Mein Leben hat sich komplett verändert», erzählt Jaqueline. «Meine Familie ist stolz auf mich. Ich habe Arbeit und konnte bereits beim Renovieren unseres Hauses mithelfen.»



Bilder: Irene Eichenberger / ena

Jaqueline hat Verantwortung für ihr Leben übernommen und damit, zusammen mit ihren Kolleginnen, echte Freiheit gefunden.

Irene Eichenberger besuchte im Frühling unsere Projekte in Malawi.

«Frei und verbindend» – das ist auch unser Ansatz bei ena

Wir verbinden und unterstützen Menschen, damit sie ihre Fähigkeiten entwickeln und ihre Träume verwirklichen können. So erlangen sie die Freiheit, ihr Leben selbstbestimmt zu leben – Schritt für Schritt aus eigener Kraft. Und davon haben sie definitiv mehr als von einer Hängematte.



echt.

Frei – dank einer Ziege

Lamia Akters Leben schien schon in jungen Teenager-Jahren vorprogrammiert: Die Familie kämpfte lange mit der Armut, sie selbst war häufig krank und die Medikamente zu teuer, um sie sich leisten zu können. Ihr Vater war da schon nicht mehr Teil ihrer Familie. Viel Last für ihre Mutter, ihre beiden jüngeren Geschwister und die Schultern einer 16-jährigen. Die Mutter sah keinen Ausweg und beschloss, ihre älteste Tochter zu verheiraten – eine häufige Praxis in der Region Bangladeschs, in der die Familie lebt. Auch wenn die erzwungene Heirat der Familie eine gewisse finanzielle Sicherheit verspräche, würde sie Lamia etwas noch viel Grösserem berauben: ihrer Freiheit.

Mit der Ziege kommt die Wende

Doch dann wendete sich ihr Schicksal: Durch die Mädchengruppe des SATHI-Projekts erhielt Lamia eine Ziege und eine Schulung in Ziegenhaltung. Anfangs wusste sie nichts über die Pflege, doch mit dem neuen Wissen kümmerte sie sich engagiert um das Tier. Die Ziege bekam Nachwuchs, und bald entstand aus wenigen Tieren eine kleine, wertvolle Herde. Lamia verkaufte einige Tiere und erzielte so ein Einkommen, das die finanzielle Lage der Familie deutlich verbesserte. Dank der Ziege musste Lamia nicht heiraten, sondern kann weiter zur Schule gehen. Sie träumt davon, Lehrerin zu werden und anderen Mädchen Mut zu machen. Die Familie setzt weiterhin auf Ziegenzucht, um ihre Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.

Lamia ist heute frei. Auch in ihrer Wahl, mit wem – oder wem nicht – sie sich einmal verbinden möchte.

Tamara Schmutz
Bereichsleiterin Marketing

Bild: Fabeha Monir/ena/Fairpicture



klar.



Wie bleiben wir in einer Notsituation mit unseren Partnern verbunden?



In einer Notsituation wie dem Erdbeben in Myanmar bleiben wir bei ena eng mit unseren Partnerorganisationen verbunden, indem wir auf ein starkes, lokal verankertes Netzwerk setzen. Unsere Partner, wie ZOA, sind seit Jahrzehnten in Myanmar aktiv und können sofort auf die Bedürfnisse der Menschen reagieren.

Gemeinsam unterstützen wir Betroffene mit lebensnotwendigen Gütern wie Trinkwasser, Nahrungsmitteln, Hygieneartikeln und Notunterkünften. Durch regelmässigen Austausch, gegenseitiges Vertrauen und die gemeinsame Planung der Hilfsmassnahmen stellen wir sicher, dass unsere Unterstützung auch entlegene Regionen erreicht, in denen sonst kaum Hilfe ankommt. Unser Ziel ist es, Menschen in grösster Not zu unterstützen, damit niemand zurückgelassen wird.

persönlich.

Für Sheyla Entrevista (28) bedeutet Freiheit vor allem eines: ihrer eigenen Berufung nachgehen. Früher war sie immer zu Hause und hatte keine (Lebens-)Aufgabe. Während ihre Mutter neben ihr nähte, sass sie ruhig in ihrem Rollstuhl – ihr ständiger Begleiter seit ihrer Polioerkrankung als Kind. Eines Tages wird sie auf die Arbeit der ena-Partnerorganisation Renacer aufmerksam. Und sie beschliesst, sich selbst mehr Freiheit zu verschaffen und ihr Leben in die Hand zu nehmen. Wir haben ihr ein paar Fragen gestellt.

Welche Veränderungen brachte das Projekt?

Die grösste Veränderung ist, dass ich jetzt Geld habe. Ich kann mir Dinge leisten, die ich gerne hätte, das ging früher nicht. Es macht mich glücklich, wenn ich meine Strickarbeiten sehe und ich bin stolz auf alles, was ich erreicht habe. Meine Familie ist auch glücklich und sie hilft mir dabei Kunden zu finden

oder bestellt selbst Dinge bei mir. Sie motiviert mich immer wieder Neues auszuprobieren.

Welche Träume hast du für eine Zukunft?

Ich möchte mein Geschäft noch mehr ausbauen. Ich möchte Fäden produzieren, die ich dann anderen verkaufen kann, die ebenfalls lernen wollen zu stricken.

Neben ihrem Business hilft Sheyla auch als Assistentin in der Werkstatt von Renacer und zeigt dort ihr Gelerntes anderen Lernwilligen.



Bild: Muriel Erni / ena



aktuell

Lust auf mehr ermutigende Geschichten? In unserem Blog finden Sie regelmässig neue Erlebnisberichte aus unserer Projektarbeit: www.ena-schweiz.ch/news



ena-schweiz.ch/news

inspirierend.

Eine Mahlzeit, die mehr als nur verbindet

Eine ausgewogenes Menü enthält Beilagen aus allen sechs Lebensmittelgruppen: Grundnahrungsmittel, Hülsenfrüchte, tierische Lebensmittel, Obst, Gemüse sowie Fette und Öle. Das wissen auch die Frauengruppen in unserem Projekt in Malawi. Um ihr wertvolles Wissen über eine ausgewogene Ernährung für gross und klein zu verbreiten, haben sie eine kreative Form gewählt: Anstatt die Rezepte aufzuschreiben, geben sie sie singend weiter. So trägt der Ohrwurm in der

Küche nicht nur der Stimmung bei, sondern dient ganz praktisch als Vorgabe für das zu kochende Menü.

Für ein One-Pot-Menü nehme man:



Gemüse



Bohnen



Speiseöl



Kartoffeln



Fisch



Obst

Rezept anhören:



ena-schweiz.ch/mahlzeit



Bilder: Jean-Pierre Patzig, Irene Eichenberger / ena

ena goes Refine! Mit einem interaktiven Workshop sind wir vom 30.10.-2.11. am Jugendfestival Refine der Reformierten Kirchen Zürich und Schaffhausen mit dabei. Kommen Sie uns mit Ihrer Jugendgruppe besuchen! Mehr Infos: www.refine.ch



www.refine.ch

handelnd.

Erholung dank Wasserfilter

Das Erdbeben in Myanmar hat unter anderem den Zugang zu sicherem Trinkwasser stark erschwert. Auch die Familie von Ma Ei Thazin Htwe musste in den ersten Tagen Wasser aus dem Fluss trinken. Ihr vierjähriger Sohn wurde davon krank. «Ich war so besorgt», berichtet die Mutter, «aber ich konnte wegen meiner Gehbehinderung nicht bis zu den Verteil-Orten gehen.»

Inzwischen hat die Familie einen Wasserfilter erhalten. Sie sind nun nicht nur gesund, Ei Thazin Htwe konnte dank dem sauberen Wasser auch ihr kleines Nudelrestaurant wieder öffnen und so die Familie ernähren.



In der Not an andere denken

Muhunde Mubawa ist vor der Gewalt in seiner Stadt im Osten der Demokratischen Republik Kongo geflohen. Er hat Unvorstellbares erlebt. Auf der Flucht wurden sieben Familienmitglieder getötet. «Ich habe alles mitangesehen», berichtet er leise. «Ich bin sehr traurig, ich habe alles verloren.»

Trotz des schweren Traumas fühlt sich Muhunde mit seinen Mitmenschen verbunden: «Das ist nicht nur meine Geschichte. Alle hier sind in der gleichen Situation. Seid unsere Stimme.» Zusammen mit ZOA konnte ena 800 Familien wenigstens durch finanzielle Hilfe ein Stück Hoffnung weitergeben.

Bilder: Partnerorganisation ZOA

Humanitäre Hilfe.

In der Humanitären Hilfe geht es oft um Leben und Tod. Deshalb arbeitet ena auch hier mit erfahrenen lokalen Partnerorganisationen und internationalen Partnern des Netzwerkes Integral zusammen.

TWINT
jetzt helfen



ena-schweiz.ch/nothilfe



Lokal

Weil die Partner bereits vor Ort sind, können sie rasch handeln. Sie kennen zudem die lokalen Gegebenheiten und Bedürfnisse.



Schlagkräftig

Dank der internationalen Zusammenarbeit können wir auf ein grosses Netz an Expertinnen und Experten zurückgreifen.



Kampagne «We're still here»

Als Teil der Integral Alliance machen wir im Juli und August auf vergessene Krisen aufmerksam. Wir bleiben – auch wenn die Krise in Vergessenheit gerät. Mehr Infos: ena-schweiz.ch/nicht-vergessen

Impressum

enaktuell, das Magazin von ena. Ausgabe August 2025

Wiedergabe 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: Tamara Schmutz, 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

Annahmestelle

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

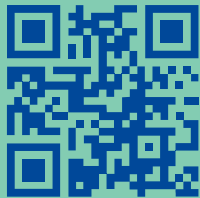


Ayda Flor (21, rechts) schafft es durch ihr Coiffeur-Business an die Uni: «Früher hätte ich mir ein Studium nie finanzieren können. Nun habe ich eine Einkommensquelle, die das möglich macht.»

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