

Gutes Leben – einander näher kommen

Aktionszeitraum: 28. März bis 5. April 2021



*Es sind die Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.*

Guy de Maupassant

„Gutes Leben“ jetzt auch als App!

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.



Download mit QR-Code oder
in den Stores unter dem
Suchbegriff „Gutes Leben“



Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen, einander näher zu kommen und zu bereichern.

Das Vorhaben für diesen Aktionszeitraum: Ein guter Umgang mit dem Gegenüber

Über allem thront die grundsätzliche Frage: Wie will ich anderen Menschen wirklich begegnen? Lassen wir Menschen spüren, dass sie uns nicht egal sind, dass wir ihnen gut gesinnt sind, dass wir sie verstehen und eine Verbindung aufbauen wollen?

Wie sehr es an unserer Einstellung liegt, ob Begegnung gelingt, zeigt die folgende Geschichte:

Ein alter Mann saß vor den Toren einer Stadt. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei.

Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: „Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, fragte der Alte zurück.

„Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit.“

„So etwa werden sie auch hier sein.“ Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Stadttor. Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte:

„Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, lautete die Gegenfrage.

„Schrecklich. Sie waren unfreundlich, neidisch und arrogant, keiner half dem anderen.“

„So, fürchte ich, werden sie auch hier sein.“

6 Ansätze, um einander näher zu kommen

So möchte ich Menschen begegnen: Hier geht es um eine Grundentscheidung: Wie will ich Menschen wirklich begegnen? Wie sehr möchte ich zum Wohl und Glück meiner Mitmenschen beitragen?

Ich arbeite an meiner Ausstrahlung: Menschen spüren, wenn sie willkommen sind. Sende ich einladende Signale aus, die von innen heraus kommen? Will ich damit eine Brücke für echte Begegnung bauen?

Annäherung von der guten Seite: Wir haben Einfluss darauf, wie sich Menschen in unserer Nähe entwickeln. Will ich ihnen Wertschätzung entgegen bringen?

Hinter die Worte blicken: Jeder Mensch will verstanden werden. Bemühe ich mich, hinter die Oberfläche zu blicken und die Botschaft bzw. den Menschen hinter den Worten zu erfassen?

Ich baue eine innere Verbindung auf: Wer bekommt einen Platz in meinem Herzen? Wie pflege ich Beziehung in meinem Innersten?

Ich weiß mich von Gott begleitet: Wenn ich ein gläubiger Mensch bin, wie kommt mein Glauben im Alltag zum Ausdruck? Durch Handlungen, Gebet, Nächstenliebe, Einsatz, Mut, Vertrauen?

TIPP: Auf den Seiten 11 und 12 haben Sie die Möglichkeit, alle 6 Ansätze bzw. Übungen im praktischen Visitenkartenformat auszudrucken.

*Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber
Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegen zu bringen
und einander näher zu kommen.*

Die folgende Geschichte hat sich letztes Jahr während des ersten Lockdowns ereignet. Jede/r von uns hat seine Corona-Geschichten. Vielleicht haben auch Sie etwas erlebt, das Sie mit uns teilen möchten, dann schicken Sie uns die Begebenheit an info-tirol@familie.at.

Palmsonntag – besondere Begegnung zu besonderen Zeiten

Gleich in der Wohnung über uns wohnt eine junge Dame, die meine Frau und ich besonders ins Herz geschlossen haben. Sie ist eine „Welteroberin“ und sprüht vor Tatendrang, Wissensdurst und Emotionen. Sie ist also voller Leben, ausgestattet mit einem starken Willen und mit ihren inzwischen 5 Jahren eine sehr ernst zu nehmende Persönlichkeit. Sie lässt sich nicht mit irgendwelchen Floskeln abpeisen oder gewinnen, doch schenkt man ihr wirklich Beachtung, wird man reichlich beschenkt. Ihr Name ist Anja.

Letztes Jahr saßen wir am Samstag vor dem Palmsonntag auf unserer Terrasse. Zu dieser Zeit war ein sehr strenger Lockdown angeordnet und jede Form der Begegnung war schwierig bis unmöglich. Da schwebte an einem Strick von oben ein Körbchen herunter. Das ist typisch für unsere kleine Nachbarin: Sie hatte gemeinsam mit ihrer Mutter pinzenartiges Ostergebäck fabriziert und wollte unbedingt, dass wir etwas davon abbekommen. Allein, dass sie beim Backen an uns denkt, macht Freude und mit wie viel Phantasie und Eleganz sie den Lockdown umschiffte, ließ uns schmunzeln und staunen.

Nach dieser so herzlichen Form der Kontaktaufnahme entspannte sich von Balkon zu Terrasse ein lebhaftes Gespräch, das mit der Vereinbarung endete, am nächsten Tag, also am Palmsonntag, eine gemeinsame Andacht zu feiern.

Kurz vor 9:30 Uhr kam Anja ein wenig aufgeregt mit ihren Eltern auf den Balkon. Um über das Geländer schauen zu können, erklomm sie ein Stockerl und strahlte vom Balkon aus auf uns herunter – dem

Anlass entsprechend mit besonderer Frisur und einer Tracht bekleidet, die sie auf eigenen Wunsch angezogen hatte. Schließlich war Palmsonntag und das ist ein ganz besonderer Tag. Im Garten hatten wir einen Tisch mit einer Kerze, einem Fläschchen Weihwasser und eine Kinderbibel vorbereitet, auch die Gitarre lag griffbereit.

Nachdem wir aus der Kinderbibel den Einzug in Jerusalem gelesen hatten, folgten wir einem Vorschlag, der auch in unseren Impulsen zum Palmsonntag (Seite 13) zu finden ist:

„Als Zeichen, dass Jesus bei uns zu Hause herzlich willkommen ist, befestigen wir bunte Bänder oder die gesegneten Palmzweige an besonderen Plätzen. Jede/r sucht nach geeigneten Plätzen ...“

Bei uns war das die Felsenbirne, an der wir sieben bunte Bänder befestigten: Zwei für uns, zwei für unsere Kinder, die wegen des Lockdowns nicht zu uns kommen durften und drei für unsere Nachbarnfamilie. Die Nachbarn befestigten mehrere Bänder auf einer Balkonpflanze.

Nach dem Vaterunser und Fürbitten wollten wir uns zum Abschluss noch ein Segenskreuz auf die Stirn zeichnen:

Und hier brachten wir noch einmal den Seilaufzug mit dem Körbchen zum Einsatz, indem wir damit das Weihwasser vom Garten in den ersten Stock und wieder retour beförderten. Einmal ganz ehrlich: „Weihwasser per Seilbahn“ – das kann nur reichlich Segen bringen.

Was lag näher, als auch den Ostersonntag miteinander zu feiern.

So haben wir unserer kleinen Nachbarin in einer schwierigen Zeit ein sehr schönes Osterfest zu verdanken, an das wir ein Leben lang denken werden.

Bleiben noch zwei Dinge zu bemerken:

- Wir haben die Bänder auf der Felsenbirne belassen und Leute, die an unserem Garten vorbeispazieren, fragen immer wieder nach, was diese zu bedeuten haben. Diese kleinen, fröhlichen, bunten Zeichen, die die Verbundenheit mit unseren Kindern, mit unseren Nachbarn und mit Gott ausdrücken, haben also zu vielen weiteren Begegnungen und Gesprächen geführt.
- Der Kontakt wird weiterhin gepflegt, inkl. der besonderen Kontaktaufnahme: Vor etwa einer Woche landete in unserem Garten ein Anja'scher Papierflieger, kurz darauf ein Kuschelmonster, dann ein selbst geknüpftes, buntes Band, neulich stand ein Teller mit vier Herzkekse vor der Tür und wer weiß, was diesem besonderen Mädchen in nächster Zeit sonst noch so einfällt. Wir nehmen es dankbar an.

Besitzstörung in Stroncone

Haben Sie schon einmal etwas von Stroncone gehört? Dieser kleine italienische Ort liegt knapp 40 km südlich von Terni auf einem sanften Hügel. Das Ortsbild wirkt so, als wäre im Mittelalter die Zeit stehen geblieben. Die Menschen, die dort leben, sind wunderbar. Für mich ist dieser Ort ein Schauplatz voller Geschichten und Begegnungen, die mich ein Leben lang begleiten werden.

Stroncone hat alles, was einen italienischen Ort ausmacht: Die belebte Bar am Hauptplatz, ein winzig kleines „Alimentari“-Geschäft, das noch kleinere Tabakgeschäft, einen Friseur, zwei Kirchen, zwei Restaurants – alles verbunden durch Treppen, verwinkelte Gassen, Torbögen, Mauern, Balkone, beschallt von Fernsehgeräten und Kinderstimmen. Selbstverständlich gibt es auch ein Denkmal für Gefallene, abenteuerlichste Parkplätze, herrliche Winkel mit Pflanzen, Kräutern, Katzen, Besen und Plastikstühlen.

Die mittelalterlichen Gebäude scheinen von kilometerlangen Elektroleitungen, Abwasserrohren, Antennenkabeln und gespannten Wäscheleinen zusammengehalten zu werden.

Etwa 5 km oberhalb von Stroncone liegt eine kleine Wiese, von der aus man einen traumhaften Blick auf den Ort hat. Dieses paradiesische Fleckchen Erde habe ich einmal als Picknickplatz für eine 40-köpfige Pilgergruppe auserkoren. Nach einem Streifzug durch Stroncone breiteten wir auf der Wiese unsere italienischen Köstlichkeiten aus: Ciabatta, Oliven, Käse, Salami, Schinken, getrocknete Tomaten ... und ließen es uns schmecken. Die Stimmung war ausgelassen, bald

erklangen Lieder und wir alle genossen den schönen Tagesausklang.

Bei Einbruch der Dämmerung bemerkte ich eine Gestalt, die auf uns zukam. Bei ihrem Anblick fiel mir schlagartig ein, dass ich nicht daran gedacht hatte, den Besitzer des Grundstücks um Erlaubnis für unser Picknick zu fragen. Ich muss gestehen, dass das Grundstück durch eine niedere Holzzäunung als Privatgrundstück erkennbar gewesen wäre.

Und tatsächlich stellte sich die Person als Besitzerin vor. Ich machte mich bereits auf allerhand gefasst und kramte in meinem kargen Italienischwortschatz nach Vokabeln für eine Entschuldigung, es kam aber anders als erwartet:

„Ich freue mich“, begrüßte uns die etwa 60-jährige Frau, „dass ihr es hier bei mir so schön habt und wolltet etwas zu eurer Feier beitragen“. In der Hand hielt sie eine Doppelliterflasche Rotwein, die etwa zur Hälfte gefüllt war und mit den Worten „mehr hatte ich leider nicht zu Hause“ überreichte sie mir die Flasche.

Ich bin immer noch überwältigt und gerührt, wenn ich an diesen Moment denke und ich weiß, dass es allen anderen aus dieser Gruppe ähnlich ging. Eine einzige angebrochene Weinflasche für 40 Personen reichte tatsächlich aus, um uns allen etwas zu geben: Ein Bild, ein Vorbild, das ein Leben lang wirkt.

Keine Frage, dass es sich die Pilgerschar nicht nehmen ließ, der Frau noch mehrere Ständchen zu singen.

Richard Kleissner

Ansatz bzw. Übung

So möchte ich Menschen begegnen

*Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der
nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.*

Mutter Teresa

Das ist ein großartiges Leitmotiv für eine oder zwei Wochen! Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut? Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?



Allerlei Meeresgetier

Einer Eingebung folgend bogen meine Frau und ich bei einem Mexikourlaub von der Küstenstraße in eine kleine, staubige Seitenstraße ein und landeten in einer wunderschönen Bucht, in der eine nicht sehr vertrauensenerweckende Holzbaracke stand.

Unter dem windschiefen Vordach hatten es sich ein paar Einheimische gemütlich gemacht. Als wir daran vorbeigingen, kam eine Frau auf uns zu und fragte, ob wir etwas essen wollten. Wir waren überrascht: Die Baracke stellte sich als Gasthaus heraus – ohne Strom und vorerst auch ohne Gäste. Die Frau führte uns zu einer Truhe, die zu einem Viertel mit Eisbrocken und einer einzigen Fischart gefüllt war. Kurz darauf wurden zwei dieser Fische auf einem Stein für uns zubereitet. Während wir auf das Essen warteten, schauten wir ein paar Kindern zu, die am Strand Fußball spielten. Immer wieder blickten sie neugierig zu uns her und fingen an zu tuscheln.

Es dauerte nicht lange, da kamen drei von ihnen auf uns zu und legten ohne Kommentar, aber unter großem Kichern etwas vor uns auf den Tisch. Es war ein Schneckenhaus. Die Blicke der Kinder richteten sich voller Erwartung auf das Gehäuse, auch wir waren sehr gespannt. Gerade wollte ich die Hand danach ausstrecken, da begann ein kleiner Bub auf das Schneckenhaus einzureden, er nahm es in die Hand und klopfte daran, dann schüttelte er es.

Das kleine Mädchen neben ihm wurde etwas ungeduldig, es nahm dem kleinen Buben das Gehäuse aus der Hand und stocherte – zuerst ganz vorsichtig, dann etwas fester – mit einem Zweig in

das Schneckengehäuse hinein ... und es passierte – nichts.

Nun brachte ein älteres Mädchen eine Art Kerze oder Tischfackel und stellte diese neben das Schneckenhaus hin. Es dauerte nicht lange, da sauste etwas heraus, quer über den Tisch – direkt auf meine Frau zu. Voller Schrecken schrie sie auf, worüber die Kinder herzlich lachen konnten.

Dieses „etwas“ entpuppte sich als Einsiedlerkrebs. Aufgrund dieses Erlebnisses weiß ich, dass Einsiedlerkrebse in fast allen Meeren zu finden sind. Der hintere Körperteil hat keine harte Schale und so muss er sich eine Behausung suchen, die ihn vor Feinden und Verletzungen schützt. Er bevorzugt verlassene Schneckenhäuser, in die er hineinkriecht und schleppt dieses Haus mit sich herum, so kann er sich bei Gefahr tief in die Windungen des Gehäuses zurückziehen.

Nicht gut Zureden, nicht Klopfen oder Schütteln, kein sanftes oder kräftiges Sticheln hat den Krebs aus seiner Behausung herausgelockt, sondern das, was die Kerze verbreitete: Wärme und Helligkeit!

Anregung

Auch bei den Menschen werden Unsicherheiten und Mängel oft hinter einer harten Schale verborgen. Wie beim Einsiedlerkrebs hilft hier kein gutes Zureden oder Anklopfen, kein Sticheln, Provokieren oder Motivieren. Erst wenn wir ein Klima der Wärme und Helligkeit verbreiten, lockt das Menschen aus sich heraus.

Ansatz bzw. Übung

Ich arbeite an meiner Ausstrahlung



*Das Lächeln, das du aussendest,
kehrt zu dir zurück.* indische Weisheit

Ein/zwei Wochen lang lasse ich Menschen durch meinen Blick, meine Gesten, meine Haltung, meine Aufmerksamkeit und Hinwendung ganz besonders spüren, dass sie mir willkommen sind.

So oft es geht, schenke ich ein warmherziges aufmunterndes Lächeln. Ich nehme mir Zeit, verzichte auf Floskeln und bin wirklich beim Anderen, ich suche aktiv nach Möglichkeiten, Hilfsbereitschaft zu zeigen.

Den Blick auf das Gute richten

Wir haben großen Einfluss darauf, wie sich Menschen in unserer Umgebung entwickeln.

In der Apostelgeschichte wird von Paulus und Silas berichtet (Apg. 16,25 f), die mit ihren Gebeten und Lobliedern die Türen des Gefängnisses zum Aufspringen bringen. Auch wir können mit „Lobliedern“ Türen öffnen, wenn wir die guten Seiten des Gegenübers beachten und auch benennen.

Die folgende Geschichte

wurde so oder zumindest so ähnlich in einem Seminar erzählt und gibt Aufschluss darüber, wie gut es uns tut und wie sehr es uns wachsen lässt, wenn uns jemand mag, vielleicht sogar liebt und das auch zum Ausdruck kommt:

Zwei Künstler malten Porträts ihrer Frauen. Einer der Künstler legte Wert darauf, seine Frau möglichst realitätsnahe darzustellen und brachte sie dementsprechend und gut erkennbar auf die Leinwand – inklusive der leicht verhärmten Gesichtszüge.

Der andere Künstler nutzte die künstlerische Freiheit, um seine Frau so darzustellen, wie er sie sah: Er malte das, was sein inneres Auge, seine Vorstellung, seine Wahrnehmung und seine Liebe ihm eingaben. Dadurch erhielt die Frau auf dem Bild eine ganz besondere Ausstrahlung und Anziehungskraft. Einen Liebreiz, der nicht ganz der äußeren Realität entsprach, sehr wohl aber der Sichtweise des Künstlers.

Je älter die beiden Frauen wurden, umso mehr verstärkten sich die im Bild dargestellten Züge: Bei der einen Frau nahmen die verhärmten Gesichtszüge zu, bei der anderen die Strahl- und Anziehungskraft.

Wer einen Menschen im Licht der Liebe betrachtet und dementsprechend behandelt, wirkt wesentlich daran mit, dessen gute Seiten zu entwickeln.

Diese Begebenheit

über den berühmten Erfinder Edison haben wir Ihnen bereits in einem anderen Zusammenhang erzählt. Sie ist so beeindruckend, dass wir Ihnen diese hier noch einmal ans Herz legen möchten:

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte ihr: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“ Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. Plötzlich stieß er in einer Schreibtischschublade auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“ Edison weinte stundenlang und dann schrieb er in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“

Text über Edison entnommen aus: Brennstoff Nr. 43, Herausgeber: Heini Staudinger

Ansatz bzw. Übung

Annäherung von der guten Seite

*Wer an das Gute im Menschen glaubt,
wer das Gute im Menschen sieht, bewirkt das Gute!*

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich die Menschen, denen ich täglich begegne, von ihrer besten Seite. Das Gegenüber spürt, ob ich ihm gut gesinnt bin. Wer sich angenommen weiß, kann sich besser entfalten.

Ich vermeide achtlose, verletzende und abwertende Worte und – wenn möglich – auch Gedanken über andere und werde über niemanden schlecht reden.



Hinter die Worte blicken

Ein Zuhören, das das Gegenüber bestmöglich verstehen will, bleibt nicht an gesprochenen Worten hängen. Es ist immer auch der Versuch, die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse zu erfassen, die im Gespräch mitschwingen. Viele Menschen suchen in einem Gespräch keinen Rat, sondern jemanden, der Ihnen so zuhört, dass sie sich wahrgenommen, verstanden und geschätzt wissen.

Heute ist Gründonnerstag und wir erinnern uns an das letzte Abendmahl, das Jesus mit seinen zwölf Jüngern begeht. Jesus pflegte immer wieder auch die Tischgemeinschaft und Gesellschaft von Menschen, die am Rand der Gesellschaft standen. Sein Blick, sein Zuhören, seine Gegenwart, sein Antworten machten es möglich, dass diese Menschen ihre Würde wiederfanden. Oscar Wilde hat das folgendermaßen ausgedrückt: „Er (Jesus) belehrt einen nicht, aber in seiner Gegenwart wird man jemand ...“

Momo, die Heldin eines Romans von Michael Ende, war auch so ein besonderer Mensch: Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören.

Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlos-

sene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.

Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten.

Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!

Aus „MOMO oder Die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte“, von Michael Ende

Ansatz bzw. Übung

hinter die Worte blicken

*Im einfühlsamen Zuhören
liegt die Chance des Verstehens.*



Ein/zwei Wochen werde ich mich ganz bewusst darum bemühen, hinter das gesprochene Wort zu blicken, um die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse meines Gegenübers zu erfassen.

Bei Gesprächen nehme ich mich zurück und bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Anderen. Ich nehme mir Zeit. Was braucht mein Gegenüber? Oft sind Beachtung, Verständnis, Wertschätzung und ein mitfühlendes Herz gefragt. Kann ich sonst etwas zum Wohl beitragen?

„Sie hat uns geführt und gelehrt!“

Im Februar 2014 hielt ich in einer kleinen amerikanischen Stadt ein kleines Mädchen in den Armen – Issa Grace, damals acht Monate alt. Sie war mit Trisomie 18 auf die Welt gekommen, ein winzig kleines Geschöpf; ihre Verdauungsorgane hatten sich aufgrund der Krankheit nicht ausbilden können, sie konnte deswegen nie flach liegen, sondern musste unablässig, 24 Stunden am Tag, gehalten werden. Viele Menschen wechselten sich darin ab, das Baby zu halten.

Issa starb am 24. März 2014. Sean und Felicia, ihre Eltern, sowie die drei Geschwister Sophie, Lucy und Seamus schrieben in einem kleinen Nachruf: „Ihre Reise war kurz, aber ihr Leben war voll von Bedeutung und Sinn und hat uns alle in Weisen geprägt, die sich erst in ihrer Abwesenheit offenbaren werden.“

290 Tage lang hatte Issa gelebt; sie war Anfang Juni 2013 auf die Welt gekommen und die Ärztinnen und Ärzte hatten ihr nur wenige Stunden gegeben. Sie überlebte den ersten Tag, dann den zweiten Tag, den ersten Monat, den zweiten Monat. Stets mussten Issas Eltern die Geschwister darauf vorbereiten, dass sie wohl nicht mehr den Sommer, das Ende des Sommers, Halloween, den Advent, Weihnachten, das Jahresende ... erleben würde. Issa schwebte zwischen Leben und Tod, viele Stunden ihres Lebens. Jeder Tag konnte der letzte sein. Dass sie dann mehr als neun Monate gelebt hat, ist schier ein Wunder.

Issa zu halten war für mich eine ganz besondere Erfahrung: Sie atmete ein wenig mühsam, machte kleine Bewegungen, zeigte sich zerbrechlich und doch so stark, kämpferisch in ihrem Lebenswillen, vertrauensvoll und ausgeliefert. Als ich Issa hielt, ging etwas in mir vor, die Erfahrung machte etwas mit mir, das schwer zu beschreiben ist. Es gibt die Phrase „Etwas bringt das Beste aus dir heraus“; etwas in dieser Art geschah in diesem Moment und für diesen Moment. Empfindungen von Schutzwillen und Ehrfurcht stiegen in mir auf; ich hatte das Gefühl, etwas in sich Bedeutungsvolles zu tun, etwas zu machen, das keine großen Begründungen und Erklärungen verlangte: Issa halten. So gesehen war nicht klar: Wer hält wen? Hält das Starke das Schwache oder hält das Schwache das Starke?

Im März 2015 durfte ich einen Gottesdienst anlässlich des ersten Todestages von Issa mitfeiern und lernte eine Reihe von Menschen kennen, die Issa regelmäßig gehalten hatten. Sie alle waren erfüllt von dieser Erfahrung, einer in sich ruhenden und transformativen Erfahrung, die die Menschen verändert hat. Issa hatte tatsächlich eine Stärke, wie sie nur das Schwache kennt – die Stärke nämlich, Hartes und Unerbittliches zu erweichen, Unbarmherziges und Gnadenloses zu vermenschlichen, das Gute in einem Menschen freizulegen. In der Bibel, im Buch Ezechiel, gibt es diese berühmte Stelle, die in der Osternachtsliturgie verlesen wird: „Ich entferne das

Herz aus Stein aus eurem Leib und gebe euch ein Herz von Fleisch“ (Ezechiel 36,26).

Das beschreibt durchaus die Wirkung, die Issa auf Menschen ausübte. Sie hatte eine Macht, über die die Machthabenden dieser Welt nicht verfügen. Für mich war Issa eine Erinnerung daran, worum es im Leben eigentlich geht. Das scheinen große Worte zu sein – „worum es eigentlich geht“; damit möchte ich jedoch ausdrücken, dass ich nicht glaube, dass es im Leben darum geht, viel zu eilen und viel zu erreichen und viel zu leisten. „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, hatte Erich Kästner einmal geschrieben; es gilt aber auch: „Es gibt nichts Gutes, außer man lässt es zu“ – und um das Gute zuzulassen, muss man dem Guten Raum geben, und das heißt auch: sich zurücknehmen.

Issa eröffnete Räume für das Gute; ihre Eltern hatten erfahren, was es bedeutet, ein Kind zu lieben, das man gleichzeitig halten und loslassen muss; man muss dem Kind Halt geben, Stabilität, Unterstützung – und das alles im Wissen, dass jeder Tag der letzte Tag sein könnte. „Wir kennen nicht den Tag und nicht die Stunde“, sagte Felicia in Anspielung auf ein Wort Jesu im Matthäusevangelium (25,13) zu mir. Mit dieser Einstellung war Issas Familie gezwungen, im Augenblick zu leben, Tag für Tag, jeden Tag als besonderen Tag zu feiern.

...

Ja, und dann ging es zu Ende. In der Nacht des 24. März 2014 wurde Issas Atmen langsamer und schwächer. Sean und Felicia weckten ihre anderen drei Kinder und sie versammelten sich im Schlafzimmer. Kurz darauf starb Issa, in den Armen ihrer Schwester Sophie.

Issa zu halten war etwas ganz Besonderes; Issas Leben war etwas ganz Besonderes. In ihrer Todesanzeige hieß es: „Sie hat uns geführt und gelehrt.“

aus: „Das gute Leben“ – Clemes Sedmak – Tyrolia-Verlag

Ansatz bzw. Übung:

Ich pflege die innere Verbindung

Wer findet in meinem Herzen Platz?



Ein/zwei Wochen lang reserviere ich täglich 10 Minuten, um mich in absoluter Ruhe gedanklich und gefühlsmäßig mit einem Menschen auseinanderzusetzen.

Ich rufe mir die Person ins Gedächtnis, indem ich einem gemeinsamen schönen Moment nachspüre. Was schätze ich an ihr? Was verbindet uns? Weiß ich, wie es ihr wirklich geht? Was möchte ich ihr sagen? Wie wäre es, täglich einen Satz mit einem Dank, einer Bitte, einem Wunsch zu formulieren und zu übergeben?

Über den Tod hinaus

Jeder von uns hat seine Corona-Geschichten und mir und meiner Frau ist eine ganz besondere widerfahren. Eigentlich wollten wir im vergangenen Mai zu einer Pilgerwanderung aufbrechen und einen Teil des Franziskusweges von Florenz nach Assisi marschieren. Der Lockdown machte uns – wie so vielen Menschen – einen Strich durch die Rechnung. Im Mai waren die Hotels noch geschlossen, aber es gab die ersten zarten Öffnungsschritte der Gastronomie.

Kurzerhand funktionierten wir unseren PKW in ein „Wohnmobil“ um und begaben uns auf eine Reise nach Kärnten. Die besondere Situation führte auch zu besonderen Momenten, Begegnungen und Gesprächen. Einen nachhaltigen Eindruck auf uns hat etwa der eineinhalbstündige Aufenthalt – zu zweit – allein im Dom der Hemma von Gurk hinterlassen, ebenso die folgende Begebenheit:

Wir machten uns auf den Weg zu einem kulturellen Kleinod in einem kleinen Dorf an einem Berghang. Um die Mittagszeit kamen wir an, unterhalb unseres Parkplatzes stand die Tür zu einem Gasthaus offen. Insgesamt machte es nicht den Eindruck als wäre geöffnet, aber wir starteten dennoch einen Versuch, ein Mittagessen zu ergattern. „Hallo“, riefen wir zuerst zaghaft, dann etwas lauter durch die offene Tür ins Haus. Da tönten gleich zwei „Hillos“ zurück. Eines aus dem Garten gleich unterhalb und eines aus dem hintersten Winkel des Hauses, vermutlich aus der Küche. Die Frau aus dem Garten erkundigte sich nach unserem Anliegen. „Was zum Essen wollt's ihr? Ein Käse- oder Speckbrot könnte ich euch schon richten!“ Da wir Speck, Käse und Brot in diesen Zeiten immer als kulinarische Grund- und Notausstattung in unserem Auto mitführten, war das keine so gute Option. „Ich könnte auch Palatschinken machen.“ – Das fanden wir großartig

und während der Erörterung, ob diese süß oder mit Käse sein sollten, kam die „Küchenstimme“ auf die Terrasse und meinte: „Wir haben noch etwas Sugo von unserem Mittagessen übrig. „Wollt's vielleicht Nudeln?“ Wir wollten!

Während wir auf das Essen warteten, bewunderten wir den Garten, der die üppige Fülle eines Bauerngartens bot. Bald gesellte sich die Wirtin zu uns und es entwickelte sich ein „Fachgespräch“ über dieses und jenes Kraut und Gewächs, besonders angetan hatte es meiner Frau das dunkelrote Blütenmeer der Pfingstrosen, denn bei uns zu Hause öffnet sich jedes Jahr immer nur genau eine Blüte – immerhin in der gleichen Farbe.

Die Rede kam auf die Mutter, die mit 92 Jahren immer noch im Gasthaus mitgeholfen hatte und vor inzwischen 7 Jahren verstarb. „Und“, so meinte die Wirtin, „ein Jahr nach ihrem Tod schickte mir Mama ein Zeichen: Neben dem roten Pfingstrosenstock, erblühte plötzlich ein weißer ohne dass ihn je einer eingepflanzt hätte.“

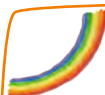
In einer Selbstverständlichkeit kamen hier zwei tiefe, österliche Glaubenswahrheiten zum Ausdruck, um die oft schwer und tief gerungen werden muss: Dort, wo sich die Mama jetzt befindet, ist sie gut aufgehoben und sie lässt ihre Tochter nicht allein. Die Verbindung ist durch den Tod nicht unterbrochen und bringt nach wie vor besondere Blüten und vermutlich auch Früchte hervor!

Gesegnete Ostern.

Noch ein Wort zu den Nudeln: Auf das Sugo, das ortsüblich mit etwas Zucker zubereitet war, kam noch frischer Schnittlauch direkt aus dem Garten – für jemanden, der im tiefsten Italien eine Pilgerwanderung unternehmen wollte, schmeckte das etwas ungewohnt, aber herrlich!

Ansatz bzw. Übung

Ich weiß mich von Gott begleitet



*Gläubige Menschen wissen sich
von Gott begleitet, behütet und getragen.*

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich nach dem Aufstehen, was heute vor mir liegt und vertraue den Tag Gott an. Zu Mittag rufe ich mir meine bisherigen Begegnungen, Handlungen und Gedanken ins Gedächtnis. Braucht es evtl. eine Kurskorrektur?

Am Abend werfe ich einen Blick auf das Tagesgeschehen: Was habe ich gemacht, was war gut und schön? Ich spüre den möglichen Spuren Gottes nach und bringe Freude, Dank, Bitten und Sorgen vor Gott.

Osteraugen

Karfreitag und Ostern, Tod und Auferstehung sind unknüpfbar mit den großen Lebens- und Sinnfragen verbunden. So ist Ostern immer auch eine Einladung, sich diesen Fragen zu stellen, ganz unabhängig davon, ob Sie Christ sind oder nicht.

Warum bin ich hier auf der Welt, was ist meine Aufgabe?
Was liegt mir besonders am Herzen?
Was brauche ich für ein erfülltes Leben?
Was kann ich mit meinen Fähigkeiten Gutes bewirken?
Wie bin ich in meiner Persönlichkeit gewachsen?
Wie bin ich in meiner Spiritualität gewachsen?
Wie sehr habe ich Gott erfahren?
Bin ich zufrieden mit dem Leben, das ich bisher gelebt habe?
Sehe ich mich als Christ?
Wird Christus in meinen Handlungen und Begegnungen sichtbar und spürbar?

Ostern ist eine Einladung, die Tür zu unserem Innersten, zu unserer Herzmitte zu öffnen, das Leben dort einzulassen und auch von dort aus zu betrachten. Wenn wir dafür genügend Raum und Zeit schaffen, werden unsere Entscheidungen und Sichtweisen aus der Tiefe heraus getroffen. Äußerlichkeiten rücken in den Hintergrund und die Verbundenheit mit anderen Menschen erlangt eine neue Qualität, weil sie das Herz berührt.

In Frankreich, in der Nähe des Piemont gibt es einen alten Brauch mit dem etwas eigenartigen Namen „Osteraugen“.

Wenn am Morgen des Ostersonntags zum ersten Mal die Glocken läuten, laufen Kinder und Erwachsene zum Dorfbrunnen und waschen sich die Augen mit dem kühlen, klaren Brunnenwasser. Vermutlich wissen einige gar nicht, warum sie zum Brunnen laufen – wie so oft bei Bräuchen – sie rennen einfach mit den anderen mit.

Aber diese ganze Handlung war ursprünglich ein Ritual, in dem die Menschen um neue Augen, um „Osteraugen“ baten. Sie wollten besser sehen, besser einsehen können, was durch die Auferstehung anders geworden ist in ihrem Leben. Sie baten um Augen, die die Spuren Gottes im Leben sichtbar machen.

Das beinhaltet mit Sicherheit auch den Wunsch, den Mitmenschen mit neuen Augen sehen zu können. Ein Christ betrachtet seine Mitmenschen als Schwestern und Brüder, übernimmt Verantwortung für andere und kümmert sich um sie. Er macht sich auf die Suche nach der Ebenbildlichkeit Gottes im Gegenüber und versucht die Botschaft zu erkennen, die Gott uns mit diesem Menschen schicken will.

Der christliche Glaube ist eine mögliche Antwort auf die großen Sinn- und Lebensfragen. Wer sich darauf einlässt, kann Geborgenheit und Fülle erfahren! Gläubige Menschen wissen sich von Gott begleitet, behütet und getragen, sie können nicht tiefer fallen, als in die Hand Gottes.

Fragen Sie sich: Was möchte ich heute mit anderen Augen sehen? Was soll in mir auferstehen?
Ansatz bzw. Übung auf Seite 8 – ich weiß mich von Gott begleitet

OSTERN

*ist der Triumph
des Lebens
über den Tod;
es ist eine Feier
des Erwachens und
der Regeneration.*

Papst Franziskus

Das Hemd eines glücklichen Menschen

Es war einmal ein König, der wurde eines Tages so krank, dass alle glaubten, er müsste bald sterben. Die Ärzte des Hofes standen vor einem Rätsel. Viele heilkundige Frauen und Männer reisten an und versuchten zu helfen, auch eine Kräuterhexe ließ man kommen. Vergeblich!

Schließlich holte man die älteste Frau des Landes zu ihm, sie galt als sehr weise.

Sie schaute sich den König genau an, sie saß bei ihm, aß mit ihm, sprach mit ihm.

Dann verkündete die Weise:

„Der König kann nur gesund werden, wenn er sich in der Nacht das Hemd eines wirklich glücklichen Menschen unter sein Kissen legt.“

Nun wurden Boten ausgesandt, so ein Hemd zu suchen.

Wo sie auch hinkamen, befragten sie die Menschen. Nun waren die einen reich, aber nicht gesund, wieder andere waren gesund, aber bettelarm.

Dann trafen sie welche, die reich und gesund waren, aber einsam oder sonst irgendwie unzufrieden. Ein jeder hatte Sorgen oder unerfüllte Wünsche und niemand konnte von sich sagen, wahrhaft glücklich zu sein.

Schließlich hatten sie schon aufgegeben, da kamen sie eines Abends in eine öde Gegend, wo nur ein Ziegenhirte mit seiner Herde lagerte. „Der wird's wohl nicht sein“, dachten die Boten, doch sie fragten auch ihn: „Bist du glücklich?“

„Was soll ich sonst sein?“, war die Antwort des Mannes.

„Jawohl, ich bin so rundum glücklich, wie einer es nur sein kann.“

Jeden Tag hüte ich meine Ziegen, weiß, wohin ich gehöre und was ich zu tun habe.

Jeden Abend bin ich satt und kann mich zufrieden schlafen legen.

Die Vögel singen, das Gras wächst gut, mein Bett ist warm und meine Ziegen sind friedlich.“

Da wurden die Suchenden ganz aufgeregt. Sie verlangten auf der Stelle, dass der Hirte ihnen sein

Hemd gäbe. Doch dieser schüttelte bedauernd den Kopf: „Ein Hemd besitze ich nicht.“

Mit dieser dürftigen Nachricht, dass der einzige ganz glückliche Mensch, den sie gefunden hatten, gar kein Hemd besäße, kehrten die Boten zurück zum König.* Dieser schloss sich drei Tage lang ein und dachte nach. Es heißt, dass er aus seiner Kammer kam, seinen ganzen Reichtum verschenkte und von diesem Tag an glücklich und gesund lebte.

erzählt von Frau Wolle

Gedanken und Überlegungen

Wenn Sie die Geschichte vorlesen oder erzählen, können sie diese evtl. auch so enden lassen:

*Dieser war so beeindruckt, dass er sich auf einer Trage zum Hirten bringen ließ und diesen bat, bei ihm wohnen zu dürfen. Der Hirt war damit einverstanden und kümmerte sich auf seine Weise um den König. Er sprach mit ihm, hörte ihm zu, bereitete ihm einfaches, aber gutes Essen und hin und wieder einen besonderen Tee. Auch die Ruhe und die Natur taten das ihrige, um den König genesen zu lassen. Bereits nach einer Woche war er rüstig genug, um den Hirten bei seiner Arbeit zu begleiten und ihm zu helfen. Das erfüllte ihn mit einer großen Freude.

Es heißt, dass der König nach seinem Aufenthalt beim Hirten seinen ganzen Reichtum verschenkte und von diesem Tag an glücklich und gesund lebte.

- Macht und Reichtum sind für Gesundheit und Wohl manchmal hinderlich, die Antworten des Hirten lassen tiefe Zufriedenheit erkennen. Er weiß um den Sinn seiner Arbeit, er weiß, wohin er gehört. Der Hirte ist dankbar für alles, was ihm die Natur schenkt und dass er jeden Tag zu essen. Das macht glücklich!
- Menschen, die Zufriedenheit und Glück ausstrahlen, haben eine wohltuende und auch eine heilende Wirkung auf andere Menschen. In der Gegenwart welcher Menschen fühle ich mich glücklich?

Ausblick

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie noch einmal alle Ansätze bzw. Übungen, um einander näher zu kommen. Es empfiehlt sich, mindestens eine Woche lang an einer Übung dranzubleiben, damit sie ihre Wirkung entfalten kann. Deshalb macht es evtl. Sinn, den Aktionszeitraum zu verlängern, um sich dem einen oder anderen Ansatz über längere Zeit zu widmen.

Hier haben Sie die Möglichkeit, alle 6 Ansätze bzw. Übungen auszudrucken. In der Mitte gefaltet und zusammengeklebt finden sie Platz in jeder Geldtasche. Um Ihren persönlichen Schwerpunkt präsent zu halten, können Sie das Kärtchen auch an einen gut sichtbaren Platz legen oder hängen. Nutzen Sie die Möglichkeit, täglich anzukreuzen, ob Ihnen die Umsetzung in den Alltag gelungen ist.

Mein Vorhaben:

hinten die Worte blicken

*Im einfühlsamen Zuhören
liegt die Chance des Verstehens.*

Ein/zwei Wochen werde ich mich ganz bewusst darum bemühen, hinter das gesprochene Wort zu blicken, um die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse meines Gegenübers zu erfassen.

Bei Gesprächen nehme ich mich zurück und bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Anderen. Ich nehme mir Zeit. Was braucht mein Gegenüber? Oft sind Beachtung, Verständnis, Wertschätzung und ein mitfühlendes Herz gefragt. Kann ich sonst etwas zum Wohl beitragen?

Mein Vorhaben:



Ich pflege die innere Verbindung

So ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ So

familien^v
Der Katholische Familienverband

Wer findet in meinem Herzen Platz? 

Ein/zwei Wochen lang reserviere ich täglich 10 Minuten, um mich in absoluter Ruhe gedanklich und gefühlsmäßig mit einem Menschen auseinanderzusetzen.

Ich rufe mir die Person ins Gedächtnis, indem ich einem gemeinsamen schönen Moment nachspüre. Was schätze ich an ihr? Was verbindet uns? Weiß ich, wie es ihr wirklich geht? Was möchte ich ihr sagen? Wie wäre es, täglich einen Satz mit einem Dank, einer Bitte, einem Wunsch zu formulieren und zu übergeben?

Mein Vorhaben:



Ich weiß mich von Gott begleitet

So ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ So

familien^v
Der Katholische Familienverband

Gläubige Menschen wissen sich von Gott begleitet, behütet und getragen.

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich nach dem Aufstehen, was heute vor mir liegt und vertraue den Tag Gott an. Zu Mittag rufe ich mir meine bisherigen Begegnungen, Handlungen und Gedanken ins Gedächtnis. Braucht es evtl. eine Kurskorrektur?

Am Abend werfe ich einen Blick auf das Tagesgeschehen: Was habe ich gemacht, was war gut und schön? Ich spüre den möglichen Spuren Gottes nach und bringe Freude, Dank, Bitten und Sorgen vor Gott.

Gottes Segen sei mit dir

Der Gott des Lebens
begleite dich auf dem Weg,
der vor dir liegt.

Er freue sich mit dir
über die Sternstunden,
in denen dein Leben gelingt.

Er sei bei dir,
wenn Angst und Verzweiflung
dich überfallen.

Er umarme dich,
wenn Leid und Schmerz
dich zu Boden drücken.

Er ermutige dich,
an der Hoffnung festzuhalten,
die dich durchs Leben trägt.

Er schenke dir,
was deinem Leben dient.
Lebendigkeit, Freude und Frieden.

aus: ostern-feiern.at

Einladung:

Mit dem Palmsonntag beginnt die Karwoche (von althochdeutsch „kara“ = Sorge, Kummer). Wir sind eingeladen, den Leidensweg Jesu mitzugehen, vom umjubelten Einzug in Jerusalem bis hin zu Tod und Auferstehung.

Gemeinsam innehalten

... und zwar an den Tagen der Karwoche, die für uns Christen eine besondere Bedeutung haben.

Fragen Sie zu Hause nach, wer bei dieser kurzen Besinnung mitmachen möchte und vereinbaren Sie gleich einen Zeitpunkt für den Palmsonntag.

An einem geeigneten Platz wird (für die ganze Woche oder an den jeweiligen Tagen) eine „Osterecke“ eingerichtet – mit einem schönen Tuch als Unterlage, einer Kerze, einer Blume oder einem Zweig, evtl. einer Schale mit Weihwasser, Gebeten etc. und dem vorgesehenen Text. Im Folgenden finden Sie für Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag je eine biblische Erzählung mit einer kurzen Erklärung, eine symbolische Handlung, ein Gebet und eine Fürbitte; abgeschlossen wird mit einem Segen. Wechseln Sie sich beim Lesen der Texte ab, bringen Sie evtl. eigene Texte und Gedanken ein.

Palmsonntag

Biblische Erzählung: Jesus zieht in Jerusalem ein

Als Jesus in Jerusalem einzieht, breiten viele Menschen ihre Kleider auf der Straße aus; andere reißen Zweige von den Bäumen und streuen sie auf den Weg. Alle rufen: „Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn. Hosanna in der Höhe!“

Jesus war mit seinen Jüngern auf dem Weg nach Jerusalem, wo sie das Pessach-Fest (das größte Fest des jüdischen Glaubens – siehe auch S. 14) feiern wollen. Die Bibel erzählt uns, dass Jesus von den Bewohnern Jerusalems mit großem Jubel empfangen wurde. Die Menschen haben in ihm den Retter, den König, einen Helden gesehen. Um ihre Freude zu zeigen, haben sie Zweige von den Büschen gepflückt und damit Jesus zugewinkt. Auch wir wollen Jesus bei uns willkommen heißen.



Bild: Brigitte Seiwald

Wir zeigen, dass Jesus bei uns willkommen ist

Als Zeichen, dass Jesus bei uns zu Hause herzlich willkommen ist, befestigen wir die bunten Bänder oder die gesegneten Palmzweige an besonderen Plätzen. Jede/r sucht nach geeigneten Plätzen – etwa hinter einem Kreuz oder Bild, neben der Eingangstür oder am Essplatz, evtl. auch in der Nähe des Bettes – oder einfach da, wo es gefällt.

Gebet

Jesus, die Leute haben dich in Jerusalem mit Begeisterung empfangen.
Auch wir möchten dich bei uns zu Hause herzlich willkommen heißen.
Wir freuen uns, dass du uns nahe sein willst und uns begleitest,
wir bemühen uns, so zu leben, wie du es uns gezeigt hast.
Wir wollen aufeinander Rücksicht nehmen, füreinander da sein
und den Menschen in unserer Nähe immer wieder Freude bereiten.

Dank und Bitte

Wir danken dir, dass du uns auf unserem Lebensweg begleitest und bitten dich:
Lass uns zu Menschen werden, bei denen sich andere gut aufgehoben fühlen,
weil sie spüren, dass sie bei uns willkommen sind.

Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel
„Der Herr segne und behüte dich“.

Gründonnerstag

Biblische Erzählung: Jesus feiert das letzte Abendmahl

Jesus feiert mit seinen Jüngern das große Fest der Juden, das Paschafest*. Am Abend versammeln sie sich zum Paschamahl. Während sie essen, nimmt Jesus das Brot, spricht das Dankgebet, bricht das Brot in Stücke und gibt es den Jüngern mit den Worten „Nehmt und esset, das ist mein Leib“. Nach dem Essen begann Jesus als Zeichen seiner Liebe den Jüngern die Füße zu waschen. Er forderte sie auf, seinem Beispiel zu folgen: „Dient einander! Keiner soll meinen, er wäre besser als der andere.“ Nach dem Mahl gehen sie in die Dunkelheit hinaus, um zu beten und Jesus bittet seine Freunde: „Bleibt hier und wacht mit mir, betet.“



Bild: Brigitte Seiwald

Jedes Mal, wenn wir Messe feiern, rufen wir uns dieses letzte Abendmahl ins Gedächtnis. Wir glauben der Zusage Jesu, dass er mitten unter uns ist, wenn wir an dieses Geschehen denken.

* Vor über 3.000 Jahren lebten die Israeliten in Ägypten im Exil. Dort regierte ein Pharao, der sie wie Sklaven behandelte. Moses wurde von Gott beauftragt, die Israeliten zu befreien und in das gelobte Land Kanaan zu führen. Das mehrtägige Paschafest der Juden erinnert an den Auszug aus der ägyptischen Knechtschaft. Bei feierlichem Essen wird die Geschichte der Befreiung erzählt. Eine spezielle Speisenfolge auf einem eigenen Teller bringt das Geschehen symbolisch zum Ausdruck.

Mahl-Zeit – Kerze und Brot vorbereiten

Es gibt kaum ein schöneres Zeichen der Verbundenheit, als miteinander zu essen. Also planen Sie für heute eine gemeinsame „Abendjause“ und bereiten Sie dafür u. a. eine Kerze und ein besonderes – evtl. selbst gebackenes – Brot vor. Wenn alle versammelt sind, wird die biblische Erzählung vorgelesen. Diese endet damit, dass Jesus seine Jünger bat: Bleibt hier und wacht mit mir! Er wusste, was ihm bevorstand und hatte Angst. Die Kerze wird angezündet und folgender Text vorgelesen:

Das Licht dieser Kerze vertreibt die Dunkelheit und möchte uns daran erinnern, dass wir einander in schweren Zeiten beistehen und zusammenhalten.

Das Licht dieser Kerze verbreitet Wärme und möchte uns daran erinnern, dass wir uns gegenseitig zärtliche Momente und Liebe schenken.

Das Licht dieser Kerze baut eine Brücke zu Gott und möchte uns daran erinnern, dass Gott in unserer Familie gegenwärtig ist und uns und unser Leben begleitet.

Nach der Fußwaschung sprach Jesus: „Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe.“ (Joh 13,15). Es ist nicht nötig, dass wir uns gegenseitig die Füße waschen, aber es wäre schön, da und dort gewisse „Liebesdienste“ zu übernehmen. Alle Familienmitglieder denken zwei/drei Minuten darüber nach, wie und wo man einander behilflich sein könnte, auch wenn manches lästig ist oder schwer fällt. Danach werden die Gedanken ausgetauscht.

Jesus hat mit seinen Jüngern Brot geteilt. Viele unserer Großeltern zeichneten aus Dankbarkeit auf jedes Brot, das sie anschnitten mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: Gott segne dieses Brot! Vielleicht möchten auch Sie diese Segnung durchführen und danach beten:

*Guter Gott, wir danken dir für das Brot und alle anderen Gaben, die hier für uns bereit sind.
Wir wollen uns darum bemühen, auch andere satt zu machen.*

Wir danken dir für unsere Tischgemeinschaft, in der wir nicht nur Brot miteinander teilen, sondern auch Sorgen, Freuden, Ängste und Hoffnungen. Wir wollen uns darum bemühen, liebevoll miteinander umzugehen.

Wir danken dir für Jesus, der uns einen Weg gezeigt hat, das Leben aus dem Glauben heraus zu verstehen und zu leben. Wir wollen uns bemühen, über unseren Glauben nachzudenken.

*Herr, lass uns füreinander Nahrung und Kraftquelle sein,
lass uns deine Nähe spüren und segne und behüte uns,
im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. Mahlzeit.*

Karfreitag

Biblische Erzählung: Die Kreuzigung und der Tod Jesu

Nach seiner Verurteilung wird Jesus von den Soldaten verspottet und verhöhnt. Dann führen die Soldaten ihn hinaus, um ihn zu kreuzigen. Jesus muss das schwere Kreuz selbst zum Ort seiner Hinrichtung tragen. Auf dem Weg treffen sie einen Mann namens Simon. Weil Jesus schon sehr geschwächt ist, zwingen sie Simon, das Kreuz zu tragen. An der Hinrichtungsstätte angekommen, schlagen sie Jesus ans Kreuz.

Plötzlich wird es im ganzen Land finster. Jesus ruft: „Es ist alles vollbracht“, dann stirbt er. In diesem Moment reißt der Vorhang des Tempels mitten entzwei, die Erde bebt und Felsen spalten sich. Die römischen Soldaten, die Jesus gekreuzigt haben, erschrecken sehr und nun sind sie sich sicher: Dieser Mann war wirklich Gottes Sohn.



Damals beherrschten die Römer das Land. Für sie war die Kreuzigung die übliche Strafe für schwere Verbrechen (bei Sklaven und „Nicht-Römern“). Jesus wurde Unruhestiftung vorgeworfen und dass er neuer König werden wolle. Mit seiner Lehre der Gottes- und Nächstenliebe sorgte Jesus wirklich für großes Aufsehen. Er fand viele Anhänger und war den Regierenden bald ein Dorn im Auge. Sie wollten ihn loswerden.

Wenn wir heute am Karfreitag an den Tod Jesu denken, so wollen wir an die Menschen denken, die Jesus in dieser schweren Situation geholfen haben, aber auch an diejenigen, die ihm Leid zugefügt haben. Manchmal können wir Leid nicht vermeiden, aber wir können helfen, es besser zu ertragen.

Wir möchten Not lindern – mehrere Taschentücher vorbereiten

Karfreitag ist ein ruhiger Tag der Trauer. Es ist ein Fasttag und wir versuchen, möglichst einfach zu essen und zu trinken. Wir wollen an diesem speziellen Tag – so gut es geht – auch auf Fernsehen, Musik und Unterhaltung (auch über das Handy) verzichten.

Veronika hat mit einem „Schweißstuch“ die Not von Jesus gelindert. Die Taschentücher sind ein Symbol für dieses „Schweißstuch“. Wir denken darüber nach, wie und bei wem wir Not lindern könnten. Wo können wir in den nächsten Tagen helfen und Anteilnahme zeigen? Wer einen Vorschlag hat, nimmt eines der Taschentücher, legt es vor sich hin und stellt die Idee vor. Wer eine Idee hat, aber nicht darüber reden möchte, steckt das Taschentuch einfach ein.



Gebet

Guter Gott, wir erinnern uns heute an den Tod Jesu.
Jesu Mutter und seine Freunde waren voller Trauer und Verzweiflung,
so wie wir es sind, wenn wir von jemandem, den wir gern haben, Abschied nehmen müssen.
Herr, du weißt, was uns traurig macht, belastet und niederdrückt.
Lass uns spüren, dass du uns in Momenten der Verzweiflung stützen und wieder aufrichten willst,
gib uns Menschen zur Seite, die uns mögen und die uns helfen
und lass auch uns zum Trostspender für andere werden. Amen.

Dank und Bitte

Wir danken dir, dass du aus Liebe zu uns alle Leiden bis hin zum Tod ertragen hast.
Sei bei uns und tröste uns, wenn wir voller Trauer sind. Lass uns auch erkennen, wo wir Menschen verletzen, weil wir gedanken- oder teilnahmslos sind und gib uns den Mut, einzugreifen, wenn jemand Anteilnahme und Hilfe braucht.

Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel
„Der Herr segne dich, er schenke dir Geborgenheit, Schutz und Heil. Amen.“

Ostersonntag

Die Botschaft des Engels am leeren Grab

Nachdem der Sabbat* vorüber ist, kaufen Maria aus Magdala und zwei andere Frauen wohlriechende Öle, um damit zum Grab zu gehen und Jesus zu salben. Es war damals üblich, Tote zu salben. In aller Früh, gerade als die Sonne aufgeht, kommen sie beim Grab an. Sie wundern sich, dass der Grabstein weggewälzt ist. Die Grabhöhle ist offen. Sie betreten das Grab und sehen auf der rechten Seite einen jungen Mann sitzen, der mit einem weißen Gewand bekleidet war; da erschrecken sie sehr. Er aber sagte zu ihnen: „Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazareth, der ans Kreuz geschlagen wurde? Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wo man ihn hingelegt hat.“

*Der Sabbat war und ist im Judentum der siebte Wochentag und ein Feiertag. Gott hat bei der Schöpfung am siebten Tag geruht, deshalb soll an diesem Tag keine Arbeit verrichtet werden.



Das Osterfest ist das höchste und wichtigste Fest der Christen. Wir feiern, dass Jesus auferstanden ist, dass er den Tod überwunden hat und lebt. Wir dürfen darauf vertrauen, dass auch unser Leben nicht mit dem irdischen Tod endet, sondern in ein neues Leben in Gemeinschaft mit Gott mündet.

Ostern ist eine gute Gelegenheit, über den eigenen Glauben nachzudenken. Wie wollen wir Christus in uns zum Leben erwecken, ihn sozusagen zur Auferstehung bringen. Welche Handlungen und Worte Jesu sollen Auswirkungen auf mein eigenes Leben haben?

Begegnungen zwischen Jesus und anderen Menschen haben eine aufbauende und heilende Wirkung. Jesus ist oft auf der Seite der Schwachen, Benachteiligten und von der Gesellschaft an den Rand gedrängten Menschen. Bei welchen Gelegenheiten wird sichtbar und spürbar, dass ich Christ bin?

Halleluja – wir freuen uns, dass du bei uns bist

Zu Ostern dürfen auf keinen Fall Osternester und Ostereier fehlen. Vielleicht will jemand dem Osterhasen helfen und beschreibt ein hart gekochtes Ei mit einer Botschaft oder bemalt es.

Die Osterzeit dauert bis Pfingsten, es ist die Zeit des „Halleluja!“, was soviel heißt wie „Lobt Gott!“. Wie wäre es mit einem „Osterplakat“ mit einem schön geschriebenen „Halleluja“ und weiteren österlichen Motiven? Vielleicht auch noch ein Spruch wie beispielsweise: „Halleluja, wir freuen uns, dass du bei uns bist“ oder „Halleluja, du bist das Licht“. Das Plakat (das zur Not auch mit dem PC gestaltet werden kann) wird dann bis Pfingsten zu Hause aufgehängt.

Gebet

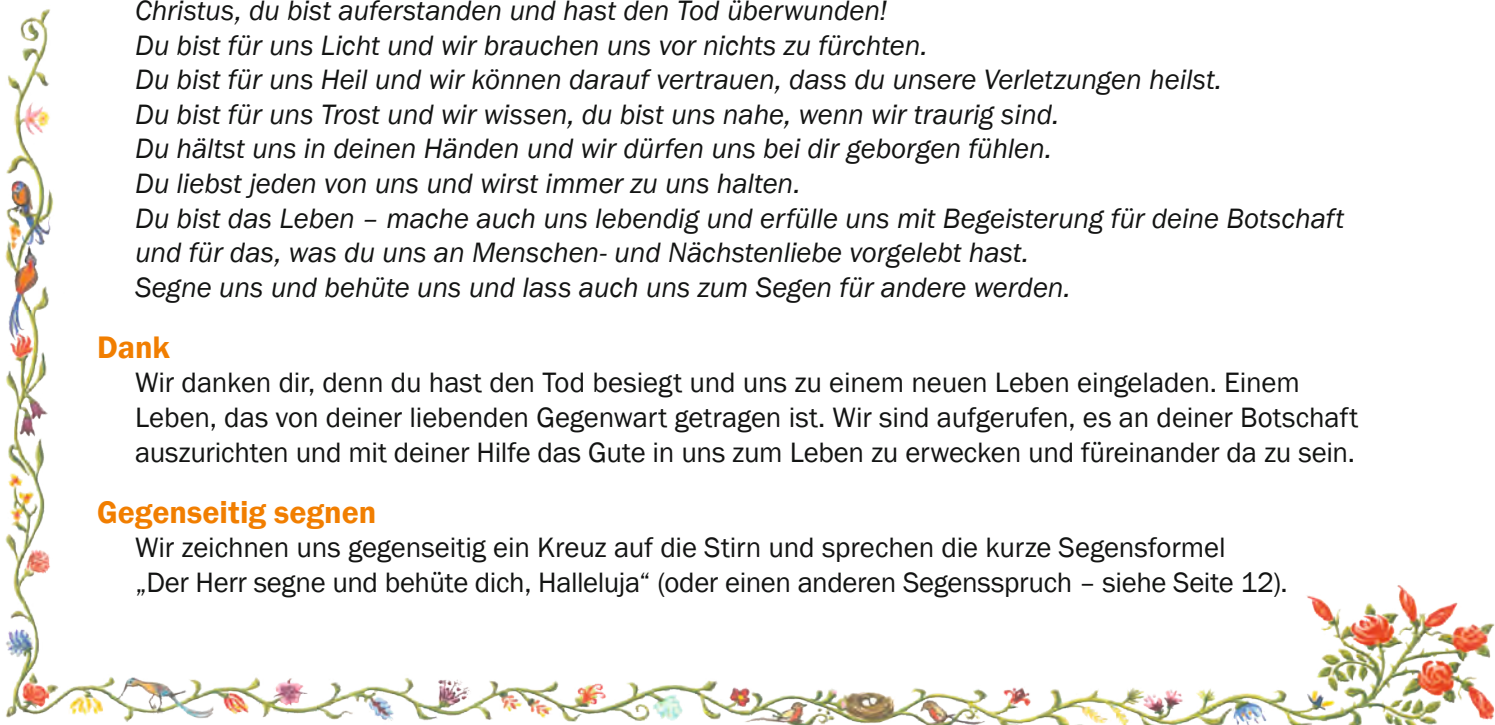
*Christus, du bist auferstanden und hast den Tod überwunden!
Du bist für uns Licht und wir brauchen uns vor nichts zu fürchten.
Du bist für uns Heil und wir können darauf vertrauen, dass du unsere Verletzungen heilst.
Du bist für uns Trost und wir wissen, du bist uns nahe, wenn wir traurig sind.
Du hältst uns in deinen Händen und wir dürfen uns bei dir geborgen fühlen.
Du liebst jeden von uns und wirst immer zu uns halten.
Du bist das Leben – mache auch uns lebendig und erfülle uns mit Begeisterung für deine Botschaft und für das, was du uns an Menschen- und Nächstenliebe vorgelebt hast.
Segne uns und behüte uns und lass auch uns zum Segen für andere werden.*

Dank

Wir danken dir, denn du hast den Tod besiegt und uns zu einem neuen Leben eingeladen. Einem Leben, das von deiner liebenden Gegenwart getragen ist. Wir sind aufgerufen, es an deiner Botschaft auszurichten und mit deiner Hilfe das Gute in uns zum Leben zu erwecken und füreinander da zu sein.

Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Der Herr segne und behüte dich, Halleluja“ (oder einen anderen Segensspruch – siehe Seite 12).



Ostergeschichten

Die kleine Raupe

Sie benötigen:

- eine Woldecke
- bunte Tücher
- ein braunes Tuch

Vor der Erzählung der Geschichte werden die bunten Tücher in ein braunes Tuch eingepackt und zu einer Rolle geformt, die als Raupe in die Mitte des Kreises gelegt wird.

Lesen Sie nun die Geschichte vor oder erzählen Sie sie mit eigenen Worten.

Die kleine Raupe

Es war einmal eine kleine Raupe. Sie war grün und hatte Stacheln am Rücken. Die anderen Tiere der Wiese mieden die Raupe. Sie mochten sie nicht, weil sie nicht so schön aussah wie die anderen Insekten – die bunten Käfer, schillernden Libellen und gelben Bienen. Außerdem konnte die kleine Raupe auch sonst nichts besonders gut: Sie konnte keinen goldenen Honig machen oder Netze spinnen. Sie konnte weder fliegen, noch zirpen, noch summen. Das Einzige, was sie wirklich gut konnte und auch immerzu tat, war fressen.

So blieb die kleine Raupe immer allein mit ihren Blättern und fraß und fraß und fraß, soviel sie konnte. Sie wurde dicker und dicker, bis sie sich irgendwann vor Erschöpfung hinlegen musste.

Doch bevor sie einschlief, baute sie sich noch ein Haus – kein besonders schönes, wohlgemerkt. Es war braun und unförmig, allerdings innen äußerst behaglich. Es war sogar so fein, dass die kleine Raupe eine lange Zeit darin verschlief. Als sie wieder erwachte, erschrak sie. Sie fühlte sich so ganz anders. Ihr Haus war zu eng geworden.

Sie machte sich ein Loch und arbeitete sich heraus. Zu ihrem großen Erstaunen sah sie ganz anders aus. Die grüne, langsame Raupe hatte sich in einen bunten, wunderbaren Schmetterling verwandelt! Wie sich die kleine Raupe freute und sogleich ihre Flügel ausprobierte!

Schmetterling

Der Kokon in der Mitte wird ausgerollt, das braune Tuch wird als Körper des Schmetterlings hingelegt und die bunten Tücher werden als Flügel arrangiert.

Nachspielen

Jetzt kann noch jedes Kind nacheinander in eine Decke eingewickelt werden. Es darf dabei spüren, wie es sich anfühlt, in einem Kokon eingewickelt zu sein – vielleicht warm und geborgen, geschützt oder auch stickig und eng. Wenn es herauskommt, darf es wie ein Schmetterling durch den Raum tanzen.

Das neue Leben

oder: Wie das Ei zum Osterei wurde

Katharina war eine Königstochter im Ägypterland. Sie lebte vor langer, langer Zeit in der Stadt Alexandria. Damals herrschte dort der Kaiser von Rom. Er hieß Maxentius und war der mächtigste Mensch auf der ganzen Erde. Eines Tages besuchte er seine Stadt Alexandria. Er ließ Katharina zu sich kommen. Sie sollte ihm von Jesus erzählen. Er hatte nämlich erfahren, dass sie eine Christin war. Katharina kannte viele Jesusgeschichten.

Der Kaiser hörte gespannt zu. Ihm gefiel das, was Jesus unter den Menschen getan hatte. Alle seine Ratgeber wunderten sich darüber. Der Kaiser hatte nämlich die Christen verfolgt. Viele waren auf seinen Befehl getötet worden. Katharina erzählte vom Leben Jesu, von seinem Sterben, und schließlich auch, dass er von den Toten auferstanden ist. „Von den Toten auferstanden?“ fragte der Kaiser verblüfft. Katharina nickte. Da lachte der Kaiser laut und rief: „Das will ich dir nur glauben, wenn du

aus einem Stein neues Leben erwecken kannst?“ Katharina ging betrübt davon.

Aber dann kam ihr ein Gedanke. Sie kaufte von einem Bauern ein beinahe ausgebrütetes Entenei. Damit ging sie am nächsten Tag zum Kaiser. „Na, willst du es versuchen?“ spottete der. Sie hielt ihm das Ei entgegen. Die junge Ente riss einen Spalt in die Schale. Der Kaiser schaute geduldig zu, wie das kleine Tier sich aus dem Ei befreite. Der Spott wich aus seinem Gesicht. „Scheinbar tot“, sagte Katharina. „Scheinbar tot und doch Leben.“ Es heißt, dass der Kaiser sehr nachdenklich geworden ist.

So ist das Ei zum Osterei geworden; ein Zeichen für das, was kein Mensch begreifen kann: Christus ist auferstanden. Wahr und wahrhaftig, er ist auferstanden.

Willi Fährmann

Der bunte Vogel

In einem großen Wald lebten ein Riese und ein Zwerg zusammen. Sie waren alt und von allen Riesen und Zwergen die letzten.

Jeder fühlte sich auf seine Art einsam, der eine laut und der andere leise, aber beide wünschten sich nichts so sehr, als sich in eines jener Wesen zu verwandeln, die sich Menschen nannten. Aber wenn du denkst, der Riese und der Zwerg hätten sich gegenseitig getröstet, dann irrst du dich.

Je älter sie wurden, um so mehr fingen sie an, einander zu quälen und sich das Leben schwer zu machen. Der Riese zeigte dem Zwerg seine Riesenfäuste. Er blies ihm seinen Atem ins Gesicht, oder stemmte ihn in die Luft, setzte ihn auf den Gipfel einer Tanne und sah lachend zu, wie er mühsam wieder hinunterkletterte. Der Zwerg dagegen zeigte dem Riesen seine Zwergenzunge. Er verspottete ihn mit Worten, oder er schlich sich heimtückisch an, zwickte ihn in die Waden und sah lachend zu, wie er vergeblich nach dem Übeltäter suchte. Aber trotzdem blieben sie in des anderen Nähe. Sie brauchten einander, weil sie sonst niemanden hatten, den sie mit groben Fäusten ängstigen oder mit einer bösen Zunge kränken konnten. Die Tiere des Waldes gingen den beiden schon längst aus dem Weg.

Eines Tages fanden sie einen winzigen Vogel. Es war ein Vogel, wie sie nie einen gesehen hatten. Er war grau und unscheinbar, ein Vogel ohne Namen. Er lag auf der Erde und schaute sie mit seinen runden Augen bittend an. Sie hoben ihn auf und bauten ihm ein Nest. Sie gaben ihm zu trinken. Und

abwechslungsweise wachten sie bei ihm, um ihn vor seinen Feinden zu schützen. Der Zwerg staunte, wie behutsam der Riese mit seinen groben Fäusten den Vogel zu streicheln vermochte. Und der Riese staunte, wie gut es dem Zwerg mit seiner bösen Zunge gelang, den Vogel zu trösten. Der Riese und der Zwerg hatten mit der Pflege des verwaisten Vogels so viel zu tun, dass sie ganz darauf vergaßen, sich gegenseitig zu quälen und sich das Leben schwer zu machen.

Der Vogel wurde dabei von Tag zu Tag kräftiger. Und als er anfang seine Flügel zu strecken, sahen der Riese und der Zwerg mit Verwunderung, dass jede seiner Federn eine andere Farbe bekam. Und sie vertieften sich so sehr in den Anblick der bunten Federn, dass sie gar nicht merkten, wie nicht nur der Vogel, sondern auch sie selbst sich verwandelten. Der Riese wurde kleiner und kleiner, der Zwerg wurde größer und größer. Erst als sie sich auf gleicher Höhe gegenüber standen, und sich zum ersten Mal richtig in die Augen schauten, hörte der Riese auf zu schrumpfen und der Zwerg hörte auf zu wachsen.

Ihr Wunsch war in Erfüllung gegangen. Sie waren zu Menschen geworden. In dem Augenblick aber spann der Vogel seine Flügel aus, erhob sich aus dem Nest, flog in den Himmel hinauf und kam nie mehr wieder. Nur wenn die beiden in Versuchung kamen, die Fäuste zu ballen oder die Zunge herauszustrecken, flog über ihren Köpfen ein bunter Vogel vorbei und erinnerte sie an ihre alte Haut.

Max Bolliger

Das Osterbrot

Am Karsamstag zog jedes Jahr von der Küche aus ein Duft durchs Haus, der unbeschreiblich war: Am Ostersonntag schlug Großmutter dann mit einem Messer ein Kreuz über den gebackenen Laib Brot, schnitt ihn an, bestrich die Scheiben mit Honig und reichte sie uns. Jetzt war für sie Ostern. „Sag, warum bäckst du nur einmal im Jahr Brot und das gerade zu Ostern?“ Auf diese Frage hin richtete Großmutter ihren Blick in die Ferne und begann zu erzählen: „Es war nach dem Ersten Weltkrieg. Eine Handvoll bewaffneter Männer klopfte an die Haustür. Großvater wurde wegen vermuteten Widerstandes verhaftet, und wir mussten Ostoberschlesien (Anm.: damals Teil Deutschlands, gehört heute zu Polen) sofort verlassen. Auf der Flucht rasteten wir eines Abends in einem kleinen polnischen Dorf. Für die Nacht wurde uns ein Backhaus zugewiesen. Wir waren hungrig, aber hatten nichts zu essen. Die Kinder weinten. Da stellte eine junge Frau eine

Schüssel mit Mehl, ein Schälchen Sauerteig, einen Krug Milch und ein Tütchen voll Salz vor die Tür. Doch ich war hilflos, ich hatte noch nie Brot gebacken. Da kamen Frauen und halfen mir: Sie führten mir die Hände, und mit der Sprache von Gebärden zeigten sie mir, wie es ging. Als das Brot warm duftend auf dem Brett lag, war ich sehr glücklich. Die Frauen sagten mir in schwerverständlichem Deutsch, dass ich das Brot erst morgen anschneiden solle, denn dann sei Ostern. Und sie stellten mit ein Töpfchen Honig dazu. Versteht ihr jetzt, warum ich es Jahr für Jahr wiederhole und dabei der Frauen gedenke, die Liebe gaben, als die Welt so voller Hass war? Damals bin ich aus meiner Not und Verzweiflung ‚auferstanden‘!“

Nach einer Erzählung von Dieter Kärger Sie könnten im Anschluss ein Brot backen, segnen, anschneiden und mit Honig bestrichen essen. Ein Rezept für das typische Südtiroler Osterbrot „Fochaz“ finden Sie auf S. 19.

Rund um Ostern

Das Osterfest ist eines unserer ältesten Feste!

Die ersten christlichen Gemeinden kannten nur ein Fest: Ostern (Pascha). Sie feierten es immer wieder am ersten Tag der Woche, dem Auferstehungstag Christi, unserem Sonntag. An jedem Sonntag kamen die ersten Christen zusammen, um in der Eucharistie Ostern zu begehen. Das ist bis heute so geblieben: Am Sonntag kommen Christen zusammen, um Tod und Auferstehung Christi zu feiern. Ab dem 2. Jh. entwickelte sich ein eigenes Osterfest und das erste Konzil von Nicäa legte im Jahre 325 fest, dass die Feier der Auferstehung Christi am Sonntag nach dem Frühlingsvollmond begangen werden sollte. Ostern wurde als »Fest der Feste«, hochgeschätzt und ausgiebig gefeiert. Ab diesem Zeitpunkt feierte man Tod und Auferstehung nicht mehr an einem einzigen Tag, man teilte das Ereignis von Tod und Auferstehung auf die drei österlichen Tage von Gründonnerstagabend bis Ostersonntag auf. Vom 5. Jh. an geht dem Osterfest ein vierzigstägiges Fasten voran, der Osterfestkreis, so wie wir ihn feiern, war komplett.

Osterfestkreis

Mit dem **Aschermittwoch** beginnt die Fastenzeit. In dieser Vorbereitungszeit auf Ostern sind wir eingeladen, Wurzeln und Ausrichtung unseres Lebens zu betrachten. Dabei kann Fasten und Meditieren eine Hilfe sein.

Mit Palmbuschen und Palmbesen feiern wir **am Palmsonntag**, dass Jesus in Jerusalem als Retter empfangen wurde.

Bald darauf hat er mit den Jüngern das jüdische Paschamahl gefeiert, an dieses „letzte Abendmahl“ erinnern wir uns am **Gründonnerstag**.

Karfreitag ist der Gedenktag des Todes Jesu am Kreuz, den Mittelpunkt des Glaubens und der christlichen Feste bildet die **Osternacht**.

50 Tage nach Ostern endet die österliche Zeit mit dem **Pfingstfest**. Wir feiern die Entsendung des Hl. Geistes. Dieser Beistand Gottes möchte uns zu einem begeisterten, erfüllten Leben verhelfen.

Gott vollendet unser Leben

„Jesus ist auferstanden“. Am Ende steht für uns Christen nicht der Tod, sondern das Leben. Jesus hat den Tod überwunden. Mit ihm dürfen wir darauf vertrauen, dass unser Leben von Gott begleitet wird und in die Gemeinschaft mit Gott mündet. Diese Glaubenswahrheit ist wunderbar, aber nicht so leicht zu fassen.

Die Auferstehung bezieht sich aber auch alles, was uns im Alltag die Lebenskraft entzieht, was in uns abstirbt, was uns niederhält und zu Boden drückt. Es betrifft den gesellschaftlichen Tod durch Ausgrenzung und Einsamkeit. Die Auferstehungsbotschaft lautet deshalb auch:

Es gibt jemanden der uns aufrichtet, der uns zurück ins Leben bringt, der uns die Würde wieder gibt, der Abgestorbenes in uns zu neuem Leben erweckt. So stellt Ostern die Frage: Was soll in mir wieder auferstehen oder neu erstehen? An die Auferstehung glauben heißt: Gott wird unser Leben vollenden und beginnt damit schon jetzt. Heute – bei dir und mir.



Osternacht

Die zentrale Feier ist der Gottesdienst in der Osternacht. Die feierliche Gestaltung beginnt in völliger Dunkelheit. Der Priester entzündet vor der Kirche die Osterkerze am Osterfeuer. Jesus sagt von sich: „Ich bin das Licht der Welt.“ Keiner braucht mehr Angst zu haben, sogar der Tod ist überwunden. Die Osterkerze trägt den ersten und letzten Buchstaben des griechischen Alphabets, Alpha und Omega, und drückt damit aus, dass Christus Anfang und Ende von allem, Herr von Schöpfung und Zeit ist.

In der Osternacht wird das Taufwasser geweiht, in dem die brennende Osterkerze in das Wasser getaucht wird. Die Osternacht war vor allem in der alten Kirche ein beliebter Taftermin. Mit dem Licht und Feuer der Osterkerze werden dann die Kerzen aller Gläubigen angezündet.

Es ist eine Einladung an uns, die Frage nach dem Glauben immer wieder neu zu entfachen. Es beinhaltet den Auftrag, unseren Teil für eine helle, freundliche, angstfreie Umgebung beizutragen.

Anregungen zum Osterfest

Die Botschaft von Ostern lautet: Christus lebt, er ist auferstanden. So wie er auferstanden ist, werden auch wir auferstehen. Rund um das Osterfest haben sich zahlreiche Bräuche entwickelt. Sie sollen uns helfen, das Geheimnis von Ostern besser zu verstehen und auch gefühlsmäßig zu erleben und zu feiern. Zahlreiche weiterführende Informationen und Anregungen rund um das Osterfest finden Sie unter:

www.ostern-feiern.at oder www.familien-feiern-feste.net.

Osternest

Wir gehen davon aus, dass Sie zu Hause Osternester verstecken oder dass das möglicherweise auch vom Osterhasen erledigt wird. Wir legen Ihnen ans Herz, neben den Schleckereien und Eiern auch eine Osterbotschaft mit ins Nest zu geben. Evtl. schneiden Sie dafür das Osterei unterhalb aus.

Osterspeisen/Osterfrühstück/Osterjause

In vielen Familien ist es Tradition, zu einem Osterfrühstück oder einer Osterjause zusammenzukommen. Die Osterspeisen stehen für das Leben in Fülle, das uns durch die Auferstehung geschenkt wird. Traditionelle Nahrungsmittel, die der Korb enthält, sind z.B. Eier, Salz, Schinken, Kren, Speck, Fleisch, Brot. Oft findet sich auch ein Osterlamm, das aus Kuchenteig gebacken wird und Christus darstellt, hin und wieder auch die Osterkerze. Es „hält“ meist eine Fahne - als Zeichen des Sieges über den Tod. Die Osterspeisen können Sie beim Gottesdienst segnen lassen oder selbst segnen:

*Guter Gott, wir danken dir
für das Brot, die Eier und alles,
was wir für heute vorbereitet haben.
Du bist mit uns,
wenn wir diese Speisen
nun gemeinsam genießen.
Wir bitten dich:
Segne diese Speisen
und segne uns alle. Amen.*



*Christus ist auf-
erstanden, er lebt!*

*Das ist die Osterbotschaft,
die wir heute feiern.*

*Wir genießen den Inhalt unse-
res Osternestes, wir freuen uns
über alle, die Ostern mit uns fei-
ern und sind dankbar für das,
was Jesus für uns getan hat.*

*Wir wollen aufeinander
achten und füreinander
Segen sein.*

Osterkerze

Vielleicht gelingt es Ihnen, an den wichtigsten Tage der Karwoche eine Kerze anzuzünden und evtl. gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern den einen oder anderen Text der Seiten 13 – 16 zu lesen. Sie können dafür auch eine eigene Osterkerze besorgen oder gestalten (Vorlagen unter: www.familien-feiern-feste.net).

Osterfochaz – Rezept

Die Fochaz ist eine traditionelle Osterspeise aus Südtirol. „Fochaz“ kommt vom ladinischen Wort Focaccia und heißt „Ofenbrot“. Der Überlieferung nach nimmt, wer vom Osterfochaz ißt, einen besonderen Segen in sich auf.

- 1 kg glattes Mehl • 35 g Germ • 1 Teelöffel Zucker • gut ¼ l Milch
- eventuell 1 Ei • 4 Esslöffel Öl • 1 Esslöffel Anis, Salz

Das vorgewärmte Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde machen, den Germ hineinbröckeln und mit etwas lauwarmen Milch und dem Zucker verrühren. Zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Den gegangenen Vorteig mit Mehl, Milch, eventuell einem Ei, Öl und Gewürzen vermischen. Den Teig schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. Wieder gehen lassen. Leicht durchkneten, zu zwei Laiben formen, auf ein gefettetes, gestaubtes Blech geben und auf der Oberfläche mit einer Stricknadel ein Muster einsticheln. Zudecken und 15 Min. gehen lassen. Bei mäßiger Hitze 30 – 40 Min. backen.

Aus: „Die Küche in Südtirol – Ein Bildkochbuch“ von Anneliese Kompatscher, Dritte Auflage, 1985, Verlagsanstalt Athesia-Bozen

Impressum: Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Ibk. Bilder: S.1: www.fotosearch.at, S.15/16/19/20: R. Betz, Texte: S. 1 – 16: Wenn nicht anders angegeben: R. Kleissner, 17 – 20 zum Teil entnommen aus www.familien-feiern-feste.net