

Gutes Leben – Zeit schenken

Aktionswoche vom 10. bis 18. April 2022



Einstimmung, Samstag

Wenn es um Zeit geht, haben die Schweizer die Nase vorne. Genau genommen dann, wenn es um Uhren geht. Die Schweizer Uhrenindustrie hat weltweit einen hervorragenden Ruf, als Symbol dafür findet sich im botanischen Garten in Genf die Blumenuhr, die wir als Motiv für unsere Aktionswoche ausgewählt haben. Die bereits 1955 geschaffene Uhr ist mit 6.600 Blumen und Pflanzen, die je nach Saison geändert bzw. neu gepflanzt werden, ein wahres Meisterwerk des Blumenschmucks.



Es liegt auf der Hand, dass das Uhrwerk mit Schweizer Präzision die exakte Zeit anzeigt, sie wird per Funk übertragen. Der Sekundenzeiger ist mit 2,5 Metern der größte der Welt.

Aber alle diese Superlativen sind nicht der Grund, wieso wir diese Blumenuhr für unseren Aktionszeitraum ausgewählt haben. Ein paar Stunden scheinen aus dem Ziffernblatt gefallen zu sein. Als wären sie ein Zeichen, dass es jeden Tag besondere Zeiten geben soll. Besondere Zeiten, die aus dem üblichen Zeitrahmen herausfallen und ganz besondere Blüten und Früchte hervorbringen.

*Zeit, die jemand schenkt, schafft die Möglichkeit,
aus einem durchschnittlichen Tag einen ganz Besonderen zu machen
und zeitlose Momente zu eröffnen.*

Aufgabe: Schenken Sie jeden Tag bewusst eine Extraportion Zeit!

Für folgende Vorschläge finden Sie auf den kommenden Seiten Erfahrungen, Anregungen und Impulse:

» **Zeit schenken – an der Grundhaltung arbeiten**

Möchte ich ein einladender Mensch sein? Einer, der die Menschen durch seine Haltung und Hinwendung dazu ermuntert, anzuklopfen?

» **Zeit für die Perlen und die Nöte im Alltag**

Möchte ich meine Augen öffnen und durch Achtsamkeit und einen weiten Blick spontanen Begegnungen Raum geben, so dass sie die Chance bekommen, sich zu einem besonderen Moment zu entfalten?

» **Zeit schenken aus Solidarität**

Möchte ich Zeit und Gefühle investieren, um mich für Menschen oder bestimmte Menschengruppen einzusetzen?

» **Zeit, das Leben zu feiern**

Möchte ich mit Menschen, die mein Leben bereichern, genussvolle und schöne Momente verbringen?

» **Zeit schenken, sich einfühlen, Not lindern**

Möchte ich Menschen aus meinem Umfeld gezielt Zeit schenken, weil ihnen das besonders gut tut?

» **Zeit für Stille und Besinnung**

Möchte ich mit anderen Zeit verbringen, um meinem Glauben Ausdruck zu verleihen?

Unsere Tagesimpulse enthalten je drei Elemente

Wir starten jeweils mit einer persönlichen Erfahrung, die als Ausgangspunkt für eine konkrete Anregung dient. Mit einem Impulstext wird diese Anregung noch einmal verdeutlicht und vertieft.

Sie finden auch Vorschläge, wie eine Einladung zu einem Zeitgeschenk ausschauen könnte und wie Sie das Zeitgeschenk mit schönen Inhalten füllen.

*Meine Zeit, das ist mein Leben.
Das Schönste, was du jemandem schenken kannst, ist Zeit,
denn damit schenkst du ein Stück von deinem Leben!*

Gutes Leben – Zeit schenken: an der Grundhaltung arbeiten

Die Qualität unseres Alltags und unseres Lebens hängt wesentlich von der Qualität unserer Beziehungen und Begegnungen ab, und diese wiederum von der Zeit und der Aufmerksamkeit, die wir dafür aufwenden. In dieser „Aktionswoche“ geht es darum, ganz bewusst jene Art Zeit zu schenken, die in der Einstimmung angesprochen wurde. Möchte ich ein einladender Mensch sein? Einer, der die Menschen durch seine Haltung und Hinwendung dazu ermuntert, anzuklopfen?

Persönliche Erfahrung

Nach einer Operation hat sich ein Freund bei mir für vier Tage einquartiert und das Kochen und sämtliche Hausarbeiten übernommen. Das war ein wunderbares und ausgiebiges Zeitgeschenk!

Letzte Woche: Bei einer Wanderung ist mir das Etui mit meinem Kopfhörer aus der Hosentasche gefallen. Es hat sich geöffnet und beide Funk-Ohrstöpsel verabschiedeten sich in einem Blätterhaufen unter einem Dornengestrüpp. Mein Versuch, sie zu finden, endete vorerst mit vielen Kratzern und Dornen an den Händen. Da kamen zwei junge türkische Männer den Weg entlang. Nachdem ich ihnen die Sachlage erklärt hatte, kramte einer ein Taschenmesser aus einem kleinen Rucksack, schnitt die Dornen ab und fand glatt die beiden Stöpsel. Einfach wunderbar.

Anregung – drei konkrete Schritte zu Beginn des Aktionszeitraumes

1. Denken Sie darüber nach, wann sich jemand zum richtigen Augenblick für Sie Zeit genommen hat. Wann haben Sie zuletzt in Ihrem Alltag ein kleines Zeitgeschenk erhalten, und können Sie sich an eine Gelegenheit erinnern, bei der Ihnen eine unbekannte Person überraschend Zeit geschenkt hat?
2. Legen Sie fest, wen Sie in dieser Woche willkommen heißen bzw. mit wem Sie verstärkt und gezielt Zeit verbringen möchten. Schreiben Sie fünf Personen auf einen Zettel auf und bringen Sie diese in eine Reihenfolge. Eine/einer davon wird sofort kontaktiert – siehe auch Einladungen auf S. 14.
3. Suchen Sie sich mindestens einen der drei folgenden Leitsätze aus und legen oder hängen Sie diesen (siehe nächste Seite) an eine gut sichtbare Stelle. Hier geht es um Grundhaltungen, die Ihren Begegnungen insgesamt eine gute Ausrichtung verleihen werden.

Impuls – wählen Sie Ihren Leitsatz

Leitsatz 1: Immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenübersteht. – Meister Eckhart
Zeit schenken meint auch Beachtung schenken. Das bedeutet: Ich nehme mich zurück und bin ganz beim anderen. Die meisten Menschen brauchen keinen Rat, sondern Aufmerksamkeit und Verständnis.

Leitsatz 2: Ich betrachte den Menschen von seiner guten Seite.

Geben Sie jedem Menschen ein Chance, denn jede/r hat ihre/seine guten Seiten. Allerdings haben viele ein Talent, diese zu verstecken. Durchdringen Sie die Fassade und betrachten Sie Ihr Gegenüber so lange und wohlwollend, bis sie die guten Seiten entdecken.

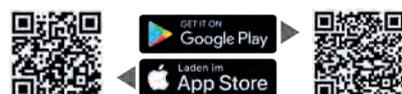
Leitsatz 3:

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

– Mutter Teresa. Glückliche Momente entfalten Ausstrahlung und Wirkung. Glück steckt an. Wer glücklich von dir geht macht auch andere glücklich.

Hinweis: Sämtliche Texte, die Sie hier vorfinden, sind auch in der App zu finden, mit der wir Sie noch besser durch die Aktionszeiträume begleiten können. Bereichernd! Kostenlos! Anonym! Werbefrei!

 **Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“





*Heute ist der
wichtigste Mensch immer der,
der mir gerade gegenübersteht.*



*Heute betrachte ich die Menschen,
denen ich begegne,
von ihrer guten Seite.*



*Heute bemühe ich mich, dass jeder
Mensch, mit dem ich zu tun habe,
nach der Begegnung mit mir
ein wenig glücklicher ist.*



*Wer achtsam, frei und offen im Wahrnehmen ist,
entdeckt im Alltag leuchtende Perlen und bunte Töne.*

Zeit für die Perlen im Alltag

Persönliche Erfahrung

Sobald die Temperaturen in der Früh nicht mehr unter 0 Grad sinken, fahre ich mit meiner Vespa in die Arbeit. Für die Strecke benötige ich normalerweise etwa 8 Minuten, neulich dauerte es etwas länger. Mein Weg führt mich täglich um ca. 6:45 Uhr den Speckweg über einen Bahnübergang Richtung Hötting hinauf. Dabei bemerkte ich des Öfteren am Straßenrand einen älteren Herrn, der hier täglich seine Runde zu gehen schien: Leicht gebückt, einen kleinen Rucksack auf dem Rücken, mit langsamen, aber stetigen Schritt, bei jedem Wetter und Anfang des Jahres oft noch in der Morgendämmerung. Eines Morgens war es dann so weit. Ich sah ihn wieder einmal am linken Straßenrand marschieren und blieb – spontan und fast wie von selber – neben ihm stehen. Ich nahm den Helm ab und sprach ihn an: „Entschuldigen Sie meine Neugier, aber wir haben sichtlich zur gleichen Zeit oft den gleichen Weg. Mich interessiert einfach, wohin Sie Ihre morgendliche Runde führt.“ „Ach, wissen Sie“, antwortete der Mann, „früher bin ich immer mit meiner Frau gegangen, die ist vor vier Jahren verstorben. Jetzt gehe ich alleine, zuerst die Schneeberggasse entlang, dann hinunter zum Friedhof, wo ich meine Frau besuche. Dann kaufe ich mir in der Markthalle mein Mittagessen oder gehe eine Kleinigkeit essen.“ Wir plauderten noch ein wenig über dies und das. „Mei“, hat er zum Abschied gesagt, „das war jetzt aber schön, sich a bissl mit Ihnen zu unterhalten.“ Das fand ich auch und jedesmal, wenn ich an ihm vorbeifahre, winken wir uns zu und freuen uns. Es ist höchst an der Zeit, dass ich wieder einmal stehen bleibe.

Anregung: da und dort innehalten

Augen auf, wo Sie Menschen Aufmerksamkeit entgegenbringen können. Da und dort einbremsen, stehen bleiben, Interesse bekunden und Anteil nehmen. Dem Augenblick einer Begegnung die Chance geben, zu einem schönen Moment des Tages zu werden. Immer geht, was ein deutscher Jogger mir neulich am Abend beim Vorbeilaufen zurief: „Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Abend!“

Impulsgeschichte – der U-Bahn-Geiger

Dass der Star der Geiger Joshua Bell den Beinamen U-Bahn-Geiger trägt, verdankt er einem Experiment aus 2007. Die Washington Post beschreibt, wie Joshua Bell in der U-Bahn-Station Welt-Kompositionen von Bach u. a. darbot.

An einem kalten Januartag im Jahr 2007 stellte sich ein Musiker in eine U-Bahn-Station in Washington DC und geigte während der morgendlichen Rush Hour ca. 45 Minuten sechs Stücke von J. S. Bach, Schubert u. a. Es wurde errechnet, dass ca. 1.097 Menschen in dieser Zeit an ihm vorbei gegangen sein mussten, die meisten von Ihnen auf dem Weg zur Arbeit. Nach drei Minuten realisierte der erste Passant, ein Mann mittleren Alters, den Musiker. Er verlangsamte seinen Schritt, blieb kurz stehen, eilte dann jedoch sofort wieder weiter. Eine Minute später erhielt der Musiker den ersten Dollar. Eine Frau warf das Geld im Vorbeigehen in die Kappe vor ihm. Erneut vergingen ein paar Minuten. Ein Mann blieb stehen und lauschte. Als er dann auf die Uhr blickte, lief er aber abrupt wieder los – offensichtlich war er spät dran. In den 45 Minuten hielten am Ende nur sieben Leute an und lauschten der Musik. Etwa 27 gaben ihm Geld, meist im Vorbeigehen. Er sammelte – 32 Dollar. Als er mit dem Spielen fertig war und wieder Stille in den Eingang zur Metro einkehrte, bemerkte dies keiner. Niemand applaudierte ihm.

Allerdings wusste auch niemand, dass der verkleidete Straßen-Musiker der Star-Geiger Joshua Bell war – einer der talentiertesten Musiker der Welt, von dem die Fachwelt sagte „er spielt wie ein Gott“. In der U-Bahn Station hatte er einige der schwierigsten Stücke, die je komponiert wurden, dargeboten – das alles auf einer Stradivari Violine im Wert von 3,5 Millionen Dollar. Die Ironie dabei: Zwei Tage zuvor hatte Joshua Bell ein Konzert in Boston gegeben – mit einem Preis pro Eintrittskarte von rund 100 Dollar!

Das Experiment hat nicht nur Joshua Bell den Beinamen der U-Bahn-Geiger beschert, es sagt uns auch viel über uns selbst und unsere Achtsamkeit für den Moment. Sowie über die reale Gefahr, die Achtsamkeit im eingefahrenen Alltagstrott zu verlieren. In der Hektik und im Stress des Alltags eilen wir gerne wie mit Scheuklappen vor den Augen durch die Welt und engen unsere Wahrnehmung enorm ein: Oft verlieren wir dabei die Achtsamkeit für den Moment und vertun so die Chance, uns von dessen Einzigartigkeit überraschen zu lassen.

zur Verfügung gestellt von: krankenhausberater.de

*Auch wenn du keine Zeit hast,
fünf Minuten, um jemandem zu helfen, hast du immer.*

Regel von Adam Rifkin

Zeit für kleine und große „Nöte“ im Alltag

Persönliche Erfahrung

Es gibt sie immer noch: die kleinen Wunder des Alltags. Gerade in schweren Zeiten des Krieges und der Pandemie ist es wichtig, die winzigsten Zeichen der Mitmenschlichkeit nicht unter den Tisch fallen zu lassen. Seit Jahrzehnten lade ich meine polnischen Kollegen zum Josefitag – Polen feiern ja den Namenstag – zu einer polnischen Spezialität ein: Bigos. Ein Sauerkrauteintopf. Aufgewärmt schmeckt es besser – man kocht es also einen Tag vorher. Die Einladung ist schon zwei Mal der Pandemie zum Opfer gefallen; diesmal sollte Josef gefeiert werden.

Am Vortag kochte ich. Nachdem ich zu würzen begann, stellte ich fest, dass ich keine Lorbeerblätter habe. Ich lief hinunter zum Supermarkt. Im Regal gab es keine! Da ich dort vor einer Stunde groß eingekauft hatte, kommentierte die Kassierin: „Schon wieder was vergessen?“ – „Ja, Lorbeerblätter! Es gibt aber keine.“

Zurück in der Wohnung, überlegte ich, ob ich hinunter in die Stadt fahren soll. Da läutete es. Eine Frau stand vor der Tür. Und sagte: „Ich stand hinter Ihnen an der Kasse. In der Küche habe ich eine Menge Lorbeerblätter“. Sie überreichte mir einen kleinen Strauß. Mir blieb der Mund offen stehen. Vom lauten Staunen vergaß ich zu fragen, wo dieser Engel wohnt. Deswegen hier:

Vielen Dank! Nicht nur der Hl. Josef und ich haben sich gefreut.

Jozef Niewiadomski

Anregung

„Gutes tun“ und „Helfen“ ist eine „Zeitschenk-Königsdisziplin“. Das wirkt sich für alle Beteiligten positiv aus. Die Kontakte und Gefühle, die dadurch entstehen, bereichern den Tag.

Wir möchten die anfangs erwähnte Regel, die von einem Herrn namens Adam Rifkin aufgestellt wurde, für heute und die kommenden Tage erweitern: Fünf Minuten, um jemandem zu helfen, zuzuhören oder ein wertschätzendes Wort zu finden, hast du immer – noch weniger Zeit braucht es für einen wertschätzenden Umgang oder ein warmes Lächeln.

Impulstext: Die legendäre Samariter-Studie

Der barmherzige Samariter (Lk 10,30-35) lautet:

Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho hinab und wurde von Räubern überfallen. Sie plünderten ihn aus und schlugen ihn nieder; dann gingen sie weg und ließen ihn halbtot liegen. Zufällig kam ein Priester denselben Weg herab; er sah ihn und ging vorüber. Ebenso kam auch ein Levit zu der Stelle; er sah ihn und ging vorüber. Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam zu ihm; er sah ihn und hatte Mitleid, ging zu ihm hin, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie. Dann hob er ihn auf sein eigenes Reittier, brachte ihn zu einer Herberge und sorgte für ihn. Und am nächsten Tag holte er zwei Denare hervor, gab sie dem Wirt und sagte: Sorge für ihn, und wenn du mehr für ihn brauchst, werde ich es dir bezahlen, wenn ich wiederkomme.

Die biblische Erzählung vom barmherzigen Samariter hat die Psychologen John M. Darley und C. Daniel Batson der Princeton University im Dezember 1970 zu ihrer legendären Samariter-Studie inspiriert.

Bei diesem berühmt gewordenen Versuch wurde Theologiestudenten eine Aufgabe gestellt. Auf dem Weg zur Aufgabe wurde als eigentliches Subjekt des Versuches ein schlecht gekleideter, lädiertes und hustender Mann platziert, die Augen geschlossen. Jemand, der offensichtlich Hilfe benötigte.

Würden die Theologiestudenten helfen, falls ja, warum? Der Versuch zeigt ein eindeutiges Ergebnis: Die Gesinnung der Studenten hatte nur geringen Einfluss auf das Ausmaß der Hilfe. Ob diese halfen oder nicht hatte vielmehr damit zu tun, ob und wie sehr die Studenten vorher unter Zeitdruck gesetzt wurden.

Dieses Ergebnis sollte uns zu denken geben: Kein noch so guter Vorsatz, keine Werthaltung, keine tiefe christliche Einstellung gegenüber unseren Mitmenschen hilft uns, unsere Fähigkeit zu sozialem Miteinander zu verbessern. Wir brauchen Entschleunigung, um überhaupt eine Chance zu haben, die Bedürfnisse, Neigungen und Wünsche der anderen in unserem Umfeld zu erkennen.

Bei Interesse finden Sie auf der nächsten Seite den Samariter-Versuch etwas ausführlicher erklärt.

Eine etwas ausführlichere Erklärung der Samariter-Studie

„Deine Nächsten lieben, wie dich selbst“ lautet einer der Grundsätze, um das ewige Leben zu gewinnen. Auf die Frage der Gesetzeslehrer, wer denn als „Nächster“ gelte, antwortet Jesus mit der Erzählung vom barmherzigen Samariter.

Damit zeigt Jesus den Gesetzeslehrern, dass es beim Thema Nächstenliebe nicht auf den Beruf oder den Glauben ankommt, sondern auf die barmherzige Gesinnung. Der Samariter, der bei den Jerusalemer Juden als „Ungläubiger“ galt, war im Gegensatz zum Priester und Leviten bereit, zu helfen. Nächstenliebe hat also nichts mit der gesellschaftlichen oder kultischen Stellung zu tun, sondern einzig mit der Einstellung und – wie die Studie zeigt – mit dem Zeithaushalt der handelnden Person.

Hier einige Details

John M. Darley und C. Daniel Batson luden dafür die Theologie-Studenten des Priesterseminars der Princeton Universität ein, einen Test zu absolvieren. 40 gültige Teilnahmen konnten sie auswerten. Den Teilnehmern wurde erzählt, sie seien zu einer Befragung über religiöse Ausbildung und Berufung eingeladen. Zunächst wurden sie zu ihrer Religiosität befragt. Dann wurde eine Hälfte der Studierenden gebeten, einen drei- bis fünfminütigen Vortrag über aktuelle Jobperspektiven für Theologen zu halten. Die andere Hälfte sollte kurz über die Parabel vom barmherzigen Samariter sprechen. Jeder sollte dazu in ein entfernt liegendes Büro auf dem Campus gehen.

Dabei wurden die Teilnehmer unterschiedlich stark unter Zeitdruck gesetzt:

- Den Ersten erzählte man: „Oh, Sie sind spät dran. Sie werden schon in ein paar Minuten erwartet. Am besten Sie beeilen sich jetzt ...“
- Den Zweiten sagten die Forscher: „Der Assistent wartet nun auf Sie. Gehen Sie bitte direkt in das Büro ...“
- Den Dritten wurde gesagt: „Wir sind schneller als erwartet fertig. Sie können sich ja schon einmal auf den Weg zum Büro machen und dort noch kurz warten ...“

Der Weg zu diesem Büro war präpariert. Dort lag ein schlecht gekleideter Mann am Weg, lädiert, hustend, die Augen geschlossen. Jemand, der Hilfe benötigen könnte, vielleicht betrunken und potenziell gefährlich war.

Gerade unter Stress und Eile verlieren wir allzu leicht unsere Achtsamkeit für die Bedürfnisse unseres Umfeldes. Von den 40 Theologie-Studenten hielten nur 16 (40 %) an, um den Mann zu fragen, ob er Hilfe brauche. Einige stiegen jedoch auch über den Mann hinweg und ärgerten sich, dass er ihnen im Weg lag. Nach Ankunft im anderen Büro und nach der Aufnahme ihrer Rede wurden die Teilnehmer befragt, ob sie den Hilfebedürftigen auf dem Weg wahrgenommen hätten.

Das Experiment endete, in dem die Teilnehmer über den wahren Hintergrund der Studie aufgeklärt und das Experiment gemeinsam reflektiert wurde.

Ergebnisse der Studie

Es zeigte sich, dass die durch das Vorgespräch und die bevorstehende Aufgabe hervorgerufenen Gedanken Einfluss auf das Verhalten der Teilnehmer hatten, wenn auch keinen statistisch signifikanten: Von denen, die sich mit

- der Jobfrage beschäftigten, boten 29 % Hilfe an,
- dem Samariter-Gleichnis beschäftigten, boten 53 % Hilfe an.

Größeren, statistisch signifikanten Einfluss auf das Verhalten – und auf das Maß der Hilfsbereitschaft – hatte jedoch der zuvor aufgebaute Stress und Zeitdruck: So halfen von den

- bereits Verspäteten nur 10 %,
- Mittel-Eiligen 45 %,
- zeitlich Entspannten dagegen 63 %.

Die Beobachtungen deckten sich mit den Rückmeldungen im Anschluss. Auf die Frage, wieso sie dem Menschen nicht geholfen hätten, gaben viele an, dass sie ihn zwar gesehen, aber gar nicht darüber nachgedacht hätten, ob dieser Hilfe brauchen könnte.

Sie waren wegen des Zeitdruckes und der gestellten Aufgabe so in ihren Gedanken, dass sie nicht präsent waren. Sie hatten den Menschen zwar gesehen, aber nicht wirklich wahrgenommen, dass eine moralische Entscheidung zu treffen war.

Stress und Eile waren alleine durch die Leiter des Experimentes erzeugt, die die Mitwirkenden scheinbar irgendwann irgendwo benötigten. Kein sehr großer Druck, aber groß genug, um Not zu übersehen!

*Friede für die Menschen
in der UKRAINE – sofort!*

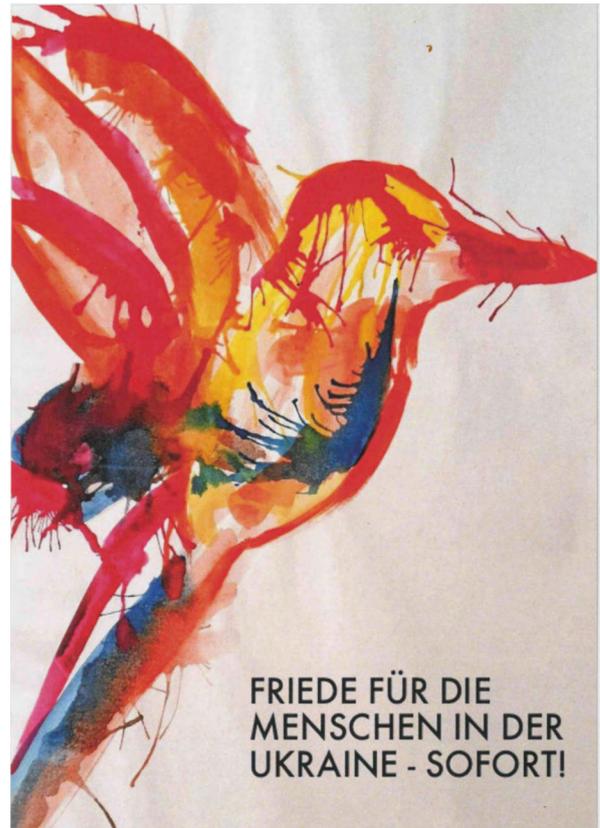
Zeit schenken als Solidarität

Persönliche Erfahrung

Das nebenstehende Bild „Phoenix – flammende Taube“ mit dem Friedensapell stammt von der 17-jährigen Schülerin Lucia Geiger aus dem KORG Zams und ihrer Schwester Miriam. Ihr, ihren MitschülerInnen und einem engagierten Team in ihrem schulischen Umfeld scheint es so ergangen zu sein, wie es vielen von uns in dieser Zeit ergeht.

Man steht fassungslos und wie gelähmt da, angesichts der Greuel, die sich Menschen untereinander antun.

Aus der Sehnsucht, etwas für den Frieden beizutragen und das unsägliche Leid der Menschen zu mindern, ist diese Aktion entstanden, bei der tausende dieser Karten an die Botschaft der russischen Föderation in Wien geschickt werden. Ein starkes Zeichen der Hoffnung gegen die Hilflosigkeit.



Anregung

- » Es gibt eine grundsätzliche Frage, die jede/r von uns beantworten sollte, um das eigene Leben auszurichten: Glauben wir, dass wir Menschen insgesamt etwas miteinander zu tun haben – weil das zum Menschsein gehört? Falls ja, dann tragen wir auch Verantwortung füreinander.
- » Wenn Sie an die Kraft des Gebetes glauben, dann beten Sie – evtl. mit mehreren Familienmitgliedern – für die Menschen und für den Frieden. Wir haben Ihnen dafür auf der nächsten Seite eine kleine Andacht zusammengestellt.
- » Wenn Sie der Meinung sind, dass wir von unserem Wohlstand etwas abgeben sollten, dann spenden Sie.
- » Es drängt Sie etwas zu tun? Sie möchten Zeit investieren, um Ihre Solidarität, Ihr Mitleid zu bekunden und die Lähmung abzuschütteln? Dann finden Sie Ihren persönlichen Ausdruck, Ihre persönliche Handlung, um (für sich) ein Zeichen zu setzen, um neben den inneren Brücken auch äußere Brücken zu bauen, dass wir Schwestern und Brüder sind.

Wir haben uns bei den Menschen in unserer Umgebung umgehört:

- ich war bei einem Konzert für die Ukraine
- ich habe an einem Friedensgebet im Dom teilgenommen
- ich habe ein Transparent für Frieden an meinem Balkon aufgehängt
- ich habe Hygienartikel, Handtücher ... bei der Feuerwehr abgegeben
- ich habe ein persönliches Konzert gegeben und damit Spenden gesammelt
- wir spenden den Erlös der Eintritte einer Veranstaltung an ukrainische Flüchtlinge in unserer Gemeinde
- wir betreuen und unterstützen einen unbegleiteten Flüchtling
- unser Chor hat ein Solidaritätskonzert mit Spendensammlung gegeben
- wir haben die Friedenstaube von Picasso auf ein Plakat gemalt und aufgehängt
- ich habe mit Jugendlichen aus der Ukraine ein eigenes Hilfsprojekt gestartet, bei dem bereits sechs LKW-Ladungen mit Hilfsgütern direkt in der Ukraine abgeliefert wurden
- ich habe eine Kerze im Rahmen eines Lichtermeeres angezündet
- ich habe bei der Ankunft von Flüchtlingen bei der Organisation und Erstversorgung geholfen

Andacht für den Frieden

Evtl. laden Sie auch andere Familienmitglieder für diese Besinnung ein. Zünden Sie ein Kerze an, das bedeutet immer auch ein wenig Auszeit und zeigt, dass wir aus dem Alltag aussteigen möchten, um tiefere Verbindung zu suchen – zu uns selbst, zu anderen, zu Gott.

Der Krieg, die Not, die wir täglich sehen, die Ängste, die Zerstörung, das, was Menschen sich antun – es macht uns fassungslos. Gemeinsam mit vielen anderen Menschen auf der ganzen Welt wollen wir an die Menschen in der Ukraine und in vielen anderen Krisengebieten denken und für den Frieden beten.

Die Kerze brennt,

*die tanzende Flamme verbreitet lebendiges Licht und ist ein Zeichen des Lebens,
die wärmende Flamme dringt bis in unser Inneres und ist ein Zeichen für unsere Anteilnahme,
die leuchtende Flamme spendet Licht und ist ein Zeichen, dass jedes noch so kleine Licht Dunkelheit
und Ängste durchbrechen kann.*

Eine brennende Kerze ist voller Symbolkraft und immer schon ein Zeichen für Trost, Hoffnung und Liebe.

V: Wir beten für den Frieden.

Alle: Wir beten für den Frieden.

V: Auch wenn dadurch keine Waffe schweigt.

Alle: Wir beten für den Frieden.

V: Auch wenn das die Soldaten nicht stoppt.

Alle: Wir beten für den Frieden.

V: Auch wenn das die Tränen der Opfer nicht trocknet.

Alle: Wir beten für den Frieden.

V: Auch wenn es sinnlos erscheint.

Alle: Wir beten für den Frieden.

*Es macht uns empfänglicher für die Not anderer Menschen, es drückt unsere Verbundenheit aus,
es befreit uns aus der Wortlosigkeit und Hilflosigkeit, wir zeigen unsere Sehnsucht nach Frieden und
einem guten Miteinander. Es ist ein Auftrag an uns, sich immer und überall für Frieden einzusetzen.
Mit dieser Kerze, unseren Gedanken, Gefühlen und Gebeten möchten wir eine Brücke zu den Mit-
menschen und zu Gott bauen. Menschen, die aneinander denken und füreinander beten, finden
immer auch Wege, einander zu helfen. Mit Mut und Gottes Hilfe ist vieles möglich.*

Veronika gibt uns Orientierung

Die 6. Station des Kreuzweges zeigt folgende Szenerie: Jesus trägt das Kreuz zu seiner eigenen Hinrichtung. Es ist unsagbar schwer. Jesus schwitzt – auch aus Angst. Eine Frau namens Veronika sieht seine Not und drängt sich durch die schaulustige Menge. Mit einem Tuch wischt sie Jesus Schweiß, Blut und Schmutz aus dem Gesicht.

Veronika erkennt die Not und handelt. Sie kann Jesus nicht vor seinem Schicksal bewahren, und so macht sie eben das, was ihr möglich ist. Sie zeigt ihre Anteilnahme, ihre Liebe, indem sie ihm ihre Hände mit dem Tuch entgegenstreckt. Es ist eine helfende und zärtliche Geste. Sie zeigt Jesus: Ich halte zu dir.



Wünsche und Bitten

Bemühe ich mich in meinem Umfeld, menschliche Not zu erkennen? Bin ich bereit, die Hände auszustrecken, etwas herzugeben oder eine tröstende Geste zu schenken? Auch wenn es sinnlos scheint?

1. Wir bitten für die Menschen in der Ukraine, deren Leben vom Krieg bedroht ist: Lass sie die Hoffnung auf baldigen Frieden nicht verlieren. A: Wir bitten dich erhöere uns.
2. Wir bitten für alle, die sich schuldig an den Menschen in der Ukraine machen: Lass sie umdenken und Wege zum Frieden finden. A: Wir bitten dich erhöere uns.
3. Wir bitten für die PolitikerInnen: Lass sie nicht nachlassen, friedliche Lösungen zu finden. A: Wir bitten dich erhöere uns.
4. Wir bitten für uns alle: Hilf uns, dass wir uns einsetzen für den Frieden und die Menschen in der Ukraine und anderen Krisengebieten. A: Wir bitten dich erhöere uns.

Herr, gib uns die Kraft, die Hände den Menschen entgegenzustrecken, die in schwerer Not sind, um ihnen Hilfe oder eine zärtliche Geste entgegenzubringen.

Segen

Der Herr segne und behüte uns, er erfülle uns mit Mut und Tatkraft, er schenke uns Frieden, Heil und ein gutes Miteinander!

Wir finden immer einen Grund, um zu feiern!

Das Leben feiern

Persönliche Erfahrung

Im Frühjahr starteten meine Frau und ich an einem sonnigen Nachmittag zu einer kleinen Wanderung. Es lag noch viel Schnee, aber in der Sonne war es schon wunderbar warm. Mitten im Wald über Telfs kamen wir an einer Bank vorbei, auf der zwei junge Damen saßen. Beide hatten ein gefülltes Proseccoglas in der Hand und prosteten sich zu. „Was gibt es denn zu feiern?“, erkundigte ich mich. „Ach“, meinte eine der Frauen, „wir finden immer einen Grund, um zu feiern.“ – „Das kann ich nur bestätigen“, ergänzte die andere unter herzhaftem Lachen.

Das fand ich so anregend und ansteckend, dass ich – ohne das Wissen meiner Frau – bei unserer nächsten Wanderung ein Stiffl Wein in den Rucksack mit einpackte. Im Impulstext findet diese schöne Erfahrung ihre Fortsetzung.

Anregung

Das Leben feiern kann man wirklich immer und überall. Schnappen Sie sich jemanden, den Sie mögen, stellen Sie eine besondere „Begegnungs-Ausrüstung“ zusammen und besuchen Sie gemeinsam einen Platz, an dem es sich besonders gut spüren lässt, dass man es miteinander fein hat und sich gegenseitig das Leben bereichern möchte. Das ist immer auch ein Grund für eine Feier!

Impulstext: Wein teilen – nicht nur beim Abendmahl!

Am Samstag steht bei meiner Frau und mir oft eine Wanderung auf den Rauschbrunnen auf dem Programm. Als wir diesem Ziel am 5. Februar wieder einmal einen Besuch abstatteten, trafen wir beim Heruntergehen in der ersten Kurve unseren Herrn Pfarrer.

Wir freuten uns, einander zu treffen und sprachen über dies und das. Bevor wir uns verabschiedeten, gab es noch eine Besonderheit: „Blasius“, so sagte er, „ist noch nicht so lange her, wenn ich euch jetzt den Blasiussegen gebe, dann gilt das immer noch“. Kurzerhand nahm er seine beiden Wanderstöcke und steckte sie über Kreuz in den Schnee – anstelle der gekreuzten Kerzen, mit denen üblicherweise der Segen gesprochen wird. Unser Pfarrer weiß um unsere Wehwehchen und packte alles sehr konzentriert und Anteil nehmend samt guten Wünschen in den Segen, so dass wir den Weg mit dem Wissen um Gottes Beistand beschwingt fortsetzen konnten.

Samstag darauf: Wieder ging es auf den Rauschbrunnen – wie im ersten Absatz erwähnt, hatte ich diesmal ein Stiffl Wein eingepackt.

Wieder trafen wir unseren Pfarrer. Zu seiner und zur Überraschung meiner Frau zog ich das Fläschchen Wein aus dem Rucksack. Jetzt hätten wir gerne mit dem Pfarrer angestoßen, es gab aber keine Gläser. Und in Coronazeiten gemeinsam aus einer Flasche zu trinken, war auch nicht möglich.

Auch hier hatte der Pfarrer eine außergewöhnliche Lösung parat: „Ich möchte auf alle Fälle mit euch anstoßen, leert mir einfach ein wenig Wein in meine Hand. Gesagt, getan – und das funktionierte und schmeckte so gut, dass er noch eine zweite Handvoll nahm.“

Das Leben feiern kann man wirklich immer und überall. Schön, wenn man dabei auch die schützende Hand Gottes über einem weiß.

*Habt Mitgefühl und übernehmt Verantwortung füreinander.
Wenn wir nur diese Lektionen lernen,
dann wäre diese Welt ein so viel besserer Ort.*

Zeit schenken, sich einfühlen, Not lindern

Persönliche Erfahrung

Als ein schwer kranker Professor kurz vor seinem Tod bei einem Fernsehinterview gefragt wurde, ob es etwas gäbe, das er den vielen Menschen, die das Interview verfolgen, noch mitgeben möchte, da antwortete er mit dem obigen Zitat. Es stammt aus dem Buch „Dienstags bei Morrie“.

Eine Studentin, die in einer Klinik psychisch kranke PatientInnen betreut, hat das so ausgedrückt: „Ich möchte mich zu einem gewissen Grad vom Schicksal meiner PatientInnen berühren lassen, das lässt in mir Mit-Menschlichkeit und das Verantwortungsbewusstsein wachsen. Ich möchte so nahe an die Menschen herankommen, dass sie das spüren. Das tut ihnen gut und ich vertrage es. Es macht meine Arbeit in der Klinik zu etwas Besonderem.“

Anregung

Wie reagiere ich, wenn jemand von meinen Bekannten oder Verwandten großes Leid zu ertragen hat? Wenn es jemandem durch Krankheit oder ungerechte Behandlung sehr schlecht geht? Schau ich der Not dieser Menschen in die Augen? Möchte und kann ich Menschen in harten, einsamen Zeiten nahe sein, für sie da sein?

Wir sind nicht immer in der Lage, emotional belastende Situationen an uns heranzulassen. Aber wir sollten das in Zeiten, in denen wir uns stark genug fühlen, immer wieder tun. Mitgefühl gehört wesentlich zum Mensch-Sein.

Schenken Sie jemandem Zeit, der einsam ist oder in einer anderen Notsituation. In schwierigen Situationen tut es immer gut, wenn jemand da ist und zuhört. Überlegen Sie sich, was Sie dieser Person erzählen oder übergeben könnten, um ihr eine kleine Freude zu bereiten. Was immer geht: Eine Nachschere, ein Buch oder eine Kerze!

Tagesimpuls zum Thema Mit-Leiden

In unserer Kirche hatten wir eine Zeit lang einen sehr fleißigen und gewissenhaften Ministranten.

Er ist inzwischen zu einem jungen Mann herangewachsen, heißt Simon und hat das Downsyndrom.

Immer, wenn Simon irgendwo dabei war, geschah es mit vollem Einsatz und echtem Eifer.

Auch an einem Karfreitag versah er als einziger Ministrant seinen Dienst. Nachdem die Passion gelesen war, wurde Simon etwas bleich im Gesicht und bevor jemand eingreifen konnte, sackte er auf dem Boden zusammen.

Simons Mutter und meine Frau brachten ihn in die Sakristei. Er war gut ansprechbar und mit dem in diesen Fällen üblichen Programm – hinlegen, Beine hochlagern, Ministrantenkleidung und Kleidung darunter öffnen, Glas Wasser, Fenster auf – kehrte wieder etwas Farbe in Simons Gesicht zurück, aber ganz in Ordnung war er noch nicht.

Meine Frau wollte Simon auf andere Gedanken bringen: „Simon, bist du morgen bei der Auferstehungsfeier auch wieder als Ministrant dabei?“, fragte sie ihn. Das war für Simon selbstverständlich. „Wirst du danach mit mir Eier pecken?“ Auch das bejahte er, aber irgendwas schien ihn immer noch zu bedrücken und da brach es aus ihm heraus: „Ich mag es nicht, wenn der Jesus stirbt!“, meinte er, „das ist so ungerecht!“ Und das hat ihn so mitgenommen, dass sich das körperlich auswirkte.

Als meine Frau mir das erzählte, war ich verblüfft, betroffen, ja fast beschämt. Selber sitzt man in der Kirche, hört etwas, das man schon oft gehört hat, ist mit seinen Gedanken da und dort, und da gibt es jemanden, der im selben Moment so mitleidet, den das Schicksal Jesu so packt, dass er zusammenbricht. Seit diesem Vorfall hat der Karfreitag für mich einen ganz besonderen Stellenwert. Ich lasse mich ganz bewusst berühren und halte mir Simon vor Augen, dessen Tiefe und Anteilnahme nur schwer erreichbar sind.

Wir müssen uns wieder berühren lassen vom Schicksal anderer Menschen und dort Verantwortung übernehmen, wo uns das möglich ist. Wir müssen es unseren Kindern klarmachen und vorleben, dass wir angesichts so mancher Not nicht einfach nur zusehen können.

*Schaffe dir jeden Tag ein kleine Oase,
einen Ort der Ruhe und Regeneration,
das stärkt Körper und Seele.*

Zeit, um zur Ruhe zu kommen

Persönliche Erfahrung

„Seit Jahrzehnten begleitet mich auf Reisen eine lieb gewonnene Angewohnheit, die ich wärmstens weiterempfehlen möchte: Ganz egal, in welchem Land ich mich aufhalte, wenn ich zwischendurch ein Bedürfnis nach Ruhe habe, suche ich eine Kirche auf.

Der Gang durch die Kirchentür bringt mich in Windeseile in eine andere Welt, eine, die mir Ruhe schenkt. Die hohen Räume schaffen Platz für Gedanken, vertraute Bilder und Symbole verankern mich, Eindrücke können sich setzen, es wird nun auch ruhig in mir, ich spüre mein Atmen, die Stille trägt mich.

Das funktioniert übrigens auch dann, wenn ich zu Hause bin. Manche behaupten, dass man dazu gar keine Kirche braucht und dass man Ruheoasen auch anderswo finden könnte.“

Anregung

Eigentlich geht es in dieser Woche darum, anderen Menschen direkt oder indirekt Zeit zu schenken. Heute ist Karsamstag, der Tag der Grabesruhe. Da sollten Sie ausnahmsweise Zeit für sich reservieren.

„Verbringe jeden Tag etwas Zeit mit dir selbst“, sagt der Dalai Lama. Deshalb möchten wir Ihnen, wie schon bei anderen Gelegenheiten, eine einfache Übung ans Herz legen, um zur Ruhe zu kommen:

Übung: Setze dich auf einen Stuhl und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten aufgerichtet und entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Beginne dich nun zu erden, d. h. spüre ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr.

Lass deinen Atem fließen, so wie er sich zeigt. Lege nun deine Hände ganz achtsam auf deinen Bauch und versuche nur die Bewegung unter deinen Händen zu spüren. Bleibe so für einige Atemzüge. Abschließend atme durch die Nase tief ein, und lass beim Ausatmen mit einem leisen inneren Seufzer oder einem leisen AHH los (= Lösungsatem). Dann gähnen, durchstrecken, rekeln.

Erklärung: Einerseits stellt die Verbindung zur Erde das notwendige Vertrauen her (du wirst getragen, du bist geborgen), das du brauchst, um mit jedem Atemzug Stück für Stück von deinem Alltag, deinen Ängsten, Sorgen ... loslassen zu können, sodass du in dir ankommen kannst.

Andererseits dient die Erde als Kraftquelle, die dir weiterhelfen und dich unterstützen kann.

Die Stille ist der Vorraum Gottes

Manchmal ist das Herz des modernen Menschen wie ein Instrument ohne Klangkörper, eine Harfe ohne Resonanz. Es bleibt keine Zeit zum Ausschwingen des Erlebten. Wir leiden unter einer kaum zu bewältigenden Vielfalt der Außenwelt und einer Verarmung des Inneren.

... Der von den Menschen geforderte Jesus hat die nächtlichen Berge über dem See aufgesucht und der bedrängte Jesus die Stille des Gartens Gethsemani. Der Auferstandene hat zur Begegnung mit seinen Jüngern die leise Morgenstunde gewählt. In der Stille kommt Gott entgegen. So wie der Muslim seinen Gebetsteppich ausrollt, müssten wir in dieser Welt manchmal den Teppich des Schweigens ausrollen, damit wir einen Hauch von Ewigkeit zu spüren bekommen.

Aber der lärmverlorene Mensch unserer Zeit hat auch Angst vor der Stille. Er flüchtet sich in das ständige Abgelenktsein und Unterhaltenwerden durch Bildschirme und alle Formen zeitgemäßen Amusements. Er möchte gar nicht „zu sich kommen“. Der Grund liegt wohl darin, dass in einer stillen Stunde zunächst die „dunkle Wolke“ aufsteigen kann: Belastendes, Ungelöstes, Verdrängtes, Enttäuschungen, Scham, Misserfolg, Zorn über erlittenes Unrecht. Jeder und jede kann das erleben.

Ich habe es schon oft erlebt. Man soll diese „dunkle Wolke“ ruhig aufsteigen lassen. Sie gehört zur Therapie der Stille und damit zum Weg zu Gott. Fragwürdigkeit und Brüchigkeit gehören zum Leben, doch die Schatten des Lebens bilden letztlich kein Hindernis zu Gott. Im 1. Johannesbrief steht: „Wenn unser Herz uns beunruhigt, ist Gott größer als unser Herz“ (1 Joh. 3,20).

Reinhold Stecher aus: „Die Stille ist der Vorraum Gottes“

*Wer den Stein vom Herzen schiebt,
schenkt seiner Seele jederzeit ein Ostern.*

Monika Minder

Zeit für Besinnung

Persönliche Erfahrung

Als Religionslehrer habe ich in mehreren Schultypen meine blauen Wunder erlebt, wenn ich danach gefragt habe, was und wie daheim zu Ostern gefeiert wird. Hier ein kurzer Auszug: da kommt der Osterhase, ein Frühlingsfest, es werden Nestln mit Ostereiern versteckt, mein Ei war immer das Siegerei beim Pecken, es gibt ein großes Familienessen, und ein tolles Frühstück, am Montag kommt die Verwandtschaft, etc. Jemand meinte: Nachdem das die Religionsstunde ist, muss es irgendwas mit Jesus zu tun haben. Dieser Hinweis hat die Vermutungen in ungeahnte Richtungen erweitert: das ist die Hochzeit Jesu, nein die Geburt, die Kreuzigung und meist kam dann irgendwann doch die erlösende Botschaft: Ostern feiern wir die Auferstehung. Stimmt!

Anregung

Und irgendwie haben sie alle recht: Hoffentlich ist auch bei Ihnen das Osterfest ein Familienfest, an dem gegessen, getrunken und gefeiert wird. Ein Fest, bei dem Nester versteckt und Eier gepeckt werden.

Ostern ist wie Weihnachten, aber immer auch eine Möglichkeit, sich mit zentralen Lebensfragen auseinanderzusetzen, ob Sie nun Christ sind oder nicht. Es bedeutet, sich mit dem eigenen Menschsein und Sinnfragen zu beschäftigen. Was soll in uns auferstehen? Was mit neuem Leben gefüllt werden? Welche Steine sollte ich auf die Seite rollen, um Nähe und Tiefe zuzulassen?

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie etwas weiter hinten nach, was das Osterfest bedeutet. Lesen Sie es evtl. auch andern Familienmitgliedern vor. Legen Sie in das Osternest heuer auch einen österlichen Text. Halten Sie vor dem Familienessen inne, um Dank für das Essen auszudrücken. Lesen Sie eine der Ostergeschichten vor und zünden Sie in den nächsten Tagen auch zwischendurch einmal eine Kerze an.

Impulstext: Narzissen alias Osterglocken

Letztes Jahr haben mir meine Arbeitskolleginnen und -kollegen einen ganzen Korb voller Narzissen-zwiebeln geschenkt: großblütige Sorten und ganz winzige in strahlendem Gelb, kleine in zartem Weiß, gefüllte in Creme und Orange-Tönen. Eine wahre Farbenpracht schon auf den Bildern der Verpackungen. Ich habe sie in kleinen und größeren Gruppen im Garten verteilt platziert: Die einen an den sonnigsten Stellen, die anderen an solchen, die im Frühling noch länger im Schatten liegen. Und der Plan hat funktioniert: Über viele Wochen rund um Ostern haben die Narzissen geblüht und leuchtende Farben in den Garten gemalt. Als Zugabe verströmen sie auch einen herrlichen Duft – der Inbegriff von Frühling für mich.

Die Narzisse kann nichts dafür, dass sich in ihrem Namen der Mythos vom selbstverliebten Jüngling Narziss verewigt, der sich an seinem Spiegelbild im Wasser nicht satt sehen kann - so lange, bis er schließlich hinein fällt und ertrinkt. Der erste Narzisst, aber nicht der letzte auf der Welt! Ein bisschen haben mich die geknickten Blütenköpfe einiger gefüllter Sorten daran erinnert: Manchen ist ob der überreichen Blütenfülle der Kopf zu schwer geworden für den zarten Stängel, und sie sind geknickt. So habe ich sie abschneiden müssen und in einer Vase als Tischdekoration für den Ostertisch verwendet. Denn das ist ihre eigentliche Bestimmung: Sie läuten Ostern ein, die Narzissen oder Osterglocken, wie sie auch noch heißen.

Ihr Erscheinen nach der kalten, frostigen Winterzeit ist wie ein Wunder des Lebens und damit das perfekte Sinnbild für die Auferstehung: Wie die Zwiebel in der dunklen Erde ruht und nach dieser winterlich-tödlichen Zeit zu neuem Leben aufblüht, symbolisiert sie etwas vom Ostergeheimnis, an das sich Christinnen und Christen jährlich neu erinnern. Leben, Leiden, Tod und Auferstehung Jesu gehören untrennbar zusammen. Der Karsamstag, der Tag der Grabesruhe Jesu, ist die Voraussetzung für die Auferstehung am Ostersonntag. Und das Wichtigste an dieser Botschaft für uns heute, zumindest für mich: Der Tod hat nicht das letzte Wort. Am Ende siegen das Leben und die Liebe.

Die Liebe ist stärker als der Tod. In ihr bleiben wir verbunden, auch wenn unsere Lieben in einer neuen Dimension leben in der anderen Welt.

Deshalb hat die Osterbotschaft für mich eine ungeheure Kraft. Hier und jetzt und heute. Ein Satz bringt es auf den Punkt. Mein leider schon verstorbener Nachbar Gustav Sonnewend hat ihn als Graffiti entdeckt und auf einer seiner Fotografien verewigt: „Ostern ist nicht gestern.“

aus: Kopfsalat mit Herz, Elisabeth Rathgeb, Tyrolia Verlag Innsbruck-Wien

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

Guy de Maupassant

Das Leben feiern – bleiben Sie dran!

Persönliche Erfahrung

Neulich habe ich einen Freund getroffen, wir haben uns immer gut verstanden, aber ein wenig aus den Augen verloren. Schnell war eine Einladung ausgesprochen: Im Garten ein Glas Wein trinken – gerade einmal für eine Stunde, gleich nach der Arbeit. Es war interessant, herzerfrischend, einfach wunderbar. Nach Ostern (= nach der Fastenzeit) treffen wir uns wieder auf ein Glas Wein im Garten. Dieses kleine Treffen hat die Gedanken schweifen und Sehnsüchte wachsen lassen: Inzwischen gab es ein Treffen mit zwei Freunden, um Musik zu hören, eine Essenseinladung und ein Treffen mit einem ehemaligen Schulkollegen.

Der Frühling ist da und das erweitert den Begegnungsspielraum. Demnächst: Radeln mit einem Kollegen und Würfeln mit dem ehemaligen Nachbarn. Es wird aber auch Zeit investiert, um Ukrainerinnen und Ukrainer zu unterstützen. Alles in allem sind das gute Aussichten!

Anregung

Verlängern Sie den Aktionszeitraum! Legen Sie bis Pfingsten drei/vier Besuche fest, laden Sie Leute ein, feilen Sie an Ihren Grundhaltungen, überraschen Sie Menschen mit speziellen oder spontanen Zeitgeschenken. Schreiben Sie die Namen der Personen, mit denen Sie bis Pfingsten bestimmte Zeiten verbringen möchten auf einen Zettel. Wenn Sie wissen, wen Sie treffen wollen, dann kommt Ihnen auch in den Sinn, was Sie mit dieser Person unternehmen bzw. wie Sie diese überraschen oder verwöhnen könnten. Jede Idee wird aufgeschrieben bzw. den Personen zugeordnet.

Impulsgeschichte: Ostern – eine ganz besondere Taube

Wie jedes Jahr machten wir uns in der Karwoche auf den Weg nach Italien. Wir fuhren mit einem geliehenen Wohnmobil in die Toskana. Am Karfreitag durchquerten wir ein Dorf namens Cascia nahe Florenz. Die romanische Kirche in der Mitte des Dorfes faszinierte uns vom ersten Augenblick an. Wir beschlossen, hier die Osternacht mitzufeiern. Es fing so an wie überall auf der ganzen Welt, wo Christen die Auferstehung feiern: Draußen war es ganz dunkel. Das Osterfeuer wurde angezündet und der Pfarrer kam mit einer dicken, italienisch-kitschigen Kerze, der Osterkerze, zum Feuer. Er entflammte die Kerze und ging würdigen Schrittes durch die finstere Kirche. Manchmal schimpfte er leise mit den Ministranten, die sich nicht einig waren, welches Schrittempo sie einschlagen sollten. Immer wieder blieb er stehen und sagte „Christus, das Licht“. Er gab das Feuer an andere KerzenbesitzerInnen weiter, und nach und nach dehnte sich ein warmer Lichtschein über die ganze Kirche aus.

Die Meßfeier begann. Nach dem Evangelium passierte etwas eigenartiges. Wir hatten bereits beim Betreten der Kirche ein Stahlseil bemerkt, das mitten durch die Kirche auf den Marktplatz hinaus gespannt war. Der Pfarrer zündete eine Kerze an, die an einem langen Stock befestigt war. Er ging in den Altarraum und streckte den Kerzenstab in die Luft. Erst jetzt konnten wir erkennen, daß am Seil ein Klumpen befestigt war.

Er hielt die Kerze darunter, plötzlich gab es einen Krach, Funken sprühten. Das Gebilde entpuppte sich als „Raketentaube“ und zischte an unseren Köpfen vorbei auf den Marktplatz hinaus. Unsere Verblüfung war noch nicht abgeklungen, schon kam die „Taube“ wieder hereingedüst. Mit einem Schnall blieb sie an einem Knoten über dem Altar stehen. Die Menschen in der Kirche begannen zu klatschen und der Pfarrer schaute mit stolzem Lächeln auf seine Gemeinde nieder.

Dem Noah verkündete nach der alles zerstörenden Sintflut eine Taube, dass auf der Erde wieder Leben möglich sei. In Cascia verkündete uns die „Raketentaube“, dass auf den Tod die Auferstehung folgt. Die Taube ist Symbol des Heiligen Geistes, und wo dieser weht, dort sprühen eben die Funken.

Nicht umsonst ist der Hl. Geist auf vielen Bildern mit Feuerzungen dargestellt, die sich auf den Köpfen niederlassen. Sie geben die Wärme, die wir brauchen und weitergeben können, sie geben das Licht, das Orientierung schenkt und sie geben Schwung.

So, wie in Cascia der Hl. Geist hinausfliegt und Funken der Begeisterung versprüht, so können auch wir uns aufmachen, um in unseren Begegnungen den Geist der Freundschaft und der Nächstenliebe immer wieder neu zu entzünden. Dann kann es schon sein, dass es Funken der Freude und Begeisterung regnet.

Ich würde gerne mit dir einen Ausflug ins Grüne unternehmen

Welche Tage wären für dich günstig?

Wieviel Zeit wollen wir uns nehmen?

1 Stunde 2 Stunden
halber Tag ganzer Tag

Was würdest du gerne machen?

radfahren wandern spazieren

Hast du einen anderen Vorschlag oder Wunsch?

Bitte ausfüllen und an mich zurückgeben oder mir ein Foto davon schicken!

Ich freue mich schon!



Ich würde gerne mit dir eine besinnliche Zeit verbringen

Welche Tage wären für dich günstig?

Wieviel Zeit wollen wir uns nehmen?

1 Stunde 2 Stunden
halber Tag ganzer Tag

Bitte such dir aus, in welche Richtung es gehen soll:

ich komme mit ein/zwei Texten

ich bereite eine Andacht vor

ich bringe Geschichten mit

Kapellenbesuch, Wallfahrtsort

Besinnungsweg gehen

Bitte ausfüllen und an mich zurückgeben oder mir ein Foto davon schicken!

Ich freue mich schon!



Ich würde gerne mit dir das Leben feiern

Welche Tage wären für dich günstig?

Wieviel Zeit wollen wir uns nehmen?

2 Stunden halber Tag ganzer Tag

Vorschläge: kochen ausgehen picknicken
Prosecco Eis essen Ausflug schwimmen
Boot fahren (Lager)Feuer/Fackeln anzünden
besonderen Ort aufsuchen Kino Kultur
spielen Wellness Musik hören Ballonfahrt
Glauben/Dankbarkeit ausdrücken

Anderer Vorschlag:

Bitte ausfüllen und an mich zurückgeben oder mir ein Foto davon schicken!

Ich freue mich schon!



Ich habe mehrere Überraschungen für dich vorbereitet! Hättest du zwei Stunden Zeit?

Wo wäre es dir am liebsten?

Bei mir bei dir in der Natur

Oder soll ich den Ort wählen?

Welche Tage wären für dich günstig?

Such dir bitte aus, in welche Richtung es gehen soll:

kulinarisch Unternehmung chillen

ganz mir überlassen

Bitte ausfüllen und an mich zurückgeben oder mir ein Foto davon schicken!



Ich freue mich schon!

Ausdrucken und Weitergeben!

Wenn Ihnen eine der Einladungskarten von S. 14 gefällt und Sie jemanden zu einer der vorgeschlagenen Unternehmungen einladen wollen, dann drucken Sie diese aus und geben diese weiter.

Hier finden Sie die einzelnen Karten in einer höheren Auflösung.

Hier noch ein paar weiterführende Anregungen zu den Einladungskarten

Es kann alles nach Lust, Laune und Präferenzen kombiniert werden.

Ich würde mit dir gerne einen Ausflug ins Grüne unternehmen

Gemeinsam die Natur genießen ist immer schön. Es spielt dabei keine so große Rolle, ob Sie gemeinsam spazieren, wandern oder radfahren gehen. Drei Ansätze können dem Ausflug ins Grüne eine ganz besondere Note verleihen:

- » Wählen Sie ein neues, unbekanntes Ziel, evtl. mit einem Endpunkt, der mit einer Besonderheit aufwartet.
- » Nehmen Sie die richtige Ausrüstung zum Vorlesen, Jausnen, Anstoßen etc. mit.
- » Überraschen Sie Ihre Begleitung mit einem extra angeeigneten Wissen über eine Blume, einen Baum, ein Tier, ein Kulturgut, einer passenden Sage oder einem Märchen.
- » Selbstverständlich ist es auch möglich, gemeinsam zu sporteln, das ist halt nicht so gemütlich.

Ich würde gerne mit dir eine besinnliche Zeit verbringen

Manchmal tut es gut, ruhige und besinnliche Zeiten zu verschenken. Hier lohnt es sich einen entsprechenden Rahmen zu schaffen – mit Kerze, Tee, Polster, Decke, evtl. Musik, Duft etc.

- » zwei/drei gute Texte heraussuchen und mitnehmen
- » an einem Feiertag die dafür vorgeschlagene Andacht feiern – möglicherweise in einer Kapelle
- » Geschichten mitbringen: evtl. eine der Ostergeschichten, wir haben aber auch noch einmal die Geschichte „Die beiden Nachbarinnen“ vorbereitet – siehe S. 26
- » Kirchen- oder Kapellenbesuch mit Text
- » Wallfahrtsort besuchen und sich vorher über den Ort und seine Geschichte kundig machen
- » Einen angelegten Besinnungsweg gehen oder bei einer Runde an passenden Plätzen Texte, Gebete, Gedanken, Segenswünsche vorlesen oder sprechen
- » gemeinsam Musik hören

Ich würde gerne mit dir das Leben feiern

Das ist ein wunderbares, aber sehr individuelles Vorhaben. Auf der Einladungskarte haben wir lose ein paar Anregungen in Richtung Kulinarik, Natur, Kultur, Aktivitäten und Einstellung aufgelistet.

Es ist sehr unterschiedlich, wie Menschen das Leben feiern: Für die einen kann es bedeuten, einen Vogel zu füttern, ein Eichhörnchen zu beobachten oder Blumen oder sonst etwas in der Natur zu betrachten, die anderen verkosten und feiern das Leben bei Kuchen und Kaffee, oder wenn sie ein Schmankehl essen oder einen besonderen Wein trinken.

Es gibt Menschen, denen das Leben beim Einkaufen entgegenströmt, für andere ist das eine lästige Pflichtübung. Die einen spüren dem Leben nach, wenn sie tanzen oder sich bewegen, andere wiederum bei besinnlichen Tätigkeiten.

Wie auch immer – bei dieser Einladung liegt die Wahl ganz bei dem Menschen, den Sie dazu einladen. Sie sorgen dann für eine möglichst fantasievolle Umsetzung.

Ich habe mehrere Überraschungen für dich vorbereitet! Hättest du zwei Stunden Zeit?

Bei der Überraschung gibt es eine ebenso breite Palette wie beim Feiern des Lebens. Wir haben bewusst eine Zeitbegrenzung eingezogen. Mögliche Ausrüstung/Mitbringsel: Blume, CD, Buch ...

- » Kulinarisch bei dir oder mir: Treffen auf dem Balkon, der Terasse oder im Garten, mit wahlweise Musik, Kerzenschein, Fackelschein; kulinarisch punkten können: ein Getränk kann jede/r servieren, die Frage ist wo und mit welcher Begleitmusik, eine süße Kleinigkeit, Kaffee und Kuchen, Einladung zum Würstelstand, Oliven, Käse, selber gebackenes Brot ...
- » Unternehmung: Eis essen, Kino, Alpenzoo, einen Film anschauen, ein Spiel ausprobieren, bei einer/m gemeinsamen Bekannten auf ein Glas Wein o. ä. vorbeischaun; kulturell: Vortrag, Museum, Theater oder Vernissage ... oder ein Kulturgut in der Nähe besuchen und anschauen.
- » gemeinsam chillen, gemütlich, beschaulich, abenteuerlich, besinnlich, romantisch

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 – sieh 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.

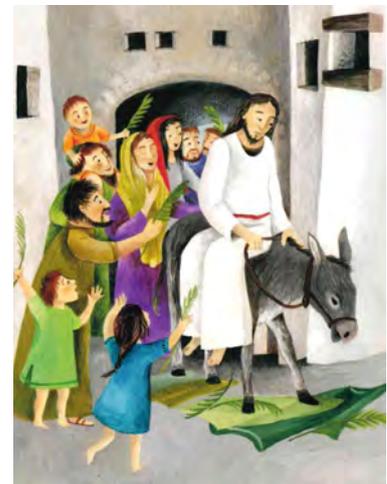


Bild: Brigitte Seiwald

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!

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 weggerollt 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 Osterhasen 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 von S. 25).

Ostergeschichten

Die kleine Raupe

Sie benötigen:

- eine Wolledecke
- 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.

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

Doch bevor sie einschlief, baute sie sich noch ein Haus – kein besonders schönes, wohlgerichtet. 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.

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 anschnneiden 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, anschnneiden und mit Honig bestrichen essen. Ein Rezept für das typische Südtiroler Osterbrot „Fochaz“ finden Sie auf S. 24.

Wie kommt die Rakete auf das Osterei?

Im Dorf der Osterhasen herrschte große Aufregung! Gestern Abend war die große Eierlieferung für Ostern eingetroffen und jetzt das! Über Nacht hatte sich im ganzen Dorf eine schlimme Grippe ausgebreitet. Sämtliche Hasen klagten über Kopfweg, Fieber und Gliederschmerzen.



Kaum einer konnte mehr seine Arme oder Beine bewegen. Farben und Pinsel standen bereit, aber an ein Färben und kunstvolles Verzieren der Eier war gar nicht zu denken. Was tun?

Nach kurzer Beratung schickten die Osterhasen die flinke Maus mit einem Hilferuf durch den Wald: „Künstler, Maler und Anstreicher gesucht!“ Am nächsten Morgen versammelten sich viele Tiere des Waldes im Osterhasendorf und umringten das Krankenbett des Oberosterhasen Hugo.

„Worum geht es, wie können wir helfen?“, fragte das Eichhörnchen.

„Ostern steht vor der Tür“, jammerte Hugo, „die Christen feiern ihr höchstes Fest, und wir liefern dazu seit Jahrhunderten bunt verzierte Ostereier!“

„Und was feiern die Menschen zu Ostern?“, fragte das Eichhörnchen.

„Sie feiern, dass Jesus von den Toten auferstanden ist.“

„Was haben denn die Eier damit zu tun?“, fiepste die Maus.

Da mischte sich stolz die Henne ein, die sich von einem nahen Bauernhof hierher verirrt hatte: „Bei allen Völkern gilt das Ei als Symbol des Lebens. Aus dem scheinbar toten Ei schlüpft ein Küken – also neues Leben. So ist das Ei auch ein Zeichen der Auferstehung.“

„Genau“, meinte Hugo, „und um die vielen Familien nicht zu enttäuschen, müsst ihr uns heuer vertreten.“

„Dann sollten wir uns besonders bemühen“, brummte der Dachs und jedes Tier rüstete sich mit Farben und Pinsel aus und schnappte sich einen Korb voller Eier.

Das flinke Eichhörnchen überlegte nicht lange und pinselte in knalligen Farben „Jesus lebt“ auf das Ei und weil es sich selber aus ganzem Herzen über diese Botschaft freute, malte es gleich noch ein paar Herzen in bunten Farben dazu.



Der Marder brauchte zuerst einmal eine Nachdenkpause.

„Jesus ist auferstanden von den Toten und aufgefahren in den Himmel“, grübelte er vor sich hin, „da wird er wohl ein entsprechendes Fahrzeug gebraucht haben.“

Und schon zeichnete er eine Rakete auf das Ei.



Die Eule schüttelte nur nachsichtig den Kopf darüber. Von der alten Buche aus, in der sich ihre Wohnung befand, konnte sie direkt auf den Kirchplatz blicken. Jedes Jahr sah sie mit an, wie der Priester in der Osternacht am Osterfeuer die Osterkerze angezündet hat. So wusste sie: „Die Kerze ist das Zeichen für Christus, das Licht, das unser Leben hell macht!“

und wählte als Motiv für ihre Eier eine schöne Osterkerze.



Der Storch, der viel herumkam, hatte eine genaue Vorstellung:



Wenn es hier um das Paradies ging, war für ihn klar, dass Palmen, Strand und Sonnenschirm auf die Eier gehörten.

Der Pfau war ein richtiger Künstler und schrieb in schönster Zierschrift mit einer Feder nur ein einziges Wort:



Das heißt so viel wie „Lobpreist den Herrn!“ Der freche Spatz wollte zu Ostern auch einmal ganz wichtig sein und bemalte kurzerhand ein Spatzenei. Das war so klein, dass er nur F. O. darauf pinseln konnte. „Es wird wohl jeder kapieren, dass das die Abkürzung für Frohe Ostern ist“, dachte er und schmuggelte das Vogelei ganz vorsichtig zu den anderen.



Der Dachs war schon sehr betagt, er konnte kaum noch etwas sehen, und auch mit dem Hören stand es nicht zum Besten, aber mitmachen wollte er unbedingt. Irgendwie schnappte er auf, dass es um Jesus ging und malte erstaunlich gut erkennbar eine Krippe auf die vor ihm ausgebreiteten Eier.



Schließlich hatten alle ihre Kunstwerke beendet, die Eier wurden liebevoll in Nester gelegt. Es versteht sich von selbst, dass die „Künstler“ natürlich auch bei der Auslieferung mithalfen. Die Kinder staunten nicht schlecht, was da heuer in ihren Osternestern lag. Die Kunstwerke sprühten vor Leben und schauten – zumindest teilweise – ein wenig nach Paradies und Auferstehung aus.



In der Familie Bertel fiel dem kleinen Lukas sofort das kleine „Spatzenosterei“ in seinem Nest auf. Neugierig nahm er es heraus, schaute es genau an und rannte damit gleich darauf zum Großvater: „Schau Opa“, rief er ganz aufgeregt, „das hat der Osterhase extra für dich ins Nest gelegt! Hier steht’s: ‚F. O.‘ Das heißt sicher ‚Für Opa‘.“ Außerdem gefiel ihm das Raketenei so gut, dass er noch Jesus mit einem Heiligenschein ins Cockpit dazumalte und sich das Ei neben dem Bett aufstellte.

Und seine Oma, die jedes Jahr behauptete, sie hätte in der Früh den Osterhasen im Garten vorbeihuschen gesehen, sagte heuer gar nichts. In der Osternacht hatte sie nämlich geträumt, dass ein Fuchs mit einem Korb voller Ostereier durch den Garten geschlichen wäre. Komisch. Oder?

R. Kleissner/Illustration R. Betz



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 ChristInnen zusammen, um in der Eucharistie Ostern zu begehen. Das ist bis heute so geblieben: Am Sonntag kommen ChristInnen 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 Gründonnerstagsabend bis Ostersonntag auf. Vom 5. Jh. an geht dem Osterfest ein vierzigtägliches 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 auf 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 Tauftermin. 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.

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 aus diesen Impulsen zu lesen. Sie können dafür auch eine eigene Osterkerze besorgen oder gestalten.

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 lauwarmer 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; Titelbild: Ch. Knoblich-dreamstime.com; weitere Bilder: R. Betz, Blumenranke: Almuth Mota; Texte: Wenn nicht anders angegeben: R. Kleissner

Segenswunsch

So segne Dich, der Herr, Dein Gott:
Tag für Tag soll sein Segen auf Dir ruhen,
am Morgen und am Mittag,
am Abend und zur Nacht.
Am Morgen schenke er Dir
klare Augen und einen wachen Verstand,
eine Begegnung mit einem guten Menschen,
einen frohen Arbeitstag.
Am Mittag schenke er Dir
eine gute Mahlzeit und etwas Stille.
Am Abend schenke er Dir
Ruhe und Entspannung
sowie einen guten Tropfen.
Und zur Nacht schenke er Dir
einen guten und tiefen Schlaf,
inneren Frieden und schöne Träume.
So sei er allzeit um Dich herum,
umfange Dich mit seiner Liebe.
Er schenke Dir frohen Mut
und Kraft, das Unabänderliche
mit Gelassenheit zu tragen.
Er bewahre Dich vor allem Unheil
und schenke Dir Tag für Tag,
Jahr für Jahr seinen Frieden.
Mit solchem Segen beladen,
werde selbst „Segen“ für die Welt.

H. Pangels

Gebet

Freie Zeit – mein Gott, wie schön!
Ich kann mich entspannen,
Atem holen, zur Besinnung kommen.
Ich kann mich freuen an Menschen,
die mir lieb sind,
am Licht der Sonne,
an Blumen und Bäumen,
am Singen der Vögel,
wer weiß, woran noch?
Ich kann dein Wort hören
und deine Liebe feiern
mit allen, die an dich glauben.
Ich danke dir, Gott.
Ich bitte dich um deinen Segen für diesen Tag,
den Tag deines Sohnes.
In seinem Licht will ich leben.

Evangelisches Gesangsbuch

Gott will Begegnung feiern

Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen. Das gilt für alles Schöne und auch für das Elend. In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort. Dann wird das Leben frei in der Freiheit, die wir oft gesucht haben.

Alfred Delp SJ (1907 – 1945)

Segenswunsch

Der Herr segne dich,
er erfülle dein Herz mit Freude,
deine Augen mit Lachen,
deine Ohren mit Musik,
deine Nase mit Wohlgeruch,
deinen Mund mit Jubel,
deine Hände mit Zärtlichkeit,
deine Arme mit Kraft,
deine Füße mit Tanz.
Er bewahre dich
vor allem Ungemach
und beschütze dich
zu allen Zeiten.
So segne dich der gute Gott,
der Vater, der Sohn und
der Heilige Geist.

H. Pangels – nach einem irischen Segen

Das Licht einer Kerze – kurze Meditation

Das Licht einer Kerze
durchdringt die finsterste Finsternis
und strahlt mit seiner milden Wärme
auch in die hintersten Winkel unserer Herzen.

Das Licht einer Kerze macht lebendig,
es zaubert ein Leuchten in unsere Augen
und lässt die Schatten tanzen.

Das Licht einer Kerze schenkt Liebe und Trost,
es knüpft ein wunderbares Band
zwischen uns Menschen,
und baut eine Brücke zu Gott.

Dabei verschenkt sich die Kerze,
sie gibt sich her, wird weniger,
doch hunderte andere Lichter
können an ihr entzündet werden.

Je mehr Licht wir Menschen verbreiten,
je mehr wir von uns hergeben,
umso heller und lichter wird es in uns selbst.
Wenn wir uns „hergeben“, so werden wir mehr.

Ostern

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

Papst Franziskus

Die beiden Nachbarinnen

Es waren einmal zwei alte Frauen, die lebten in guter Freundschaft als Nachbarinnen. Sie kannten einander fast ihr Leben lang. Die eine hatte ihren Mann als Gast auf der Hochzeit der anderen kennengelernt. Ihre Kinder hatten miteinander am nahegelegenen Teich gespielt, ihre Männer einander bei der Arbeit ausgeholfen. Die eine hatte der anderen zugehört, als sie mit ihrer Tochter ständig stritt. Die andere hatte die eine getröstet, als ihr Sohn aus einem Krieg nicht mehr heimgekehrt war. Die beiden Frauen hatten einander beigestanden, als die Kinder, groß geworden, eins nach dem anderen das Haus verließen. Schließlich mussten sie beide im gleichen Jahr ihre Männer begraben.

Die zwei redeten über alles Mögliche, teilten Sorgen und Freuden.

Dabei gerieten sie eines Tages in einen Streit. Worum es ging, wird nicht erzählt. War es, weil sie mit dem Alter ein wenig sturer geworden waren, war es ein Missverständnis oder ein alter, nie ganz gelöster Groll, der schon lange schwelte?

Was auch immer der Anlass gewesen sein mag, dieser Streit war einfach nicht beizulegen. Ein Wort gab das andere, und jedes klang schärfer. Am Ende kam es noch schlimmer, denn irgendwann hörten sie auf zu sprechen.

Wenn aber zwei gar nicht mehr miteinander reden, kann ein Missverständnis auch nicht geklärt und ein Streit schwerlich beigelegt werden. Stattdessen wächst der Zorn auf beiden Seiten, der Ärger flammt ein ums andere Mal wieder auf, und in Gedanken wächst der Unmut. Als Tage und Wochen ohne eine Geste der Versöhnung vergingen, wurde es immer unmöglicher, einander zu vergeben. Die eine war auf die andere wütend, die andere auf die eine, und beide hatten ihre „guten Gründe“. Weil sie nicht mehr miteinander sprachen, machten sie ihrem Zorn in kleinen Gesten Luft. Böse Blicke, Gemurmel mit anderen Frauen auf dem Markt, ein fauler Apfel voller Wespen, der am Grundstück der Nachbarin lag, den Frauen kam so manches in den Sinn.

Da verfiel eine der beiden irgendwann auf den Einfall, einen Graben zwischen ihren Grundstücken zu ziehen und ihn mit Wasser aus dem Teich zu füllen. Als die andere das sah, ärgerte sie sich maßlos darüber, dass ihr das nicht selber eingefallen war.

An dem Tag, an dem sie über den mit Wasser gefüllten Graben gestolpert war, kam bei ihr ein Wanderer vorbei. Er war einer von denen, die von der Hand in den Mund lebten und von der Arbeit, die sie da und dort fanden. Er hatte dunkle Locken, ein ehrliches, offenes Gesicht, einen klaren Blick und den Gang eines Menschen, der seit Jahren unterwegs ist. So einer wie er war wohl schon durch vieler Menschen Leben gewandert.

Der Fremde erinnerte die Frau ein klein wenig an den Ältesten ihrer Nachbarin, der einst aus dem Krieg nicht mehr heimgekommen war. Doch der wäre jetzt schon viel älter als dieser Fremde. Die Witwe fühlte sich

einsam, seit sie nicht mehr mit ihrer Nachbarin sprach. Außerdem kann auch eine alte Frau sich wohl am Anblick und an der Gesellschaft eines gutgewachsenen, freundlichen jungen Mannes erfreuen.

Als er sie also nach Arbeit fragte, überlegte sie gut. Während sie ihren Blick über den Hof schweifen ließ, sah sie den Graben, und da kam ihr ein Einfall: „Ja, ich weiß, was du tun kannst. Bau mir doch einen Zaun auf meiner Seite des Grabens, einen recht hohen, dann muss ich nicht einmal mehr hinüberschauen zur Nachbarin!“

Er meinte, das könne er wohl tun. Nachdem sie das Holz für den Zaun zusammengesucht hatten und die Werkzeuge, die er nicht selber dabei hatte, erzählte sie ihm abends am Feuer die ganze leidige Geschichte ihres Streits. Er wiederum teilte seine Märchen und Lieder mit ihr. Die, die sonst nichts besitzen, kein Land und kein Haus, sind oft reich an Geschichten und tragen viele davon zu den Menschen. Die Frau legte an diesem Abend besonders viele Scheite in den Kamin, weil sie sich an der Stimme des jungen Mannes gar nicht satthören konnte.

Am nächsten Tag war Markttag, und sie wollte in die Stadt. Sie ließ den Fremden allein zurück und dachte sich, einer, der einen so geraden Blick hat, würde wohl nichts stehlen und auch nicht vor getaner Arbeit verschwinden.

Am Ende dieses Tages kam sie wieder. Sie war so guter Laune wie lange nicht und freute sich auf einen zweiten Abend in angenehmer Gesellschaft. Von weitem schon hielt sie Ausschau danach, wie weit er mit seiner Arbeit gekommen war. Wer weiß, vielleicht war der Zaun ja schon halb fertig?

Doch sie kam näher und näher und konnte nicht einmal Pfosten entdecken, die er eingeschlagen hatte. Als sie schließlich ihren Hof erreichte, sah sie, dass der Wanderer aber nicht untätig gewesen war. Doch er hatte mit ihrem Holz und ihrer beider Werkzeug keinen Zaun gebaut, sondern eine Brücke über den Graben.

Auf dieser Brücke stand die Nachbarin mit Tränen in den Augen und sagte zur Begrüßung: „Was für eine Geste! Du hast mich beschämt, lass uns endlich Frieden schließen.“

Ohne lange nachzudenken tun wir zuweilen die weisesten Dinge. Ohne zu überlegen lief die Frau nun von ihrer Seite auf die Brücke und umarmte ihre alte Freundin lange. Da floss das Wasser nicht nur unter der Brücke, sondern es fielen auch Tränen aus den Augen der beiden.

An diesem Abend saßen sie zu dritt am warmen Feuer, teilten Geschichten und sangen alle drei. Die beiden Frauen waren dem Wanderer sehr dankbar. Am nächsten Morgen hätten sie so manche Arbeit für ihn gefunden und ihn gern noch eine Weile aufgehalten. Doch er meinte, er müsse weiterziehen, es gäbe für einen wie ihn noch einiges zu tun in dieser Welt.

von Frau Wolle aus: König Lichterloh, Illust. Almuth Mota, Tyrolia-Verlag