

# Gutes Leben – geborgen in Gottes Hand

Aktionswoche: 14. bis 21. April 2019



*Wer betet, weiß, dass er nicht alleine ist.  
Im Gebet vertraue ich auf Gott und darauf,  
dass er mich, meinen Alltag und die Menschen  
um mich herum beschützt und begleitet.*

Mit unserem zweiten Aktionszeitraum „Gutes Leben – geborgen in Gottes Hand“ wollen wir dazu einladen, sich in besonderer Weise auf das Osterfest vorzubereiten.

Ostern ist das größte und wichtigste Fest der Christen. Es ist ein Fest des Lebens. Wir feiern, dass Christus auferstanden ist!

## Ob Sie sich nun als Christ bezeichnen oder nicht:

Wenn wir uns auf das Fest des Lebens zubewegen, ist das für jeden von uns eine gute Gelegenheit, den Begegnungen und dem eigenen Tagesgeschehen mehr Leben zu verleihen. Gleich unterhalb finden Sie eine wunderbare, zeitlose Geschichte, die die schönen Momente des Tages und die damit verbundene Dankbarkeit zum Thema hat.

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Angebot, das letztes Jahr viel Beachtung gefunden hat und in dem es um die bewusste Gestaltung von Beziehungen geht.

## Geborgenheit schenken durch tägliche religiöse Rituale

**Aufgabe 1:** Durch tägliche Gebete, Zeichen oder Übungen die Gegenwart Gottes sichtbar und spürbar machen. Zu diesem Zweck haben wir Ihnen die Morgen-, Tisch- und Abendgebete unseres Kindergebetbuches seitenweise angeordnet. Sie können diese als einzelne Kärtchen ausschneiden und auf den Tisch oder das Nachtkästchen legen. Die Tischgebete könnten aber auch zu einem Würfel gefaltet und geklebt werden. Die Segenssprüche und ein Abendgebet können auch zu einem „Aufsteller“ gefaltet und geklebt werden.

**Aufgabe 2:** Gestalten Sie an den für Christen bedeutenden Tagen der Karwoche (Palmsonntag, Karfreitag und Ostersonntag) zu Hause eine kurze Besinnungsfeier. Auf den Seiten 8 – 10 haben wir dafür die entsprechenden Impulse vorbereitet.

## Die Glücksbohnen (eine von vielen erzählten Varianten)

In Italien kursiert die Geschichte von einem alten Grafen, der sehr alt wurde, weil er das Leben zu genießen wusste.

Niemals verließ er das Haus, ohne sich eine Handvoll Bohnen in seine rechte Hosentasche einzustecken. Für jede schöne Begebenheit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel: der freundliche Gruß einer Nachbarin, das Lachen eines Kindes, da oder dort eine helfende Hand, ein Glas guten Weines – für alles, was seine Sinne und seine Seele erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche wandern.

Abends saß er dann zu Hause, zündete eine Kerze an und legte die Bohnen aus der linken Tasche fein säuberlich auf den Tisch. Jeden Tag genoss er diese Minuten. Er zählte die Bohnen und führte sich noch einmal vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und schlief zufrieden und glücklich ein.

*Der kleine „Trick“ in der Geschichte ist eine wunderbare Möglichkeit, den Blick auf die schönen Seiten des Lebens zu richten. Statten Sie sich und weitere Familienmitglieder in dieser Aktionswoche also mit Bohnen aus. Möglicherweise gelingt es, sich am Abend über diese Begebenheiten auszutauschen.*

# Gute Begegnungen

„Gute Begegnungen“ lautete letztes Jahr eines von 6 „Angeboten“ für die Fastenzeit. Es hat den höchsten Zuspruch gefunden und ist ein wunderbarer Ansatzpunkt, dem Tagesablauf mehr Leben zu geben. Die Qualität unseres Lebens hängt stark von der Qualität unserer Beziehungen ab. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen. Deshalb lohnt es sich, über die Begegnungen mit unseren Mitmenschen nachzudenken und diese positiv zu gestalten.

## Drei Ansatzpunkte und eine Empfehlung

Ansatzpunkt 1: Betrachten Sie die Menschen, denen Sie begegnen, von ihrer guten Seite und denken Sie am Abend darüber nach, ob das gelungen ist.

Ansatzpunkt 2: In einer täglichen Viertelstunde könnten Sie sich jeden Tag überlegen, welchem Menschen Sie am nächsten Tag eine kleine Freude bereiten wollen.

Ansatzpunkt 3: Bei wem bin ich schon zu lange nicht mehr aufgetaucht. Wer würde sich am meisten freuen, wenn ich sie/ihn besuchen würde. Wie könnte ich diese Begegnung vorbereiten, dass sie etwas besonderes wird? Was könnte ich mitbringen?

Empfehlung: Natürlich begegnet man auch Menschen, mit denen man sich nicht so gut versteht. Hier lohnt es sich, zwei einfache (aber nicht einfach durchführbare) Regeln zu beachten: Ich bleibe stets höflich und rede nicht respektlos über diese Menschen. Es gibt meistens gute Gründe für die Unterschiedlichkeit der Anschauungen und Lebensweisen.

Täglich 15 Minuten

# Begegnungen reflektieren und gestalten



- So 14
- Mo 15
- Di 16
- Mi 17
- Do 18
- Fr 19
- Sa 20
- So 21

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

Ein hoher Anspruch, den Mutter Teresa hier formuliert – aber auch ein großartiges Leitmotiv für die Karwoche und Ostern. Am Abend wird 15 Minuten lang über folgende beiden Fragen nachgedacht:

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

Kreuzen Sie links an, an welchen Tagen das gelungen ist.



# Geborgen in Gottes Hand – Morgengebete



O Gott, du hast in dieser Nacht  
so väterlich für mich gewacht.  
Ich lob und preise dich dafür  
und dank für alles Gute dir.  
Amen.



Alles, was wir heute tun,  
beten, spielen, lernen, ruh'n,  
soll gescheh'n in Jesu Namen  
und mit seinem Segen.  
Amen.



Wo ich gehe, wo ich stehe,  
bist du, lieber Gott, bei mir.  
Wenn ich dich auch  
niemals sehe,  
weiß ich sicher, du bist hier.  
Amen.



Die Nacht ist zu Ende,  
die Sonne ist erwacht.  
Ich falte die Hände  
und danke für die Nacht.  
Amen.



Alles, was ich bin und habe,  
kommt, o großer Gott, von dir.  
Du gibst jede gute Gabe,  
jede Freude schenkst du mir.  
Amen.



Ein neuer Tag ist da.  
Hab Dank für Schlaf und Ruhe  
und sei mir heute nah  
bei allem, was ich tue.  
Amen.



Lieber Gott!  
Ich bin gerade aufgewacht  
und sehe, dass die Sonne lacht.  
Ich freue mich  
auf den heutigen Tag,  
und bitte, beschütze mich,  
was er auch bringen mag.  
Amen.



Danke, Gott, für diesen Morgen,  
danke, dass du bei mir bist.  
Danke für die guten Freunde  
und dass du mich nie vergisst.  
Danke für die Zeit zum Spielen,  
für die Freude, die du schenkst,  
und dass du an dunklen Tagen  
ganz besonders an mich denkst.  
Amen.

# Geborgen in Gottes Hand – Tischgebete

Vielleicht haben Sie Lust und Gelegenheit, die Tischgebete als Würfel zu falten und zusammenzukleben, ansonsten kann man sie auch gut als einzelne Kärtchen ausschneiden und auf den Esstisch legen.



Jedes Tierlein hat sein Essen,  
jedes Blümlein trinkt von dir,  
hast auch meiner  
nicht vergessen,  
lieber Gott, ich danke dir.  
Amen.

Wir danken dir,  
du treuer Gott,  
auch heute  
für unser täglich Brot:  
Lass uns in dem,  
was du uns gibst,  
erkennen, Herr,  
dass du uns liebst.  
Amen.



O Gott,  
von dem wir alles haben,  
wir preisen dich  
für deine Gaben,  
du speisest uns,  
weil du uns liebst,  
o segne auch,  
was du uns gibst. Amen.



Aus der braunen Erde  
wächst unser täglich Brot.  
Für Sonne, Wind und Regen  
danken wir, o Gott.  
Was auch sprießt  
in unserm Land,  
alles kommt aus deiner Hand.  
Amen.



Lieber Gott, wir danken dir  
für das schöne Essen hier.



Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Gott, von dir.  
Wir danken dir dafür. Amen.

Komm, Herr Jesus,  
sei unser Gast,  
und hilf uns zu teilen,  
was du uns gegeben hast.



Wir haben genug zu essen,  
wir werden täglich satt.  
Hilf, dass wir den nicht vergessen,  
der nichts zu essen hat.



# Geborgen in Gottes Hand – Abendgebete



Gott, der du heute mich bewacht,  
beschütze mich auch diese Nacht.  
Du sorgst für alle, groß und klein,  
drum schlaf' ich ohne Sorgen ein.  
Amen.



Bevor ich mich zur Ruh' begeben,  
zu dir, o Gott, mein Herz ich hebe,  
und sage Dank für jede Gabe,  
die ich von dir empfangen habe.  
Amen.



Nun geht der Tag zu Ende,  
ich falte meine Hände  
und freue mich auf morgen.  
Bei Gott bin ich geborgen.  
Amen.



Lieber Gott, ich schlafe ein,  
lass mich ganz geborgen sein.  
Die ich liebe, schütze du.  
Decke allen Kummer zu.  
Kommt der helle Morgenschein,  
lass mich wieder fröhlich sein.



So ein schöner Tag war heute,  
lieber Gott, und so viel Freude  
hast du wieder mir gemacht.  
Dankbar sag' ich gute Nacht.  
Vater, Mutter, alle Lieben,  
seien in dein Herz geschrieben.  
Mit den Menschen hab' Erbarmen,  
denke auch an alle Armen.  
Amen.



Wer hat die Sonne denn gemacht,  
den Mond und all die Sterne?  
Wer hat den Baum hervorgebracht,  
die Blumen, nah und ferne?  
Wer schuf die Tiere, groß und klein?  
Wer gab auch mir das Leben?  
Das tat der liebe Gott allein,  
drum will ich Dank ihm geben.  
Amen.



Schon glänzt der goldne Abendstern,  
gut Nacht, ihr Lieben nah und fern.  
Schlaft ein in Gottes Frieden.  
Die Blume schließt die Äuglein zu,  
der kleine Vogel geht zur Ruh,  
bald schlummern alle Müden.  
Du aber schläfst und schlummerst nicht,  
du treuer Gott im Sternenlicht,  
dir will ich mich vertrauen.  
Hab auf mich, dein Kindlein, Acht,  
lass mich nach einer guten Nacht  
die Sonne fröhlich schauen.  
Amen.



Müde bin ich, geh' zur Ruh',  
schließe meine Äuglein zu.  
Vater, lass die Augen dein  
über meinem Bette sein.  
Alle, die mir sind verwandt,  
Gott, lass ruh'n in deiner Hand.  
Alle Menschen, groß und klein,  
sollen dir empfohlen sein.  
Kranken Herzen sende Ruh,  
nasse Augen schließe zu,  
lass den Mond am Himmel steh'n  
und die weite Welt beseh'n.  
Amen.



Wenn Sie das Blatt ausdrucken, können Sie ein Kärtchen oder einen Steher „produzieren“. Beim Kärtchen einfach das Motiv samt Text ausschneiden, ohne die strichlierten Linien zu beachten, in der Mitte falten und zusammenkleben. Der Steher wird auf der nächsten Seite kurz beschrieben.

### Dieses Abendgebet eignet sich gut für eine kleine Reflexion:

- über das Gute und Schöne, das wir am Tag erlebt haben,
- über die Menschen, die wir gern haben und warum das so ist,
- über die Menschen, denen es momentan nicht so gut geht und wie wir ihnen evtl. helfen können.



GOTT SCHICKT DIR EINEN ENGEL,  
DER DICH UND DEINEN SCHLAF BEHÜTET!



Lieber Gott,

bevor wir unsere Augen schließen  
möchten wir uns für alles bedanken,  
was heute gut und schön war.



Wir denken an die Menschen,  
die wir gern haben  
und bitten dich:  
Begleite und beschütze sie.



Wir denken auch an Menschen,  
denen es nicht so gut geht,  
schau auf sie und schenke ihnen  
Trost, Hoffnung und helfende Hände.  
Du willst, dass wir Menschen  
uns gegenseitig helfen,  
mach uns mutig und stark,  
damit wir das auch schaffen!



Behüte uns in dieser Nacht  
und lass uns gut und tief schlafen,  
so dass wir den Tag ausgeruht  
und fröhlich beginnen können.



Ich habe dir einen  
Stern gepfückt!

**familien<sup>v</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband Tirol





Den Steher entlang der strichlierten Linien ausschneiden, den Kopf der einen Seite mit dem Kopf der anderen Seite zusammenkleben.

Unten einfallen, zusammenkleben, fertig.  
Evtl. ein stärkeres Papier verwenden!



## 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

## Im Segen erfahren wir Geborgenheit, Schutz und Heil.

Im Segen sagt uns Gott – in all unseren Lebenssituationen – Gutes zu. Wie er dem Menschen durch seinen Segen nahe ist, so können auch wir einander im Segen Gutes zusprechen.

Einfache „Segensätze“:  
Du bist in Gott geborgen.  
Gott beschützt dich.  
Gott hat dich lieb.

Der Herr segne dich und  
lasse deinen Tag gelingen.  
Er beschütze dich und  
schenke dir Mut und Kraft.  
Amen.

Der Herr segne dich,  
er schenke dir Geborgenheit,  
Schutz und Heil. Amen.

Der Herr segne dich,  
er schenke dir eine ruhige Nacht  
mit schönen Träumen und  
ein fröhliches Erwachen. Amen.

Der Herr segne dich und behüte dich.  
Der Herr lasse sein Angesicht  
über dir leuchten und sei dir gnädig.  
Der Herr wende sein Angesicht dir zu  
und schenke dir Heil. Amen.

## 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.

## 5 Minuten (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, ausgeschnittenen Gebeten (S. 3 – 7) etc. und dem vorgesehenen Text. Im Folgenden finden Sie für Palmsonntag, 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 – Symbol: bunte Bänder oder Palmzweige herrichten

### 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) 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.

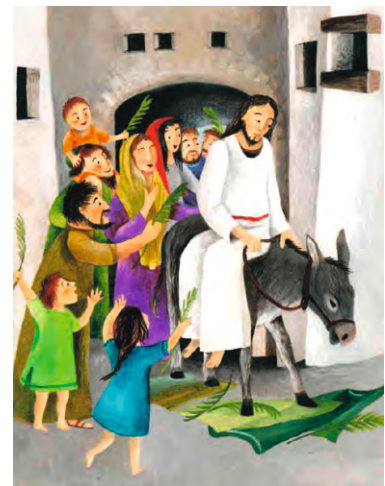


Bild: Brigitte Seiwald

### Symbolische Handlung

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“ (oder einen anderen Segensspruch – siehe Seite 7).



## Karfreitag – Symbol: Taschentücher

### Biblische Erzählung: Die Kreuzigung und der Tod Jesu

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

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



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

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

### Symbolische Handlung – mehrere Taschentücher vorbereiten

Karfreitag ist ein ruhiger Tag der Trauer. Es ist ein Fasttag und wir versuchen, möglichst einfach zu essen und zu trinken. Wir wollen an diesem speziellen Tag – so gut es geht – auch auf Fernsehen, Musik und Unterhaltung (auch über das Handy) verzichten. Veronika hat mit einem „Schweiß Tuch“ die Not von Jesus gelindert. Die Taschentücher sind ein Symbol für dieses „Schweiß Tuch“. Wir denken darüber nach, wie und bei wem wir Not lindern könnten. Wo können wir in den nächsten Tagen helfen und Anteilnahme zeigen? Wer einen Vorschlag hat, nimmt eines der Taschentücher, legt es vor sich hin und stellt die Idee vor. Wer eine Idee hat, aber nicht darüber reden möchte, steckt das Taschentuch einfach ein.



### Gebet

Guter Gott, wir erinnern uns heute an den Tod Jesu.

Jesu Mutter und seine Freunde waren voller Trauer und Verzweiflung, so wie wir es sind, wenn wir von jemandem, den wir gern haben, Abschied nehmen müssen. Herr, du weißt, was uns traurig macht, belastet und niederdrückt.

Lass uns spüren, dass du uns in Momenten der Verzweiflung stützen und wieder aufrichten willst, gib uns Menschen zur Seite, die uns mögen und die uns helfen und lass auch uns zum Trostspender für andere werden. Amen.

### Dank und Bitte

Wir danken dir, dass du aus Liebe zu uns alle Leiden bis hin zum Tod ertragen hast.

Sei bei uns und tröste uns, wenn wir voller Trauer sind. Lass uns auch erkennen, wo wir Menschen verletzen, weil wir gedanken- oder teilnahmslos sind und gib uns den Mut, einzugreifen, wenn jemand Anteilnahme und Hilfe braucht.

### Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Der Herr segne und behüte dich“ (oder einen anderen Segensspruch – siehe Seite 7).

## Ostersonntag – Symbol: Ostereier, Nester

### Die Botschaft des Engels am leeren Grab

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

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



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

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

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

### Symbolische Handlung

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

Die Osterzeit dauert bis Pfingsten (9. Juni), es ist die Zeit des „Halleluja!“, was soviel heißt wie „Lobt Gott!“. Wie wäre es mit einem „Osterplakat“ mit einem schön geschriebenen „Halleluja“ und weiteren österlichen Motiven? Vielleicht auch noch ein Spruch wie beispielsweise: „Halleluja, wir freuen uns, dass du bei uns bist“ oder „Halleluja, du bist das Licht“. Das Plakat (das zur Not auch mit dem PC gestaltet werden kann) wird dann bis Pfingsten zu Hause aufgehängt.

### Gebet

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

### Dank

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

### Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Der Herr segne und behüte dich, Halleluja“ (oder einen anderen Segensspruch – siehe Seite 7).