

# Gutes Leben – Fastenzeit

22. Februar bis 8. April 2023



Unser Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ lenkt den Blick auf Konsumgewohnheiten und auf die Bedürfnisse für ein gutes Zusammenleben.

*Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.  
Ich kann auf sie ebensowenig verzichten  
wie auf meine Augen.  
Was die Augen für die äußere Welt sind,  
das ist das Fasten für die innere.*

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)



## Aufgabe: Ein Vorhaben durchführen

Die Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Wir laden dazu ein, in der Fastenzeit manches zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken.

## Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit mit

- täglichen Impulstexten
- Ideen und Aktionen zum Mitmachen
- der Möglichkeit, das Gelingen und Durchführen der persönlichen Ideen und Aktionen zu dokumentieren
- Feierelementen für die Karwoche

Sie können sich auch per App begleiten lassen.



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

## Aschermittwoch, 22.02.2023

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ:innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

**ALMOSEN** geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. Das Wort Almosen kommt vom griechischen Wort „Mitleid“. Es geht aber auch um Solidarität und Gerechtigkeit.

**BETEN** heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, sich an Gott wenden, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

**FASTEN** bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten, das gibt auch Raum für Neues. Zudem ist das eine der wichtigsten Fähigkeiten, um die momentanen Probleme anzugehen!

## Herausforderung:

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Unterlagen, die wir Ihnen hier anbieten.

## Donnerstag, 23.02.2023 – an der Wursttheke

Es ist noch nicht lange her, da stand ich als dritter Kunde in einer „Warteschlange“ an der Wursttheke. Eine etwa 70-Jahre alte Frau stand vor mir, drehte sich um und meinte entrüstet: „An einem Samstag nur eine Verkäuferin. Das ist doch eine Zumutung, da kann man sich ja denken, wie viel hier los ist!“

„Und ich freue mich darüber“, so meine Entgegnung, „was wir hier alles bekommen können. Gerade jetzt, in diesen schwierigen Zeiten, stehen wir im Warmen und warten auf etwas Gutes.“

„Ja, da haben Sie eigentlich recht.“

Es dauerte keine 3 Minuten, da war die Dame an der Reihe. Bevor sie Richtung Käse losmarschierte, bekam ich von ihr noch ein Lächeln geschenkt.

## Herausforderung:

*Ich betrachte etwas, das mich nervt, aus einer anderen Perspektive.*

## Freitag, 24.02.2023 – Fair share

Am Mirabellplatz in Salzburg steht seit bald 10 Jahren ein Container mit folgender Aufschrift:

„Fair share“ – In diesem Container können Sie Geld abgeben, wenn Sie mehr haben, als Sie brauchen. Wenn Sie in großer Not sind, können Sie Geld bekommen. Mo – Do 9:00 bis 14:00 Uhr

In der angegebenen Zeit nahm Max Luger von Spender:innen Geld entgegen und gab kleine Geldbeträge an bedürftige Personen aus. Unkompliziert, unbürokratisch, transparent, ohne viele Fragen.

„Mir geht es darum, den Leuten über den Berg zu helfen“, sagt Luger. Kurz vor Weihnachten 2022 wurde der 73-jährige ausgeraubt. Jetzt hat er aufgegeben. Seine Homepage, in der alle Beträge transparent und anonym dokumentiert wurden, ist nicht mehr auffindbar. Ich glaube, dass er auf diese Weise über eine halbe Million Euro an Bedürftige verteilt hat.

## Herausforderung:

*Ich werde etwas spenden.*

## Samstag, 25.02.2023 – Fastenzeit bei den orthodoxen Christ:innen

Bereits seit letztem Sonntag, dem „Sonntag der Fleischentsagung“, wird bei den orthodoxen Christ:innen bereits auf Fleisch verzichtet und bis morgen, Sonntag, 26. Februar, dauert noch die Butterwoche oder Käsewoche an, in der man die Vorräte von Milch und Butter verbrauchen soll, denn ab kommenden Montag dürfen keine Eier und Milchprodukte, kein pflanzliches Öl und kein Wein mehr zu sich genommen werden.

Das ist aber erst die Einstimmung in die Fastenzeit, der Beginn fällt am sogenannten „Reinen Montag“, der heuer auf den 6. März fällt. An diesem Tag und auch am Karfreitag, den beiden wichtigsten Fasttagen der Orthodoxen, soll überhaupt nichts gegessen werden. Während des Fastens dürfen in der orthodoxen Kirche keine tierischen Erzeugnisse gegessen werden. Dazu zählen auch Milchprodukte, Eier und Fisch.

### Herausforderung:

*Ich versuche, einen oder zwei Tage so zu fasten, wie es streng gläubige orthodoxe Christ:innen tun, und nehme also veganes Essen zu mir.*

### Information zur Festlegung der Feiertage

Bei der gregorianischen Kalenderreform hat man im 16. Jh. 10 Tage übersprungen, um den Kalender genau dem Sonnenjahr anzupassen. Die serbisch-orthodoxen Christ:innen halten sich bei vielen Festtagen noch an den alten julianischen Kalender. Die österlichen Feiertage werden noch einmal anders berechnet, decken sich aber inhaltlich mit den katholischen Festen.

## 1. Fastensonntag, 26.02.2023 – die Zahl 40

Die Zahl 40 hat in der Bibel eine besondere Bedeutung. Sie steht immer in Verbindung mit sehr wichtigen Ereignissen und Aussagen und bringt meist eine Wende oder einen Neubeginn für die Menschen bzw. für die Beziehung des Menschen zu Gott. Zur Einstimmung haben wir einige dieser Bibelstellen als Impulse für die Fastenzeit herausgegriffen.

- 40 Tage und Nächte dauerte die Sintflut, die das Böse vernichtete und einen neuen Anfang möglich machte. Das gilt immer noch: Ein neuer Start wird erst dann möglich, wenn Altlasten bereinigt sind.
- 40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai, bevor er die zehn Gebote empfing. Es dauert auch heute noch längere Zeit, bis wir fähig werden, vom Außen zum Innen zu gelangen, von den Gesetzen, die die Wirtschaft und Gesellschaft vorgeben hin zu den Regeln und Geboten, die zum Menschsein gehören und dem eigenen Leben entsprechen. Gesetze, in denen das Menschenwort durch ruhige, innere Einsicht oder Gotteswort ersetzt wird.

- 40 Tage und Nächte wanderte der Prophet Elia zum Gottesberg Horeb. Dort begegnete ihm Gott. Nach Sturm, Erdbeben und Feuer, in denen der Herr nicht zugegen war, kam ein sanftes leises Säuseln, aus dem er Gottes Stimme vernahm. Sie munterte Elia auf und gab ihm neue Anweisungen. Die Stille ist der Ort, an dem Lebensentscheidungen gefällt werden. Die leise Stimme, die den eigenen Entscheidungen Sicherheit verleiht, kann nur vernommen werden, wenn man dem Lärm und den lauten Zurufen von außen keine Beachtung schenkt.
- 40 Tage hindurch forderte der Philister Goliath die Israeliten heraus, bis David ihm entgegentrat. Große Herausforderungen brauchen ihre Bedenkzeit, da sie über Krieg und Frieden, über Harmonie und Unstimmigkeit in mir und meinem Umfeld entscheiden. Dazu gehört es, erste Emotionen im Zaum zu halten und sich in Ruhe auf die eigenen Stärken zu besinnen.
- 40 Tage gab Jona der Stadt Ninive Zeit zur Buße. Umkehr geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Die Entwicklung unserer guten Seiten braucht Zeit, wenn sie dauerhaft sein soll.
- 40 Tage hindurch erschien Jesus nach seiner Auferstehung verschiedenen Menschen. Maria Magdalena hielt ihn für einen Gärtner, den Emmausjüngern brannte das Herz als er ihnen die Schrift erklärte, und sie erkannten ihn erst später am Brechen des Brotes. Jesus offenbart sich auch heute noch über gewisse Mitmenschen und deren Handlungen.
- 40 Jahre zogen die Israelit:innen durch die Wüste, bevor sie das gelobte Land erreichten. 40 Jahre war damals ein Lebensalter. Das gelobte Land des Friedens für die eigene Person und die eigene Lebenswelt zu errichten und damit evtl. Gott und seinem Reich näher zu kommen ist eine Aufgabe, die uns das ganze Leben lang beschäftigt.

### Immer wieder die Zahl 40

- 40 Tage dauert es von Aschermittwoch bis Ostersonntag (Sonntage sind ausgenommen).
- 40 Tage sind es von Weihnachten bis Lichtmess (bis 40 Tage nach der Geburt eines Sohnes galt eine Mutter als unrein, Maria pilgerte also 40 Tage nach der Geburt von Jesus in den Tempel von Jerusalem, um für sich ein Reinigungsoffer darzubringen).
- 40 Tage liegen zwischen Ostern und Chr. Himmelfahrt.
- Im Islam wird ein Neugeborenes nach 40 Tagen der Verwandtschaft gezeigt, stirbt jemand, wird für ihn am 40. Tag ein Totengedenken abgehalten.
- Quarantäne: 40 Tage lang wurden im Mittelalter Menschen in Häfen isoliert, um zu garantieren, dass durch sie keine Krankheiten eingeschleppt wurden.
- 40 Wochen dauert eine Schwangerschaft.

### Herausforderung:

*Ich hole mir ab S. 14 Inspiration, wo und wie ich in der 40-tägigen Fastenzeit ansetzen möchte.*

### Montag, 27.02.2023 – die gute Tat

Gutes zu tun ist nicht nur ein Zeichen der Nächstenliebe, es macht auch glücklich – so das Ergebnis mehrerer Studien. Deshalb bieten wir Ihnen am Schluss jedes Tagesimpulses eine ganz konkrete Herausforderung an.

Ich schreibe bzw. schrieb diese Zeilen an einem Tag, an dem ich ziemlich verkühlt war. Gleich in der Früh hat mir ein guter Geist aus meinem Büroteam zwei zusätzliche Gläser Wasser auf den Schreibtisch gestellt, um meinen Hals feucht zu halten.

Mein Husten und Nießen scheint bis zum Ende des Ganges durchgedrungen zu sein. Am Nachmittag warf mir eine junge Dame aus dem Nachbarbüro ein Zuckerl zu – mit echtem Eukalyptus – begleitet von Wünschen für eine gute Besserung.

Wenn einem Aufmerksamkeit geschenkt wird, gepaart mit ein wenig Mitgefühl, dann lässt sich eine lästige Verkühlung schon viel besser aushalten, das ist eigentlich schon der erste Schritt zur Genesung.

#### Herausforderung:

*Ich vollbringe eine „gute Tat“, zeige jemandem, dass er/sie für mich wichtig ist, dass mir etwas aufgefallen ist, dass ich zum Wohlbefinden beitragen möchte und schaue mir als Inspiration die Anregungen auf S. 14/15 an.*

### Dienstag, 28.02.2023 – es tut nicht weh

An einem Samstag machten meine Frau und ich uns auf den Weg zur Rumeralm oberhalb von Innsbruck. Bald sahen wir vor uns eine kleine Truppe, deren Verhalten wir nicht deuten konnten. Immer wieder hielten sie kurz an, so dass wir rasch näher kamen. Die kunterbunte Gruppe bestand größtenteils aus Jugendlichen, auch eine Mutter mit zwei Kindern war dabei. Jede/r von ihnen war mit einem Beutel ausgerüstet, auf dem „Drecksacker!“ und „es tut nicht weh!“ aufgedruckt war. Manche hatten auch eine Art Greifzange dabei. Auf die Frage, was denn hier los sei, antwortete uns ein junger Mann: „Wir sammeln beim Wandern auch Müll auf“. Sie waren Mitglieder des Vereins „#estutnichtweh“, auf deren Homepage zu lesen steht:

„Wir tun, was wir lieben: Wir sind in den Bergen unterwegs und wenn wir auf dem Weg Müll entdecken, heben wir ihn auf und nehmen ihn mit – ganz einfach im Vorbeigehen. Denn wenn jeder unterwegs einen kleinen Beitrag leistet, macht das in der Summe einen riesigen Unterschied für unsere Umwelt. Es tut nicht weh, aktiv zu werden.“

Das gibt wirklich große Hoffnung!

#### Herausforderung:

*Ich werde heute oder in den nächsten Tagen irgendwo Müll entfernen, den ich nicht selber verursacht habe.*

### Mittwoch, 01.03.2023 – ein besonderes Rennen

Zweimal im Jahr findet in Siena am Hauptplatz eines der berühmtesten Pferderennen der Welt statt: Der Palio! Rund 60.000 Besucher:innen stehen im Inneren der Kreisbahn, um bei dem kaum zwei Minuten dauernden Rennen ihre Favoriten anzufeuern.

Mit der gleichen Begeisterung, aber etwas weniger Leuten, findet etwas südlicher in einem kleinen Ort ein Palio der anderen Art statt.

Hier wird am 19. März, dem Fest des Hl. Josef, mit Eseln um den Sieg gerungen. 8 Esel werden aus umliegenden Gehöften ausgesucht und per Los den Jockeys der einzelnen Stadtviertel zugeteilt.

Es versteht sich von selbst, dass es eine große Ehre ist, hier als Reiter mitzuwirken, und ein Sieg verschafft dem Gewinner lokale Berühmtheit.

Andrea – auf Deutsch Andreas – wurde zum Jockey gewählt und räumte sich gute Chancen ein, das Rennen für seinen Stadtteil zu gewinnen, doch in der dritten von vier Runden nahm das Schicksal seinen Lauf: Andrea setzte zum Überholen des in Führung liegenden Esels an, als dieser überraschend durch ein „Bockmanöver“ seinen Reiter abwarf, bei dem auch das Tier zum Sturz kam.

Den sicheren Sieg vor Augen, bremste sich auch der Esel von Andrea ein und ließ sich nicht fortbewegen, ehe der andere Esel wieder auf den Beinen stand. Das hat Andrea den Sieg gekostet, der ihn in die nächste Runde gebracht hätte, doch er nahm es mit Fassung:

„So sind die Esel“, meinte Andrea danach in einem Interview: „Sie warten auf ihre Freunde und machen alles zusammen.“

#### Herausforderung:

*Ich bremse mich ein und unterbreche meine Arbeit oder Tätigkeit, um jemandem etwas mehr Zeit zu schenken als üblicherweise. Ich öffne Augen und Ohren, wo ein Verweilen angebracht wäre.*

### Donnerstag, 02.03.2023 – auf den Tag achten

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens. In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch, recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag.

Rumi

#### Herausforderung:

*Ich versuche alles, um den heutigen Tag für mich zu einem guten zu machen und mit der Zeit sorgsam umzugehen.*

## Freitag, 03.03.2023 – update – gönne' es dir

Computer und Handys, neuerdings sogar Autos brauchen sie: Updates und Softwareaktualisierungen. Die Hersteller erklären uns, dass Systeme Updates brauchen, um auf Dauer mit hoher Leistung zu funktionieren. Wird es durchgeführt, kommt es zu kleinen Verbesserungen: Die Geschwindigkeit des Programms wird optimiert, Sicherheitslücken werden geschlossen und Fehlfunktionen behoben. Kümmere ich mich nicht darum, veralten meine Geräte und funktionieren irgendwann nicht mehr. Also bin ich dazu genötigt, Geduld zu beweisen und meinen Geräten die Zeit zu geben, die sie für ihre Updates brauchen.

Aber wie steht es eigentlich mit uns selbst und dem Betriebssystem unseres Lebens? Jede und jeder von uns bringt hohe Leistung in unterschiedlichsten Rollen und Aufgaben: in Beziehungen und Freundschaften, am Arbeitsplatz, in der Freizeit, in Verein und Ehrenamt. Um Leichtigkeit, Zufriedenheit und Gesundheit zu erhalten, können wir nicht dauerhaft auf 100 % laufen. Im Gegensatz zu unseren technischen Geräten gibt es keinen automatisierten Prozess, der uns darauf aufmerksam macht, dass es Zeit für ein Update ist. Ich muss mich selbst darum kümmern und für Unterbrechung sorgen. Den eigenen Gedanken und Gefühlen auf den Grund zu gehen, braucht Freiraum und Abstand.

Bereits die biblische Schöpfungsgeschichte erzählt uns vom 7. Tag als Tag der Ruhe. Nach 6 Tagen des Schöpfens und Schaffens ruht Gott und hält inne. Also tun wir es ihm und unseren Geräten gleich, halten wir inne, unterbrechen wir den Alltag ganz bewusst.

*Angelika Stegmayr, Theologin und Mutter zweier Kinder*

### Herausforderung:

*Ich weiß am besten, womit ich meine Batterien aufladen kann, was mein „Betriebssystem“ braucht, um sich zu erholen, zu ordnen und aufzuladen. Vielleicht mit einem Spaziergang, einer gezielten Offline-Zeit, einem Buch, einem Essen mit Freund:innen, Sport, Kultur, Bildung, einem Ausflug oder einem Gottesdienstbesuch. So oder anders, gönnen wir uns ein Update!*

## Samstag, 04.03.23 – fastenzeitlicher Genuss?

Die Kirche war in alten Zeiten einfallsreich, die strengen Fastenvorschriften zu umgehen. Fleisch war traditionell in der Fastenzeit strengstens untersagt. Im Jahr 590 bestimmte Papst Gregor I., dass warmblütige Tiere nicht mehr auf den Tisch kommen durften. Später kamen noch Butter, Milch, Käse und Eier auf die Verbotsliste. Kurfürst Maximilian ging in Bayern im 17. Jahrhundert sogar soweit, dass er Verstöße mit dem Gefängnis bestrafte. Doch die Not machte vor allem die Ordensleute erfinderisch. Seit dem Konstanzer Konzil (1414 – 1418) stand fest: Alles, was im Wasser lebt, wird als Fisch gezählt. Und Fische sind ja schließlich erlaubt.

Somit kamen in der Fastenzeit neben Fischen auch Biber (wegen ihres geschuppten Schwanzes) und Fischotter auf den Tisch. Das soll angeblich fast zur Ausrottung der Tiere geführt haben. Es heißt, dass vor allem in Klöstern das „Leben unter Wasser“ weit ausgedehnt wurde: Schweine wurden ertränkt und somit zu den „Wassertieren“ gezählt. Diese Praxis führte der Legende nach dazu, dass es in einem barocken Benediktinerkloster dem Abt und Konvent untersagt war, „ein Spanferkel in den Klosterbrunnen zu schmeißen und es wieder herauszuziehen und als Fisch, als Wassertier auch in der Fastenzeit zu essen“.

Die Mönche sollen es aber geschafft haben, auch diese Vorschrift zu umgehen. Es heißt, dass sie sogar drastische Methoden ergriffen haben. Der Legende nach soll sich ein Abt über einem Spanferkelbraten bekreuzigt und die Worte: „Baptisto te carpem (Ich taufe dich Karpfen)“ gesagt haben.

Was wären die Mönche ohne ihr Bier? Das diente bei der schweren körperlichen Arbeit der Mönche früher vor allem zur Stärkung. Es schien unmöglich, 40 Tage lang darauf zu verzichten. Eine Lösung musste her! Warum also nicht den Papst persönlich fragen, ob Bier unter die Regel „Liquida non frangunt ieiunum – Flüssiges bricht das Fasten nicht“ falle. Dieser soll sie daraufhin um eine Probe des Getränks gebeten haben. Auf dem weiten Weg nach Rom soll das eigens gebraute „Fastenbier“ natürlich verdorben sein. Bei der Verköstigung habe der Papst das „abscheuliche Gesöff eines Fastengetränkes würdig“ erklärt. Seitdem ist das Bier in der Fastenzeit erlaubt. Fünf Liter Bier durfte ein Mönch angeblich in der Fastenzeit trinken – pro Tag.

Im Zisterzienserkloster Maulbronn erzählt man sich, dass ein Dieb gegen Ende der Fastenzeit seine Beute verloren hatte. Der Laienbruder Jakob fand den Sack, der ein großes Stück Fleisch enthielt. Der Verzehr war natürlich in der österlichen Bußzeit verboten. Und das gerade zu Hungerszeiten des Dreißigjährigen Krieges (1618 – 1648). Was war also zu tun? Beim Zubereiten des Gründonnerstagsmahles soll ihm die Idee gekommen sein: Er zerhackte das Fleisch und versteckte es vor dem lieben Gott. Doch nicht etwa an einem Ort, an dem die Mönche es nach der Fastenzeit herausholten, sondern mit Spinat in Nudelteig. Die Maultasche war erfunden. Überliefert sind als „Fleischversteck“ auch Brot- oder Strudelteig. Umgangssprachlich nennt man diese Speisen auch „Hergottsbescheißerle“.

*www.katholisch.de/Julia Martin*

### Herausforderung:

*Steigern Sie den Genuss beim Essen ganz ohne unlautere Tricks: Nehmen Sie sich heute bei jeder Mahlzeit ein paar Minuten mehr Zeit als üblich – egal, ob Sie vor dem Frühstück, Mittag- oder Abendessen sitzen oder eine Kleinigkeit zwischendurch zu sich nehmen. Versuchen Sie, vor dem ersten Bissen innezuhalten, sich zu freuen, zu danken, zu riechen und dann den ersten Bissen langsam und bewusst zu genießen. Probieren Sie, einzelne Zutaten herauszuschmecken und essen Sie gerade richtig viel!*

## Sonntag, 05.03.2023 – Verklärung

Auszug aus dem Evangelium:

*In jener Zeit nahm Jesus Petrus, Jakobus und Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg, aber nur sie allein. Und er wurde vor ihren Augen verwandelt; seine Kleider wurden strahlend weiß, so weiß, wie sie auf Erden kein Bleicher machen kann. Da erschien vor ihren Augen Elija und mit ihm Mose, und sie redeten mit Jesus. Petrus sagte zu Jesus: Rabbi, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija. Er wusste nämlich nicht, was er sagen sollte; denn sie waren vor Furcht ganz benommen. ... Da kam eine Wolke und warf ihren Schatten auf sie, und aus der Wolke rief eine Stimme: Das ist mein geliebter Sohn, auf ihn sollt ihr hören.*

An Tagen wie diesen:

Es gibt diese Tage, an denen man sich Unendlichkeit wünscht. Wahrlich ist dieser Song von den Toten Hosen ein Hit geworden, weil er uns wohl so manches Mal aus der Seele spricht.

Es gibt Tage, manchmal sind es nur Sekunden, da würde ich mir wünschen, die Zeit würde ewig stehenbleiben. Es sind Augenblicke für die Ewigkeit. Ich würde sie als kostbar und klar beschreiben.

Ihr Inhalt ist kaum wiederholbar, sie leben von besonderen Begegnungen, Emotionen und Situationen. Vor einigen Tagen war ich bei meinen Eltern zu Besuch. Wenn ich dann wieder fahre, bin ich zuweilen in Eile. Diesmal hatten wir alle viel um die Ohren, es war ein wenig hektisch und ich stand bereits in der Tür. Ich war im Begriff zu gehen. Mein Vater kam zwei Schritte auf mich zu und nahm mich einfach für ein paar Augenblicke wortlos in den Arm.

Eine vielleicht kleine, aber unbeschreiblich kostbare Geste, die voller Klarheit ist. Um Nähe zu empfinden, braucht es nicht immer handfeste Gesten oder gar Worte, aber manchmal machen sie das Besondere in einer Beziehung bewusst. Sie schenken Klarheit. Diese sich nahebringende Klarheit wird den Menschen in der Nachfolge Jesu auf dem Berg Tabor geschenkt. Die Stimme aus der Wolke macht unmissverständlich klar, um wen es sich in der Person Jesu handelt. Er ist der geliebte Sohn. Für die Jünger, die auch ihre Zweifel mit sich trugen, ob sie wirklich dem Messias gefolgt waren, war es eine festigende Offenbarung.

Es war auf den Berg Tabor für sie ein Höhepunkt der Erkenntnis. Aus dieser Erkenntnis mussten sie fortan ihr Leben bestreiten. Denn vom Berg ging es hinab. Es taten sich vor ihnen Abgründe der Schwachheit, der Ablehnung und der Verfolgung auf.

Aber womöglich war es der Moment vom Berg Tabor, der kostbare Moment der Klarheit, der für die Ewigkeit blieb. Das Erlebnis, welches sie möglicherweise immer wieder in ihren Herzen aufleuchten ließen, um eben die Welt mit der Botschaft der Person Jesu Christi zu verwandeln.

Stephan Berger

## Herausforderung:

*Ich hole mir solche außergewöhnlichen Momente und Situationen in Erinnerung, bei denen die Zeit bei mir stehen geblieben ist und versuche, den dabei empfundenen Gefühlen nachzuspüren.*

## Montag, 06.03.2023 – Begegnung gestalten

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen. Es lohnt sich, Beziehungen bewusst zu vertiefen und Begegnungen mit unseren Mitmenschen positiv zu gestalten. Wir haben für Sie ab Seite 16 6 Ansätze bzw. Übungen vorbereitet.

Es empfiehlt sich, mindestens eine Woche an einer Übung dranzubleiben. Nutzen Sie die Möglichkeit, täglich anzukreuzen, ob Ihnen die Umsetzung in den Alltag gelungen ist.

**Ansatz 1:** So möchte ich Menschen begegnen  
Hier geht es um eine Grundentscheidung: Wie will ich Menschen wirklich begegnen? Wie sehr möchte ich zum Wohl und Glück meiner Mitmenschen beitragen?

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

Mutter Teresa

## Herausforderung:

*Der Satz von Mutter Teresa ist ein großartiges Leitmotiv für die kommende Woche! Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:*

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

Auf S. 16/17 finden Sie Erklärung und Beschreibung der weiteren 5 Ansätze:

- > Ich arbeite an meiner Ausstrahlung
- > Annäherung von der guten Seite
- > Hinter die Worte blicken
- > Ich pflege die innere Verbindung
- > Ich weiß mich von Gott begleitet

## Dienstag, 07.03.2023 – den Tag einfangen

*Jeden Tag passieren tausend winzige Ereignisse, und wenn du nicht aufpasst, wenn du nicht vorsichtig bist, wenn du sie nicht einfängst und dafür sorgst, dass sie zählen, könntest du es verpassen. Könntest du dein ganzes Leben verpassen.*

... so eine bedenkenswerte Passage aus dem Roman „Tausend kleine Schritte“ von Toni Jordan.

## Herausforderung:

*Ich schenke heute mindestens drei winzigen Ereignissen besondere Beachtung.*

### Mittwoch, 08.03.2023 – vom Lebensreichtum

Ein Freund von mir schickte mir vor kurzem einige Antworten auf die Frage: „Was mein Leben reicher macht“. Er hat in der Zeitung „Die Zeit“ dies als Rubrik entdeckt. Jede Woche erscheinen dort Antworten. Es hat mich inspiriert, verschiedenen Leuten diese Frage zu stellen. Zuerst noch einige Antworten aus der „Zeit“:

„Dass mein inzwischen 80-jähriger Vater kleine Tannen pflanzt, die er dann – so in 20 Jahren – als Weihnachtsbaum ins Haus holen will ...“ (Oliver);

„Als meine Mutter starb, übernahm ich ihren Weihnachtskaktus und schenkte meinem Sohn einen Ableger davon. Nun warte ich jedes Jahr auf seinen freudigen Anruf: ‚Seit heute blüht die Oma!‘“ (Herbert);

„Das Licht des Tages zu hören, bevor ich es sehe: Die Sonne knipst den Tag zuerst in den Vögeln an.“ (Manfred);

„Die drei Rosenknospen vom Balkon, die drinnen in der Vase groß aufgeblüht sind.“ (Ellen)

Dann die Antworten von Leuten aus meinem Bekanntenkreis: „Der Übergang vom Tag zum Abend mit dem Farbenspiel am Himmel. Und wenn ich Menschen sehe, die von Herzen sagen, schön, dass ich dich sehe.“ (Maria); „Jede schöne Begegnung, jedes gute Wort im Miteinander, das Schönste die Verbundenheit von Mensch zu Mensch spüren.“ (Hildegard); „Lumi, meine 16 Monate alte Enkelin, kommt mit ausgebreiteten Armen auf mich zu, umarmt mich, drückt sich an mich. Spontan, ohne Hintergedanken, einfach so. Wunderschön. Als ob mich das Leben umarmen würde. Spüre: das Leben ist gut.“ (Bernhard)

von Martin Lesky

#### Herausforderung:

*Ich beantworte die Frage: Was macht mein Leben reicher?*

### Donnerstag, 09.03.2023 – übe die Geduld

Man muss den Dingen die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann; alles ist austragen – und dann gebären ...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit ...

Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

#### Herausforderung:

*Ich lasse mich so auf Rilkes Text ein, dass ich etwas davon in mir aufnehmen und wirken lassen kann.*

### Freitag, 10.03.2023 – das ist nicht gut!

Unsere beiden Kinder studieren bzw. arbeiten in Berlin. Weil wir sie eineinhalb Jahre nicht mehr zusammen gesehen hatten, beschlossen wir vor ca. 3 Jahren, ihnen einen Besuch abzustatten.

Seit die Bahnstrecke München – Berlin ausgebaut wurde, dauert die Fahrt von Innsbruck nach Berlin 6,5 Stunden und wenn man ein Sparticket ergattert, kostet eine Strecke für 2 Personen um die 120 Euro. In unseren Augen alles sehr vernünftig.

Allerdings nicht an dem von uns angepeilten verlängerten Wochenende im Herbst, da lag der Preis für eine Strecke für uns beide bei ca. 170 Euro.

Aus reiner Neugierde warf ich einen Blick auf die Homepage einer Billigfluglinie. Der Flug am Donnerstagnachmittag von Innsbruck nach Berlin wurde für zwei Personen um 21,20 Euro angeboten, also um ca. 150 Euro billiger als der Zug. Das ist nicht gut!

#### Herausforderung:

*Wie hätte ich mich hier entschieden? Wo liegen meine Schmerzgrenzen bei umweltfreundlichem Verhalten? Was möchte ich in Sachen Nachhaltigkeit als nächstes angehen, auch wenn es mir persönlich schwerfällt?*

### Samstag, 11.03.2023 – Tischgemeinschaft

Ich habe das Glück, dass mir von all meinen Erlebnissen eher die guten in Erinnerung geblieben sind – wie dieses, das ich in den ersten Monaten im Internat erlebt habe. Es ist 55 Jahre her. Bei Tisch saßen wir alphabetisch: auf meiner Seite jene mit den Namens-Anfangsbuchstaben „E und F“, uns gegenüber jene mit „H“. Der Suppentopf wurde aufgetragen, und der Erste am Tisch schöpfte seinen Teller – seinem eigenen Hunger entsprechend – randvoll. An den Hunger der anderen dachte er nicht. Wir sahen mit Bangen, dass nun zu einem Drittel ausgeschöpft war. Unserem Erzieher war das nicht entgangen. Er kam, wortlos nahm er den vollen Teller und trug ihn ans andere Tischende – zu jenem, der als letzter an der Reihe war. Die Lehre saß. Wir achteten künftig sehr auf Gerechtigkeit beim Teller-Beladen. Wie viel steht mir zu? Wie viel darf ich noch nehmen? Es war eine meiner besten Internats-Erfahrungen. Das menschliche Miteinander spiegelt uns die Heilige Schrift als Tischgemeinschaft. Da kommt es auf Benehmen an.

Jetzt stelle man sich diesen Tisch nicht nur räumlich vor – dass die einen heroben sitzen und die anderen unten –, sondern ausgedehnt über die Zeit. Die einen sitzen im Heute, die anderen am morgigen Ende und so fort, und manche kommen erst letztlich dran. Bei allem, was man sich gönnt, auch ans untere Tischende zu denken – das gebietet der Anstand. Wenn wir jetzt die Töpfe schon leer schöpfen, was bleibt dann für die auf der anderen Seite?

Matthäus Fellingner

### 3. Fastenso., 12.03.2023 – am Jakobsbrunnen

Auszug aus dem Evangelium

*Jesus war müde von der Reise und setzte sich daher an den (Jakobs) Brunnen; es war um die sechste Stunde. Da kam eine samaritanische Frau, um Wasser zu schöpfen. Jesus sagte zu ihr: Gib mir zu trinken!*

*... Jesus antwortete ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen; wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt. Da sagte die Frau zu ihm: Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hier her kommen muss, um Wasser zu schöpfen.*

Der heutige Bibeltext weist eine enorme Sprengkraft auf. Jesus begeht einen Tabubruch, indem er eine Frau anspricht, die noch dazu aus Samarien stammt. Juden und die „ungläubigen“ Samariter verkehrten nicht miteinander.

Der Weg zum Brunnen, der Weg zum Wasser, gehörte vermutlich zur täglichen, mühsamen Routine dieser Frau! Nun sitzt da jemand, der sich ihr zuwendet, jemand, der ihren Lebensdurst zu stillen vermag, jemand, der um die Sehnsucht der Menschen nach einem erfüllten Leben weiß und genau da anknüpft – über alle Konventionen hinweg. Wichtig sind für Jesus die Menschen, egal ob Mann oder Frau, ob Jude oder Samariterin. Die Botschaft Jesu ist für alle Menschen bestimmt, die Durst nach endgültig gelingendem Leben haben.

#### Herausforderung:

*Kann es Ähnliches in meinem Leben geben? Gebe ich meinem Alltag eine Chance, die Zuwendung Jesu zu entdecken und zu spüren? Lasse ich es zu, dass eine außergewöhnliche oder lästige Situation unseren Alltag unterbricht, weil ich spüre, dass hier unser Lebensentwurf auf dem Prüfstein steht?*

### Montag, 13.03.2023 – Einfachheit

*„Die christliche Spiritualität regt zu einem Wachstum mit Mäßigkeit an und zu einer Fähigkeit, mit dem Wenigen froh zu sein. Es ist eine Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt innezuhalten, um das Kleine zu würdigen.“* Enzyklika Laudato si

Im Jahr 1900 besaßen die Menschen im Durchschnitt um die 400 Dinge. Heute sind es um die 10.000 Dinge und mit jedem neuen Kauf steigt die Zahl pro Haushalt an. Ob wir diese 10.000 Dinge auch wirklich alle nutzen? Wohl kaum. Die Devise heißt nutzen statt besitzen.

#### Herausforderung:

*Ich trenne mich von Überflüssigem!*

Diesen Vorschlag haben wir schon einmal in einem anderen Zusammenhang geäußert. Wir finden allerdings, dass das ein unerschöpfliches und ergiebiges Feld ist: Hier ein paar Vorschläge, welche Bereiche Sie durchkämmen könnten.

Diese thematischen und/oder örtlichen „Befreiungsschläge“ sind wirklich befreiend! Am besten legen Sie gleich geeignete Tage fest, an denen Sie sich von bestimmten Dingen trennen wollen und wo Sie hier ansetzen werden:

- Kleider • Schuhe • Geschirr • Küchenutensilien
- Lebensmittelvorräte • Spielsachen • Bücher • CDs/DVDs • Bilder/Fotos • auch digital • Regale • Einrichtungsgegenstände • Elektronik/Kabel • Fensterbänke
- Erinnerungsstücke • Schreibtisch • Kosmetikartikel
- Medikamente • Keller • Werkzeug • Bastelmaterial
- herumstehenden und herumliegenden Krimskrams aussortieren

### Dienstag, 14.03.2023 – Zeit zur Umkehr

*Zeit zur Umkehr*

*vom Überfluss zum Notwendigen  
von der Übertreibung zur Genügsamkeit  
vom Habenwollen zum Zufriedensein  
von der Sucht zur Freiheit*

*Zeit zur Umkehr*

*von der Heuchelei zur Aufrichtigkeit  
von der Engherzigkeit zur Weite  
von der Selbstgerechtigkeit zur Güte  
von der Beliebigkeit zur Klarheit  
vom Wankelmut zur Treue*

*Zeit zur Umkehr*

*vom Ich zum Du  
von der Entfremdung zur Nähe  
von der Gleichgültigkeit zur Anteilnahme  
von der Kränkung zur Versöhnung  
von der Feindseligkeit zum Frieden*

*Zeit zur Umkehr*

*vom Lärm zur Stille  
von der Hektik zum Innehalten  
von der Ungeduld zur Gelassenheit  
von der Zerstreutheit zur Sammlung  
von der Oberfläche zum Wesentlichen*

Gisela Baltés

#### Herausforderung:

*Ich unterstreiche zwei Sätze, die ich heute und in den nächsten Tagen als Schwerpunkt und Aufgabe in meinen Tagesablauf integriere.*

### Mittwoch, 15.03.2023 – Wandern bereichert

Seit drei Jahren begeben sich meine Frau und ich im Mai für zehn Tage auf Wanderschaft, letztes Jahr ging es einen Teil des Franziskusweges von Florenz nach Gubbio. Es tut gut, miteinander zu gehen, es verbindet, ordnet, stärkt, beruhigt, erdet, klärt ...

Besonders dankbar sind wir über die schönen Begegnungen, die sich auf diesen Weitwanderwegen immer wieder ergeben.

Nach der 23 km langen Etappe von der Pieve di Santo Stefano nach Montagna hielt der Abend ein besonderes Geschenk für uns bereit: Da waren einmal unsere Gastgeber Marietta und Giuseppe. Weil im Ort kein Gasthaus offen hatte, luden sie am Abend zu einem ausgedehnten italienischen Mahl. Dieses bot alles, was auch das Land zu bieten hat: Gemüse und Tomaten, Pasta, Gegrilltes, Nachtisch, Wein und Grappa. Schließlich eine Mama, die stolz von ihren erwachsenen Söhnen sprach, auch die Räumlichkeiten waren einzigartig.

Mit an unserem Tisch saß als einziger weiterer Gast Iris, eine junge Dame aus Deutschland. Die Unterhaltung war angeregt und wir mussten viel miteinander lachen. Iris erzählte uns von ihrem Freund mit ukrainischen Wurzeln. Eigentlich wollte sie mit ihm die Pilgerwanderung antreten. Vor einem Jahr hatte er die Ausbildung als Neurochirurg beendet, jetzt ließ ihn die Situation in seinem Mutterland keine Ruhe. Er schrieb ukrainische Krankenhäuser an, ob seine Fähigkeiten dort gebraucht würden. „Ja, dringend“, war die Antwort. Da ließ er den Franziskusweg bleiben und machte sich auf den Weg in die Ukraine. So kam es, dass sich Iris allein auf den Weg machte: „Das ist das erste Mal, dass ich mich auf Wanderschaft begeben, anders als gedacht, aber ich habe es nicht bereut“. Es war ein wunderschöner Abend mit bemerkenswerten Menschen.

#### Herausforderung:

*Ich plane eine kleine Pilgerwanderung zu einem Wallfahrtsort in der Nähe und nehme evtl. jemanden mit.*

### Donnerstag, 16.03.2023 – Ansichtssache

Vor vielen Jahrhunderten arbeiteten drei Maurer an den Grundmauern einer Kathedrale. Einige Steine mussten, damit sie perfekt in die Mauer passten, mit dem Hammer bearbeitet werden. Ein Passant kam vorbei und fragte die drei, was sie da tun.

„Das sehen Sie doch“, erwiderte der erste mürrisch.

„Ich bearbeite einen Stein.“

Und der zweite Maurer, der das gleiche tat, sagte eifrig: „Ich errichte eine Mauer.“

Der dritte Maurer allerdings antwortete stolz und nachdenklich: „Ich baue eine Kathedrale.“

*Verfasser unbekannt*

#### Herausforderung:

*Ich betrachte meine Tätigkeiten wie der dritte Maurer. An welcher Arbeit bin ich gerade dran? Baue ich an einem friedlichen Miteinander, am Reich Gottes ...?*

### Freitag, 17.03.2023 – Brotsegen

Viele unserer Großeltern zeichneten ganz selbstverständlich auf jedes Brot, das sie anschnitten, mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: „Gott segne dieses Brot!“ Einige machen das heute noch.

#### Brotsegen – Brot ist Leben

*Wenn wir das Brot ehren,  
dann ehren wir die gesamte Schöpfung.  
Wir werden alles würdigen,  
das die Natur für uns bereit hält  
und voller Ehrfurcht durch den Tag  
und durch das Leben gehen.*

*Wenn wir für das Brot dankbar sind,  
dann betrachten wir alles,  
was uns am Leben hält als Geschenk.  
Wir werden voller Dankbarkeit  
durch den Tag und durch das Leben gehen.*

*Wenn wir das Brot als ein Wunder begreifen,  
dann hält das Leben  
viele weitere Wunder für uns bereit.  
Wir werden voller Staunen  
durch den Tag und durch das Leben gehen.*

*Wenn wir das Brot miteinander teilen,  
dann wollen wir das Leben miteinander teilen  
und uns umeinander kümmern.  
Wir werden mit offenen Augen und Ohren  
für unsere Mitmenschen  
durch den Tag und durch das Leben gehen.*

*Wenn wir das Brot als Botschaft erkennen,  
dann wird es zur Seelennahrung,  
die das Innenleben nährt  
und in der Tiefe verbindet.  
Wir werden gestärkt und verbunden  
durch den Tag und durch das Leben gehen.*

*Wenn wir das Brot nun segnen,  
dann soll es uns zum Segen werden.  
Es hat die Kraft, in uns Ehrfurcht, Dankbarkeit,  
Staunen und Menschlichkeit wachsen zu lassen.  
Es hat die Kraft, uns im Glauben zu verbinden  
und den Himmel zu öffnen.*

*Herr, du bist das Brot des Lebens,  
segne dieses Brot und alle, die davon essen.  
Stärke uns, unseren Glauben  
und unsere Gemeinschaft,  
im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes, Amen.*

#### Herausforderung:

*Wenn ich in nächster Zeit ein Brot anschneide, segne ich wie oben angegeben das Brot und/oder lese den Brotsegen.*

## Samstag, 18.03.2023 – Veilchenfest

Zur Zeit, als Österreich ein Herzogtum war, als in Wien gerade eine neue Stadtmauer gebaut wurde (Teile davon kann man heute noch am Stubentor sehen) und die Babenberger, die über Österreichische Lande herrschten, gerade aus Klosterneuburg nach Wien übersiedelt waren, wurde auch das Veilchenfest gefeiert. Jener, der das erste Veilchen fand, legte seinen Hut darauf, lief zum Hof in Wien, meldete sich beim Herzog und teilte ihm mit, das erste Veilchen gefunden zu haben.

Daraufhin ordnete der Herzog das Veilchenfest an, er zog mit seinem Gefolge, begleitet von seinem Hofstaat, von Musikern und vielen neugierigen Wienern zu dem Ort, wo das Veilchen unter einem Hut lag. Dort, – so war es üblich, wurde gesungen, getanzt, geschmaust und getrunken.

Das kam wohl auch daher, dass die Winter kalt waren und es auch wenig zu essen gab. Daher wurde der Frühling besonders sehnsüchtig erwartet.

*Christa Chorherr*

### Herausforderung:

*Ich suche mir eine schöne Blume in der Natur – das muss nicht unbedingt ein Veilchen sein. Dann schnappe ich mir jemanden, gehe mit ihr/ihm zur Blume und veranstalte dort eine kleine „Feier“, wie etwa einen Umtrunk oder ein Picknick.*

## Sonntag, 19.03.2023 – Blindenheilung

In der Betrachtung der heutigen Schriftlesung geht es um die Heilung des Blindgeborenen, Johannes 9,1 – 41, die Sätze aus dem Evangelium sind kursiv geschrieben.

*In jener Zeit sah Jesus einen Mann, der seit seiner Geburt blind war.*

Für die Jünger und die jüdische Gesellschaft war klar, dass die Blindheit mit sündigem Verhalten zusammenhängt. So entspannt sich die Frage „Wer war also schuld?“, handelt es sich um Selbstverschulden oder eine vererbte Schuld? Jesus kennt die Sackgasse der beliebten Dauerfrage „Wer ist schuld?“. Sie bringt kaum jemanden weiter, verhärtet eher die Situationen und sucht schnell Sündenböcke. *Jesus antwortete: Weder er noch seine Eltern haben gesündigt, ...* Wo suche ich schnell die Schuld?

*Die Nachbarn und andere, die ihn früher als Bettler gesehen hatten, sagten: Ist das nicht der Mann, der da saß und bettelte.*

Das Evangelium weist ausdrücklich darauf hin, dass es sich bei den Nachbar:innen um Menschen handelt, die den Blinden immer wieder gesehen hatten. Und trotzdem werden sie jetzt unsicher. Sie scheinen den Blindgeborenen, der mitten unter ihnen lebt, nie genau angeschaut, vielleicht auch nie mit ihm geredet zu haben. Wahrscheinlich waren sie wie die Jünger eher auf

die Sünde und sein verachtetes Betteln konzentriert als auf den Mann selbst.

Gehöre ich auch zu den Menschen, die überall mitreden, ohne genauere Hintergründe zu wissen?

*Da brachten sie den Mann, der blind gewesen war, zu den Pharisäern.*

Die Situation wird bedrohlicher und wechselt vom Klatsch der Nachbar:innen zum Verhör des Geheilten. Anders als die Nachbar:innen interessieren sich viele Pharisäer nicht so sehr für den Blindgeborenen, sondern nur dafür, Beweise gegen Jesus zu finden. Für sie kann nichts von Gott kommen, was dem Sabbatgebot widerspricht.

Wo habe ich blinde Flecken?

*Die Juden aber wollten nicht glauben, dass er blind gewesen und sehend geworden war. Daher riefen sie die Eltern des Geheilten ...*

Die Pharisäer schlagen den Eltern einen Deal vor: Man kann ja so tun, als ob er nie blind und somit kein richtiges Wunder nötig war. Zunächst scheinen sich die Eltern dem vorgeschlagenen Schwindel zu widersetzen. Dann verlässt sie der Mut. Sie überlassen ihren Sohn sich selbst: Er ist alt genug, fragt doch ihn selbst. *Da riefen die Pharisäer den Mann, der blind gewesen war, zum zweitenmal und sagten zu ihm: Gib Gott die Ehre! Wir wissen, dass dieser Mensch ein Sünder ist. Er antwortete: ... Wenn dieser Mensch nicht von Gott wäre, dann hätte er gewiss nichts ausrichten können. Sie entgegneten ihm: Du bist ganz und gar in Sünden geboren, und du willst uns belehren? Und sie stießen ihn hinaus.*

Die Gegner Jesu suchen keine Kommunikation mit Jesus, sondern einzig die Bestätigung des Blindgeborenen für ihr längst vorgefertigtes Urteil über Jesus.

Wo verweigere ich das Gespräch mit den Betroffenen, sondern rede nur hinten herum?

*Jesus hörte, dass sie ihn hinausgestoßen hatten, und als er ihn traf, sagte er zu ihm: Glaubst du an den Menschensohn? Der Mann antwortete: Wer ist das, Herr? Sag es mir, damit ich an ihn glaube. Jesus sagte zu ihm: Du siehst ihn vor dir; er, der mit dir redet, ist es. Er aber sagte: Ich glaube, Herr! Und er warf sich vor ihm nieder.*

Das ist die Kernfrage, die sich auch an uns richtet: Glaube ich an Jesus Christus? Der Blindgeborene hat durch die Heilung und die anschließenden Auseinandersetzungen endgültig zum Glauben an Jesus gefunden. Er kann sagen: Ich glaube, Herr. Wie steht es mit meinem Glauben?

Wo nehme ich Jesus als Richtschnur für mein Leben? Was will ich von Jesus lernen?

www.dibk.at – gekürzt

## Montag, 20.03.2023 – die Brücke

Das Buch „Die Brücke“ des Duos Heinz Janisch und Helga Bansch enthält eine wunderbare Botschaft, die wir hier kurz wiedergeben möchten:

Eine schmale, schaukelnde Brücke führt über den Fluss. So schmal, dass keine zwei nebeneinander Platz haben. Eines Tages treffen der Bär und der Riese aufeinander – in der Mitte der Brücke. Keiner will umkehren, keiner gibt nach. Was tun?

Der Bär schlägt vor, dass der Riese ins Wasser springen soll, aber das könnte der Riese auch vom Bär verlangen und schüttelt den Kopf. Sie schauen sich feindselig an. Der Riese überlegt und will den Bär über seine Schultern heben, aber der Bär befürchtet, dass sie dann beide abstürzen.

Die ersten Lösungsversuche helfen nicht weiter, einer der beiden würde immer den Kürzeren ziehen. Doch dann hat der Riese eine zündende Idee: „Ich halte dich und du hältst mich. So kann keiner in die Tiefe stürzen. Und dann drehen wir uns.“

Der Bär ist sofort einverstanden. Eng umschlungen schweben sie hoch über dem Abgrund und bewegen sich Schritt für Schritt um sich herum und halten einander ganz fest dabei. Endlich steht jeder auf der Seite der Brücke, auf der er sein wollte. Bär und Riese bedanken sich, winken sich freundlich zu und ein jeder setzt seinen Weg fort.

Heinz Janisch, Helga Bansch: Die Brücke, © 2010 Verlag Jungbrunnen Wien. Auch als dreisprachige Ausgabe in den Sprachen Arabisch, Farsi, Deutsch erhältlich.

### Herausforderung:

*Wer macht Platz? Wer geht zurück? Werfe ich den anderen einfach hinunter? Im Buch finden die beiden Kontrahenten eine gemeinsame Lösung, die beiden gerecht wird, bei der keiner sein Gesicht verliert. Wie gestalte ich die Suche nach einer Lösung in einem Konflikt? Wenn ich in nächster Zeit mit kleinen Ärgerissen oder größeren Problemen zu tun habe, dann halte ich mir zwei Sachen vor Augen: Der/die Andere hat einen Grund für sein/ihr Verhalten und es gibt eine gemeinsame Lösung.*

## Di, 21.03.2023 – Unmögliches möglich machen

Vielleicht kennen Sie den Spruch:

„Alle sagten, das geht nicht! Dann kam einer der wusste das nicht, und hat's einfach gemacht.“

Ähnliches zeigt uns ein Frosch in der folgenden Kurzgeschichte:

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen. Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich begann der Wettlauf.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche

wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ oder „Das ist einfach unmöglich!“ oder „Das schafft ihr nie!“.

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ Und wirklich gaben bald alle Frösche auf, alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte und als einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser unbekannt

### Herausforderung:

*Welche Menschen bremsen mich durch Ihre Zurufe und Erwartungshaltungen aus? Wo liegen meine eigenen Ansprüche und Ziele? Ich werde versuchen, mich da und dort vom „eigentlich sollte ich“ zu verabschieden und es durch „ich werde“ oder „ich möchte“ ersetzen.*

*Ich muss mich nicht nach den Erwartungshaltungen anderer richten, meine Handlungen sollen mir und meinen Zielen entsprechen.*

## Mittwoch, 22.03.2023 – Impuls der Wüstenväter

Im 4. Jh. nach Christus zog es viele Mönche in die Wüste, ein Ort, an dem klare und einfache Botschaften reifen können.

Altvater Pambo, der Abt einer Klostersgemeinschaft in der Wüste Nitria in Ägypten, fragte Antonius: „Was soll ich tun?“ Antonius entgegnete ihm: „Baue nicht auf deine eigene Gerechtigkeit und lass dich nicht ein Ding gereuen, das vorbei ist, und übe Enthaltbarkeit mit der Zunge und dem Bauch.“

Dieser Weisheitsspruch birgt für alle in irgendeiner Weise ein anspruchsvolles, aber zielführendes Programm: sich nicht nur auf das eigene Können verlassen; Dinge, die bereits vorbei oder entschieden sind, nicht immer wieder aufwärmen und bedauern; mit den Worten vorsichtig sein sowie weniger, maßvoller und gesünder essen.

Bernhard A. Eckerstorfer, Kleine Schule des Loslassens, Tyrolia-Verlag, Ibk-Wien

### Herausforderung:

*Ich pflege einen oder auch mehrere Tage lang „Enthaltbarkeit mit der Zunge“, indem ich etwa auf Jammern, Schimpfen, laute Worte, Vorwürfe, Klatsch und Halbwahrheiten verzichte. Im Gegenzug bemühe ich mich darum Worte zu finden, die mein Gegenüber aufbauen und ihm Beachtung schenken.*

## Do, 23.03.2023 – Fastenmonat Ramadan

Der Islâm geht auf den Propheten Mohammed zurück, der im 6. Jh. n. Chr. lebte. Gläubige Muslime haben fünf Pflichten:

1. Der Glaube an den einen Gott und an Mohammed, seinen Propheten
2. Das tägliche Gebet, fünfmal in Richtung Mekka
3. Die Abgabe der Sozialsteuer
4. Das Fasten während des Fastenmonats Ramadan
5. Wenn möglich, einmal im Leben eine Wallfahrt nach Mekka

Heute, am 23. März, beginnt der Fastenmonat Ramadan, er endet mit dem dreitägigen Zuckerfest bzw. Fest des Fastenbrechens am 21. April 2023.

Im Ramadan darf von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts in den Magen gelangen, also nicht gegessen und nicht getrunken werden. Bevor die Sonne aufgeht, ist eine leichte Mahlzeit erlaubt. Nach Sonnenuntergang nehmen Muslime laut Tradition ein Mahl, das so genannte Iftarmahl, im Kreis der Familie oder mit Freund:innen ein, als erste Speise werden Datteln mit Wasser oder Milch gereicht. Auch Moscheen laden zu diesem Mahl ein.

Während des Ramadans sollen Körper und Seele gereinigt werden. Es ist auch der Monat der guten Taten: Gläubige Muslime entrichten die Armensteuer oder unterstützen Bedürftige. Solidarität, Gemeinschaft, Mitmenschlichkeit und Versöhnung sind im Ramadan besonders wichtig.

### Herausforderung:

*Ich werde in den nächsten Tagen einen Fasttag einlegen, wie ihn gläubige Muslime durchführen und von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang nichts zu mir nehmen bzw. so wenig als möglich. Es gibt hier auch im Islam je nach Arbeit und Gesundheitszustand Ausnahmeregelungen.*

## Freitag, 24.03.2023 – gut Ding braucht Weil

In der Altstadt von Lari südwestlich von Florenz steht ein großes gelbes Gebäude wie ein kleines Schloss. Es ist das Stammhaus der „Pastificio Famiglia Martelli“, eine kleine Nudelmanufaktur, in der ausschließlich Familienangehörige arbeiten, mit dem Ziel, Nudeln in handwerklich italienischer Tradition in höchster Qualität herzustellen.

Die Pasta bekommt ihre besondere Qualität durch das langsame Mischen des Teiges, der nur aus bestem heimischen, toskanischen Hartweizen-Grieß und frischem Wasser besteht. Der Teig wird nicht – wie in der Industrie – mit warmem, sondern mit kaltem Wasser schonend angerührt.

Danach wird der Teig durch Bronzeformen gepresst, dadurch erhält die Pasta ihre typische raue Oberfläche, die sich besonders gut mit der Soße verbindet.

Während in Nudelfabriken die Pasta bei 90 bis 125 Grad schnell getrocknet wird, wird diese bei den Martellis zuerst langsam bei höchstens 33 – 35 Grad vorgetrocknet, die anschließende Lufttrocknung in Holzhütten dauert mindestens 50 Stunden, wobei das auch ein wenig vom Wetter und der Luftfeuchtigkeit abhängt.

Das Ergebnis ist eine der geschmackvollsten Pastas, die auch weltweit Absatz findet.

Diese handwerklich hergestellte Pasta bekommt ihre besondere Qualität durch gute lokale Rohstoffe und den schonenden Umgang damit.

Zweimal wird im Produktionsprozess die Langsamkeit betont: Das langsame Mischen des Teiges und die langsame Trocknung.

„Gut Ding braucht Weil“ lautet ein Sprichwort, das gilt des Öfteren nicht nur bei der Herstellung von Pasta.

### Herausforderung:

*Lassen Sie sich heute bei einem Arbeitsschritt oder einer Aktivität mehr Zeit als sonst. Wir haben diesen Impuls extra auf einen Freitag verlegt, dann könnten Sie übermorgen – Sonntage sind von der Fastenzeit ausgenommen – aus guten, lokalen Zutaten in aller Ruhe ein gutes Essen zubereiten.*

## Samstag, 25.03.2023 – ich stecke fest

Eine schöne Fastengeschichte steht im Buch „Pu der Bär“:

### Zu dick für den Ausgang

Pu der Bär kam zu seinem Freund, dem Kaninchen, in die Höhle und fraß dem Kaninchen alle seine Vorräte weg. Das bedeutet, dass Pu immer dicker geworden ist und nicht mehr aus der Höhle heraus kam. Er steckte in diesem Loch der Höhle fest, und er musste dann 14 Tage lang fasten. Und am Schluss kamen seine Freunde, nahmen ihn bei den Händen und zogen ihn heraus. Es machte Plopp und Pu der Bär war wieder frei.

### Es braucht Freunde, die uns herausziehen

Das ist Fasten: Wenn ich mir im Alltagsgetriebe den Weg verstelle, so dass ich mich kaum noch frei bewegen kann, wenn ich mir den Ausgang, den Weg in die Freiheit blockiere, dann braucht es Zeit. Zeit, um loszulassen, abzuspecken, um weniger zu werden. Und dann braucht es Freund:innen, die uns aus lähmenden Situationen wieder herausziehen.

*leicht abgeändert von Diakoniedirektor Michael Chalupka*

### Herausforderung:

*Die Fastenzeit dauert noch 14 Tage. So lange musste der Bär fasten. Ich werde bis zum Osterfest ein Verhalten oder Konsumgut reduzieren, Abstand von etwas nehmen, das mich für Ostern empfänglicher macht. Evtl. verbünde ich mich mit jemandem, der mich dabei unterstützt und begleitet, in dem er/sie in irgendeiner Form mitmacht.*

## Sonntag, 26.03.2023 – komm heraus!

Aus dem Evangelium nach Johannes, Joh 11,1 – 45: In jener Zeit war ein Mann krank, Lazarus aus Betanien, dem Dorf, in dem Maria und ihre Schwester Marta wohnten. Daher sandten die Schwestern Jesus die Nachricht: Herr, dein Freund ist krank.

... Als Jesus ankam, fand er Lazarus schon vier Tage im Grab liegen ...

Marta sagte zu Jesus: Herr, wärst du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben. Aber auch jetzt weiß ich: Alles, worum du Gott bittest, wird Gott dir geben. Jesus sagte zu ihr: Dein Bruder wird auferstehen. Marta sagte zu ihm: Ich weiß, dass er auferstehen wird bei der Auferstehung am Letzten Tag.

Jesus erwiderte ihr: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben. Glaubst du das? Marta antwortete ihm: Ja, Herr, ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll.

Da nahmen sie den Stein weg. Jesus aber erhob seine Augen und sprach: Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast. Nachdem er dies gesagt hatte, rief er mit lauter Stimme: Lazarus, komm heraus! Da kam der Verstorbene heraus.

Jesus war eng mit den Geschwistern Marta, Maria und Lazarus befreundet.

Als Jesus nach dem Tod von Lazarus bei den Schwestern ankommt, geht Marta ihm entgegen. Ihr Vertrauen, dass Jesus in seiner Mittlerrolle zu Gott ihr helfen kann, ist grenzenlos und tief. Jesus, antwortet mit einem Selbstbekenntnis:

„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt wird leben, auch wenn er stirbt und jeder, der an mich glaubt, wird in Ewigkeit nicht sterben.“

Weil Jesus den Glauben der Schwestern sieht, ruft er ihren toten Bruder Lazarus aus seinem Grab, er ruft ihn vom Tod ins Leben zurück.

Sie sollen erkennen, dass er von Gott kommt und dass Gott durch ihn wirkt. Mit ihm ist Gott erfahrbar in dieser Welt. Er fordert die Anwesenden auf: „Nehmt den Stein weg!“ Er dankt Gott und ruft Lazarus aus dem Grab: „Lazarus, komm heraus!“

Die Erzählung von der Auferweckung des Lazarus zeigt deutlich, dass bei denen, die an Jesus glauben, der Tod nicht das letzte Wort hat.

### Impulsfragen:

Worauf baue ich in meinem Leben? Was bzw. wem vertraue ich, wenn ich in Ängsten oder Zwängen gefangen bin, wenn Verzweiflung mich einengt? Was ist in mir abgestorben, vielleicht ohne dass ich es bemerkt habe? Gehe ich Jesus entgegen, suche ich seine Hilfe? Hören wir den Ruf: Komm heraus! Gott will nicht den Tod, sondern das Leben.

## Montag, 27.03.2023 – Lebensschritte einlernen

Meine Tochter hat bereits mit fünf Jahren angefangen zu steppen – sobald es Schuhe in ihrer Größe gab, wobei die ersten nur mit dicken Wollsocken an ihren Füßen hielt. Einfach, weil diese Schuhe so schön klappern und einen Absatz haben. Zwei unschlagbare Argumente.

Sie hat das hauptsächlich für sich gemacht und nur selten kam ich in den Genuss einer kleinen Vorführung. Einmal war es wieder so weit. Sie hatte eine neue Schrittkombination gelernt, die sie mir vorführen wollte.

Als sie nach ein paar Takten bei der neuen Schrittabfolge rausflog, meinte sie: „Da muss ich noch ein wenig üben, das ist noch nicht in mir drinnen.“

Und genau so tanzt sie normalerweise. Als kämen die Schritte leichtfüßig aus ihr heraus. Ohne viel zu überlegen oder zu zählen, ganz einfach deshalb, weil sie die Schrittabfolge vorher tief in sich eingebunden hat.

Die Fastenzeit ist eine gute Zeit, um Haltungen und Glaubensschritte so einzuüben und in unsere Mitte einzulassen, dass sie uns zu eigen werden und wie von selbst aus uns herausströmen.

### Herausforderung:

Was würde ich gerne so einüben, dass es selbstverständlich und ohne große Anstrengung aus mir herauskommt, weil ich es tief verankert habe?

Tanzen braucht Haltung. Welche Grundhaltungen der Menschlichkeit beherrsche ich bereits, wo muss ich noch daran feilen?

## Dienstag, 28.03.2023 – Speiseplan der Woche

**Mo:** Familie Huber isst Nudeln mit Sugo und Salat. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

**Di:** Familie Huber isst faschierte Laibchen mit Kartoffeln. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

**Mi:** Familie Huber isst Käseknödel mit Sauerkraut. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

**Do:** Familie Huber holt sich Burger bei McDonald's. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

**Fr:** Familie Huber isst Lachs mit Kartoffeln und Gemüse. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

**Sa:** Familie Huber geht ins Gasthaus und alle essen, was sie wollen. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

**So:** Familie Huber isst Hühnerschnitzel mit Gemüse und Reis. Familie Huang teilt sich eine Schüssel Reis.

nach Gisela Baltés

### Herausforderung:

Ich werde einen oder mehrere Tage wirklich sehr einfach essen.

## Mi, 29.03.23 – Charlie Chaplins Geburtstagsrede

an seinem 70. Geburtstag am 16.04.1959:

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiss ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiss ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen war. Heute weiss ich: Das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude und Glück bringt, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute weiss ich: Das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiss ich: Das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: Das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen kann. Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten. Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiss ich: DAS IST DAS LEBEN!

gefunden auf naturheilpraxis-frenzel.de

### Herausforderung:

*Ich wähle mir aus diesen 70 Jahren Lebenserfahrung und Lebensweisheit eine Passage aus, die mich zwei/drei Tage begleiten soll.*

## Do, 30.03.2023 – der Garten des Königs

Vor langer Zeit, als die Menschen die Sprache der Bäume und Blumen noch vernahmen, lebte einmal ein König. Dieser liebte seinen Garten über alles. Prächtige Pflanzen wuchsen darin:

Mächtige Tannen, fruchtende Weinstöcke, Rosen in vielen Formen und Wildblumen aller Art. Jeden Tag ging der König in seinem Garten spazieren, ruhte im Schatten der großen Eiche, atmete den Duft der Rosen und strich mit seinen Füßen über Vergissmeinnicht und Veilchen.

Eines Tages jedoch betrat der König seinen Garten und was sah er: Alle Bäume, Blumen und Kräuter ließen ihre Äste und Blütenköpfe hängen.

Die Eiche war schon ganz dürr, die Rose ließ ihre Blätter fallen und der Weinstock war am Sterben. Erschrocken trat der König von einer Pflanze zur nächsten und fragte nach ihrem Leid, und was musste er hören? Die Eiche ließ ihre Blätter verdorren, weil sie nicht so groß sein konnte wie die Tanne. Die Tanne jedoch wollte sterben, weil sie keine Früchte tragen konnte wie der Weinstock.

Der Weinstock hatte seinen Lebenssaft aufgegeben, weil er nicht duften konnte wie die Rose. Ein Anblick des Jammers war der ganze Garten. Nur mittendrin blühte ein Blümchen munter vor sich hin.

Der König trat näher und erkannte das wilde Stiefmütterchen, das seine frischerblühte Knospe der Sonne entgegenstreckte. Der König wunderte sich und fragte das Blümchen: „Wie kann es sein, dass du als einzige Blume frisch und lebendig bist, während die anderen Pflanzen darben und dem Tode nahe sind?“

Da sprach das wilde Stiefmütterchen: „Oh König, ich dachte mir, dass, als du mich pflanztest, du ein wildes Stiefmütterchen haben wolltest, ansonsten hättest du eine Eiche, eine Tanne oder eine Rose gepflanzt. Also versuche ich nach besten Kräften zu sein, was ich bin.“

Der König vernahm diese Worte und gab sie an die Bäume, Sträucher und Blumen weiter – der Wind blies und trug sie bis hierher.

Parabel aus Indien! – www.gabriella-erzaehlt.de

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard hat es einmal so formuliert: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

### Herausforderung:

*„Ich versuche nach besten Kräften das zu sein, was ich bin“ ist der Leitsatz des Stiefmütterchens. Ich werde am Abend den zurückliegenden Tag aus dem Blickwinkel dieses Leitsatzes betrachten. In welchen Momenten, bei welchen Aktivitäten war besonders gut erkennbar, wer und was ich bin? Wo habe ich mich evtl. zu sehr von den Erwartungen anderer beeinflussen lassen?*

### Fr, 31.03.2023 – Truppe, die die Alten anspricht

Japan hat die älteste Bevölkerung der Welt, ein Drittel ist im Rentenalter. Deshalb wird es immer wichtiger, die Menschen lange im Arbeitsprozess zu halten. Jede/r Zweite zwischen 65 und 69 Jahren ist erwerbstätig.

Ein zunehmendes Problem wird die Demenz, diese wird von der Regierung zur Aufgabe für die ganze Gesellschaft gemacht. Sie organisiert im ganzen Land Aufklärungsseminare, bereits 13 Millionen Japaner:innen haben an einem solchen teilgenommen. Wer den Kurs absolviert hat, darf ein oranges Band am Handgelenk tragen – orange ist das Symbol für den positiven Umgang mit Demenz.

In einer Stadt haben Teilnehmer:innen eines solchen Seminars eine „Orangene Patrouille“ gegründet – der japanische Ausdruck „Olenji koe kake tai“ bedeutet wörtlich „die Truppe, die die Alten anspricht“.

Die Patrouille läuft zu Fuß durch ein Wohnviertel, informiert über die Aufklärungsseminare und hält Ausschau nach Demenz-Kranken.

Ob etwa jemand Winterkleidung im Sommer trägt oder zu große Schuhe oder Hausschuhe anhat, oder wenn bei Alleinstehenden der Garten verwahrlost, oder wenn die Wäsche, die auf dem Balkon zum Trocknen hängt, tagelang nicht hereingeholt wird, oder verwirrt auf gezielte Fragen, wie etwa nach dem Geburtsdatum, geantwortet wird.

Wird die Patrouille auf so eine Person aufmerksam, schickt das lokale Pflegezentrum eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter vorbei.

Gekürzt aus [www.deutschlandfunkkultur.de](http://www.deutschlandfunkkultur.de)

#### Herausforderung:

*Ich stelle mir vor, ich gehöre zu einer „Truppe, die die Alten anspricht“ – in meinem Fall nicht nur demente Personen. Einer Truppe, die alten Menschen besondere Aufmerksamkeit und Zeit schenkt – wo und wie kann ich hier bei Alltagsbegegnungen ansetzen, wo in meiner Umgebung?*

### Samstag, 01.04.2023 – Gott sucht Verbindung

Die Fastenzeit war für Taufbewerber, die zu Ostern getauft wurden, eine Zeit intensiver Vorbereitung.

Für öffentliche Büsser war es die Zeit der Vorbereitung auf die Wiederversöhnung am Gründonnerstag.

Im Mittelalter wurden am Aschermittwoch die öffentlichen Büsser mit einem Bußgewand bekleidet und mit Asche bestreut. Danach wurden sie – in Erinnerung an die biblische Vertreibung aus dem Paradies – aus dem Gotteshaus gewiesen.

Ab dem Gründonnerstag durften sie wieder dabei sein.

Zum Akt der Versöhnung mit Gott möchten wir Ihnen eine kurze, schöne, jüdische Legende wiedergeben, die im Buch „Den Himmel mit Händen fassen“ von Klaus Gaspari, Tyrolia-Verlag, erzählt wird:

Jedesmal, wenn ein Mensch sündigt, zerschneidet er die Verbindung mit Gott. Aber dann geht Gott her und knüpft die zerrissene Schnur wieder zusammen – und damit wird die Verbindung enger.

#### Herausforderung:

*Wem könnte ich bis Ostern die Hand zur Versöhnung ausstrecken, so dass eine engere Verbindung und Frieden entstehen können?*

*Benötige ich Versöhnung mit mir? Müsste das Band zwischen dem, wie ich lebe und dem, was ich bin, enger geknüpft werden? Oder ist die Schnur zu jemandem gerissen, der eigentlich in meine Nähe gehört? Oder möchte ich das Angebot Gottes annehmen, dass er die Beziehung zu mir enger knüpfen möchte?*

### Palms, 02.04.2023 – Jesus willkommen heißen

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 Bewohner:innen Jerusalems mit großem Jubel empfangen und wie ein König verehrt wurde. Sie schwenkten Palm- oder Ölzweige, die als Siegeszeichen galten – der grüne Zweig ist für die Menschen seit alters her ein Zeichen des Lebens.

Christus ist ein eigenartiger König, ganz anders als alle Könige, die die Menschen bisher kennen gelernt hatten. Er reitet nicht auf einem Pferd mit Prunk und Gefolge, sondern auf einem Esel. Auch wenn sich das viele gewünscht hätten, möchte Jesus nicht über ein Reich herrschen, er strebt weder nach Macht noch nach Reichtum und verkündet das Reich Gottes, das mit ihm und seinem Wirken bereits begonnen hat.

- Jesus war für die Armen, Schwachen und Sünder da.
- Jesus heilte Kranke.
- Jesus wollte Gerechtigkeit.
- Jesus erzählte von einem Gott der Liebe ...

Auch wir sehnen uns nach König:innen und Politiker:innen, die nicht nach Macht und Profit streben, sondern Rahmenbedingungen schaffen, so dass Menschen gut und in Frieden miteinander leben können.

Am Palmsonntag wird in der Kirche die Leidensgeschichte Jesu vorgetragen: Aus dem König, der jubelnd im Zeichen des Sieges begrüßt wird, wird innerhalb einer Woche der verspottete Träger der Dornenkrone und des Kreuzes.

Der Palmsonntag ist so neben dem begeisterten Empfang Jesu in Jerusalem auch der Auftakt der Karwoche, die an die Leidenszeit Jesu erinnert und in das Osterfest mündet.

#### Empfehlung:

Feiern Sie – möglichst mit Familie – die kurze Besinnung, die wir auf Seite 28 vorbereitet haben.

### **Mo, 03.04.23 – Meldestellen für Glücksmomente**

Unglaublich, aber schön: Bereits an mehreren Orten gibt es offizielle Meldestellen für Glücksmomente. Schon im Jahr 2003 wurde in der Schweiz von Mark Riklin und Regula Immler, zwei engagierte Lehrpersonen, die erste Meldestelle für Glücksmomente gegründet, einfach um Schönes und Gutes hervorzuheben.

Sie stellten Schreibmaschinen auf, und Passant:innen wurden motiviert, festzuhalten, was ihnen Freude und Glück beschert hat. Diese Glücksmomente wurden gesammelt, archiviert und anonymisiert weiterverteilt.

Diese wunderbare Idee hat Nachahmer:innen gefunden, etwa unter „meldestellefuergluecksmomente.at“. Hier steht zu lesen: Die Meldestelle ist eine Plattform für „Gute Nachrichten“. Sie haben hier die Möglichkeit, Ihre persönlichen Glücksmomente niederzuschreiben oder aber ein bisschen zu stöbern, um Ihrem eigenen Glück auf die Sprünge zu helfen und sich von schönen Momenten anderer beflügeln zu lassen. Es lohnt sich, ein wenig hineinzuschnuppern, hier ein paar Beispiele:

**Glücksmoment:** 3259 von 8136

Sich in einen frisch aus dem Trockner stammenden, wohligh warmen Bademantel zu kuscheln

**Glücksmoment:** 3269 von 8136

Aus einem dunklen U-Bahnhof mit der Rolltreppe hoch fahren, der Sonne entgegen und klare Luft einsaugen. Bewusst wahrgenommen, ein echter Glücksmoment!!!

**Glücksmoment:** 3276 von 8136

In der Früh aufzuwachen, fest umarmt zu werden und in sein Gesicht zu sehen, das mich anlächelt ... :-)

**Glücksmoment:** 4038 von 8136

Meine Frau sagte mir voller Liebe nach 10 Jahren Ehe: Du bist eine Bereicherung für das Universum!

Eine Person schrieb nur ein Wort: Schokobanane

#### **Herausforderung:**

*Ich überlege mir, welche zwei/drei Glücksmomente ich in dieser Meldestelle eintragen würde.*

### **Dienstag, 04.04.2023 – Ängste kontrollieren**

Eine 23-jährige Studentin kommt in die Notaufnahme der Psychiatrie, weil sie Stimmen hört, die ihr Angst einflößen.

Nach einer dreiwöchigen von Medikamenten unterstützten Behandlung, wurde ihr knapp vor ihrer Entlassung die Frage gestellt, wie es ihr jetzt mit den Stimmen gehe. Sie antwortete „Die Stimmen sind immer noch da, aber sie machen mir keine große Angst mehr. Ich habe den Stimmen Namen gegeben und bitte sie, leiser zu sprechen.“

#### **Überlegung:**

*Ich kann mir von dieser jungen Patientin durchaus einiges abschauen:*

*Meine Ängste werden beherrschbar, wenn ich sie ak-*

*zeptiere und den bestmöglichen Umgang damit finde: Wenn ich sie wahrnehme, anschau, sie benenne und kleine Schritte unternehme, diese zu entmachten. Ich muss nicht angstfrei sein, es geht darum, Angst zu akzeptieren. Als gläubiger Mensch kann ich meine Ängste auch vor Gott hin bringen und mit ihm teilen.*

### **Mittwoch, 05.04.2023 – Hilfe von einem Engel**

Viele warmherzige Momente haben meine Frau und ich bei unserer Pilgerwanderung am Franziskusweg erlebt.

Einmal gingen wir bei Hitze durch eine kleine Stadt und passierten am Stadtausgang ein vierstöckiges Gebäude. Als wir daran vorbeigingen, hörten wir einen Ruf, wir schauten rundum, konnten aber niemanden erblicken. Wir gingen weiter, da war es wieder: Ein nicht zu identifizierendes Rufen. Wir hoben unsere Köpfe und tatsächlich: Der Ruf kam von oben. Eine sicher über 80 Jahre alte Frau lehnte sich über die Brüstung ihres Balkons und schrie „Aqua, Aqua!“ herunter.

Sie hatte uns mit unseren Rucksäcken gesehen, es war für Mitte Mai ungewöhnlich warm, da wollte sie uns etwas Gutes tun und bot uns Wasser an. Wie es sich für einen Engel gehört, kam die Hilfe von oben – aus den lichten Höhen des 4. Stockwerkes.

#### **Herausforderung:**

*Ich lade heute jemanden spontan auf ein Getränk ein.*

### **Donnerstag, 06.04.2023 – die heutige Jugend**

Am Gründonnerstag beschreibt das Evangelium die Fußwaschung. Jesus wäscht seinen Jüngern die Füße, eine Tätigkeit, die bei den Juden als niedrig verschrien war.

Eine Jugendliche macht uns vor, wie das heute geht: „Neulich fuhr ich am späten Nachmittag mit der Straßenbahn stadtauswärts. Um diese Zeit sind meistens alle Sitzplätze belegt, von Schüler:innen und Menschen, die nach der Arbeit nach Hause fahren. In meiner Nähe war zwar noch ein Platz frei, allerdings war dieser mit Müll, genauer gesagt mit einer leeren Getränkedose belegt, so blieb ich stehen. Bei einer Station stieg ein Mädchen ein, so ein richtiger Teenager in farbenfroher Kleidung, mit sehr individueller Frisur und gesellte sich in meine Nähe. Gleich darauf stieg ein ältere Frau zu und blickte sich um. Blitzschnell beugte sich die pfiffige, junge Dame über den Sitz, schnappte sich die leere Dose, lächelte die Frau an und meinte: Hier ist noch ein Platz frei. Dankbar setzte sich die ältere Frau hin. Eine Station weiter positionierte sich das Mädchen nahe an der Tür, flitzte hinaus, warf die Dose in den Müll und sprang zurück in die Straßenbahn.“

*erlebt von Hans*

#### **Empfehlung:**

*Verrichten Sie freiwillig und mit Freude einen „niedrigen Dienst“ und feiern Sie – möglichst mit Familie – die kurze Besinnung, die wir auf Seite 29 vorbereitet haben.*

## **Karfreitag, 07.04.2023 – die Auferstehung im Hinterkopf**

Bei der Restaurierung eines gotischen Kreuzes fand man im Hinterkopf von Jesus in einem Hohlraum ein bemerkenswertes Kunstwerk in Schmetterlingsform. Die um 1320 entstandene Emaillearbeit aus Silber zeigt die Kreuzigung Christi mit Maria und Johannes auf den Flügeln eines Schmetterlings.

Was für eine wunderbare Idee! Der Künstler hat den Schmetterling als Symbol der Verwandlung zu neuem Leben in einem 4 x 5 cm großen Lederbeutel in das Haupt des Gekreuzigten gesteckt, um uns zu zeigen:

Bereits während seines Leidens am Kreuz hatte Jesus im Hinterkopf die Auferstehung. Ein neues Leben, das der Verwandlung einer Raupe in einen Schmetterling gleicht. Ganz neu und bunt und frei.

### **Empfehlung:**

*Feiern Sie – möglichst mit Familie – die kurze Besinnung, die wir auf Seite 30 vorbereitet haben.*

## **Karsamstag, 08.04.2023 – einander segnen**

Mit Tränen in den Augen erzählte mir meine inzwischen verstorbene Schwiegermutter bei einem Besuch im Spital:

„Stell dir vor, als mich vor Kurzem euer Sohn (ihr Enkelkind) am Krankenbett besuchte, hat er mir nicht nur von seinem Studium und seinen Freunden erzählt, sondern er hat mich zum Abschied mit einem Kreuzzeichen gesegnet und mir baldige Heimkehr vom Spital gewünscht.

Er, der Fünfundzwanzigjährige, hat mich zum Abschied gesegnet, das hat mich nicht nur gerührt, sondern er hat mich damit reich beschenkt.“

Eine Großmutter, die, seit sie nicht mehr aktiv für die Familie da sein konnte, auf andere Weise für ihre Enkelkinder da sein wollte und ihre ganze Zeit mit Gebeten für die Familie verbrachte, wurde am Krankenbett mit den Früchten einer segnenden Bitte an Gott beschenkt.

erzählt von Franz Ferstl in: Segnen, Tyrlia Verlag, Innsbruck Wien

### **Herausforderung:**

*Ich werde ein Familienmitglied segnen, hier ein kurze Anleitung:*

Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz und Raum zu geben. 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. Der Segen ist sichtbares Zeichen der Liebe. Zeichnen Sie Ihrem Kind ein Kreuzzeichen auf die Stirn oder legen Sie ihm zärtlich die Hände auf.

Sprechen Sie dabei einfache Segensworte, wie:

Du bist in Gott geborgen oder  
Gott beschützt dich oder  
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 eine ruhige Nacht  
mit schönen Träumen  
und ein fröhliches Erwachen. Amen.

## **Ostersonntag, 09.04.2023 – Gott vollendet unser Leben**

Jesus ist auferstanden. Das feiern wir zu Ostern. Am Ende steht für uns Christ:innen 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 aufstehen oder neu erstehen? An die Auferstehung glauben heißt: Gott wird unser Leben vollenden und beginnt damit schon jetzt. Heute – bei dir und mir.

### **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)

### **Empfehlung:**

*Feiern Sie – möglichst mit Familie – die kurze Besinnung, die wir auf Seite 31 vorbereitet haben.*

## 40 Tage Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ:innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken. Auf den Seiten 10 bis 19 haben wir für „Ihre“ Fastenzeit drei Ansätze vorbereitet. Sie dienen als Anregung und Ideengeber, sie können selbstverständlich beliebig abgeändert, ergänzt und kombiniert werden.

Beachten Sie bitte die verschiedenen Möglichkeiten, Ihre Fastenvorhaben einzutragen und vergessen Sie nicht, täglich anzukreuzen, ob Ihnen die Umsetzung Ihrer Vorhaben gelungen ist.

### 1.) Das ziehe ich die ganze Fastenzeit lang durch!

Forschung und Versuche bestätigen, dass sich ein Zeitraum von 20 bis 40 Tagen gut dazu eignet, unerwünschte Gewohnheiten abzulegen und neue anzueignen. Hier gilt es, mindestens 3 Wochen lang konsequent zu sein, lassen Sie sich gleich unterhalb von unseren Vorschlägen inspirieren.

### 2.) 40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten

Gutes zu tun ist nicht nur ein Zeichen der Nächstenliebe, es macht auch glücklich – so das Ergebnis mehrerer Studien. Ab Seite 14 möchten wir Sie mit entsprechenden Ideen unterstützen, es spricht nichts dagegen, einzelne Ideen mehrere Tage lang durchzuführen.

### 3.) 6 Anregungen, einander näher zu kommen

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen. Auf den Seiten 16/17 haben wir für Sie 6 Ansätze bzw. Übungen vorbereitet, die in den 6 Wochen der Fastenzeit ausprobiert werden können.

### Unsere Empfehlung:

Egal, wie und wo Sie ansetzen, suchen Sie sich Mitstreiter:innen, sei es tageweise, wochenweise oder für die ganze Fastenzeit. Gemeinsam geht es leichter. Sie können sich gegenseitig stärken, trösten und bewundern. Einige Vorhaben bieten darüber hinaus reichlich Gesprächsstoff.

## Das ziehe ich die ganze Fastenzeit lang durch!

... zumindest 3 Wochen

### Kein schlechtes Wort über andere

Ich bemühe mich, nicht schlecht über andere zu reden oder sie respektlos zu behandeln.

*Gelingt es, spitze oder respektlose Bemerkungen gegenüber bestimmten Personen zurückzuhalten oder sogar da und dort für jemanden ein gutes Wort zu finden?*

### Süßigkeiten – nein danke

Ich verzichte auf Süßigkeiten.

*Komplett verzichten? Oder nur reduzieren? Auf meine Lieblingssüßigkeit verzichten? Nur zu einer bestimmten Zeit?*

### Bemüht um die Familie

Ich bemühe mich, jeden Tag zu meinen Geschwistern und Eltern ein wenig netter zu sein.

*Folgendes steht hier auf dem Programm: öfters zuhören, ein freundliches Gesicht machen, weniger streiten, weniger nachtragend sein, auch mal was Nettes sagen, rechtzeitig aufstehen ...*

### Highlight des Tages

Ich denke jeden Abend darüber nach, wer oder was mir heute gut getan hat und welches das schönste Ereignis des Tages war.

*Ich durchlebe am Abend noch einmal meinen Tag und schau auf die schönen Augenblicke: War es ein Lächeln, ein freundlicher Gruß, ein paar Worte, ein Lob, eine unerwartete Begegnung?*

### Sparen und Spenden

Ich verzichte auf Konsumgüter und spende das dadurch ersparte Geld.

*Weniger Energydrinks, (E-) Zigaretten, Automatenkaffee oder anderes kaufen und mit dem Geld was Gutes tun.*

### Weniger Jammern und Schimpfen

Ich verkneife mir täglich mindestens einmal das Jammern oder Schimpfen.

*Am Arbeitsplatz, in der Schule, bei bestimmten Personen oder in bestimmten Situationen?*

### Ein gutes Wort

Ich versuche, mindestens einmal täglich jemandem bewusst ein gutes Wort zu sagen.

*Ob an Menschen in deiner Umgebung oder bei zufälligen Begegnungen, ob ein Kompliment, ein Dank oder eine freundliche Bemerkung ...*

### Fasten – einfach essen, einfach trinken

Ich werde in der Fastenzeit bewusst einfach und gesund essen und trinken.

*Jeden Tag auf eine Kleinigkeit verzichten? Am Abend zurückhalten? Mehr Leitungswasser, keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks? Genau das rechte Maß? Von allem etwas weniger? Vegetarisch? Vegan?*

### Fitness

Ich werde mich täglich 15 bis 30 Minuten sportlich betätigen.

*Ein kurzes tägliches Krafttraining? Eine Yogaeinheit? Eine Runde laufen? Eine andere Aktivität?*

### Täglicher Spaziergang

Ich werde jeden Tag spazieren gehen.

*Gleich in der Früh oder nach vollbrachtem Tagwerk? Jeden Tag zu einer bestimmten Zeit in einer bestimmten Länge? Nach dem Essen? Mit Freund oder Freundin, Partner oder Partnerin oder Kind/ern? Schnell oder gemächlich?*

### Danke!

Ich überlege jeden Abend, was heute gut war und wofür ich dankbar bin.

*Den Tag in Gedanken durchgehen, auf die Suche gehen, nach allem, was mich dankbar macht bzw. hätte machen können, ein „Danke-Tagebuch“ führen, Dankesnachrichten an bestimmte Menschen schicken oder anderes tun?*

### Game over

Ich werde weniger Zeit mit Computerspielen oder im Internet verbringen.

*Vielleicht die Zeit lieber mit Freund:innen verbringen, oder mit etwas Musik entspannen, oder etwas tun, was du schon längst einmal tun wolltest/solltest?*

### Tee statt Kaffee

Ich verzichte drei Wochen lang auf Kaffee und trinke dafür mehr Tee.

*Möglich ist auch eine andere „weniger-mehr-Kombination“ wie beispielsweise Verzicht auf Saft und dafür mehr Wasser oder Verzicht auf Smoothies, dafür mehr Tee.*

### Kein Alkohol

Ich trinke keinen Alkohol.

*Komplett verzichten? Oder nur reduzieren? Auf etwas Bestimmtes verzichten? Nur zu einer bestimmten Zeit?*

### Nimm und lies

Ich schlage täglich die Bibel an einer zufälligen oder bewusst gewählten Stelle auf, lese und überdenke einen kurzen Absatz.

*Die Auswahl dem Zufall überlassen? Oder einen schönen Satz heraussuchen? Berühmte Bibelstellen auswählen oder die Sonntagsevangelien?*

### Lesen – gute Lektüre

Ich werde mich jeden Tag 15 bis 30 Minuten in gute Lektüre vertiefen. Es geht hier weniger um Unterhaltung, sondern um Lesestoff, der Aufmerksamkeit abverlangt.

*Finde ich etwa eine Lebensbeschreibung einer Persönlichkeit, die ich schätze? Wie wäre es, Leben und Legenden von Heiligen nachzulesen, oder einen Klassiker der Literatur?*

### Erst innehalten, dann essen

Ich setze vor jedem Essen ein Zeichen der Dankbarkeit.

*Ein kurzes Händefalten, ein einfaches, innerlich gesprochenes „Danke“, eine Geste oder ein Gebet oder Anderes?*

### Bereit sein ist alles

Ich werde mich drei Wochen lang gut auf das vorbereiten, was am nächsten Tag ansteht!

*Für das, was zu Hause zu tun ist, für die Schule, für die Arbeit oder für die Freizeit?*

### Gut ausruhen

Ich werde lang genug schlafen und – wenn nötig – auch untertags Ruhepausen einlegen.

*Täglich am Abend rechtzeitig ins Bett gehen? Ab einem bestimmten Zeitpunkt Bildschirm und Handy aus? Sich ein Mittagsschläfchen gönnen?*

### Zuhause mithelfen

Ich halte die Augen offen, wo ich zu Hause mit anpacken kann.

*Zu Hause findet jede/r viele kleine Jobs, wie: Papierkorb ausleeren, Geschirrspüler ausräumen, das eigene Zimmer in Ordnung halten, Staub saugen, Wäsche aufhängen ... also „mit offenen Augen“ durch die Wohnung gehen und jeden Tag eine Kleinigkeit anpacken.*

### Weniger auf's Handy schauen!

Ich beobachte, wie oft am Tag ich auf das Handy schaue und überlege mir, wann ich darauf verzichten kann.

*Mehrmals am Tag der Versuchung widerstehen, schon wieder auf das Handy zu schauen und das auf später verschieben! Oder täglich zwei Stunden „time out“? Oder am Abend ab einer bestimmten Zeit abschalten?*

### Essen genießen

Ich nehme mir beim Essen die nötige Zeit, um es zu genießen.

*Ruhig und angenehm frühstücken, sich zu Mittag nicht hetzen lassen, nicht nebenbei und an einem schönen Ort essen – ohne Blick auf das Handy, entspannt Abendessen ohne Störung.*

### Umweltschutz!

Ich kaufe – wo das möglich ist – regional und saisonal ein, vermeide Plastik und halte die Augen offen, wo sich Müll vermeiden lässt!

*Möglichst unverpackte Lebensmittel kaufen? Eigene Einkaufstasche verwenden? Weniger mit Wasser prassen? Elektrogeräte ausschalten, wenn sie nicht verwendet werden? Das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder Radfahren? Darauf achten, dass keine Lebensmittel im Müll landen.*

### Ausmisten

Die ganze Fastenzeit hindurch verlässt jeden Tag ein Gegenstand mein Zuhause. Ich verschaffe mir Luft und sortiere aus, was ich nicht mehr brauche!

*Kleidung, Schuhe, CDs, Bücher, Bilder, Krimskrams, Erinnerungsstücke, Kosmetikartikel, Möbel? Ist etwas für jemand anderen brauchbar?*

### TV-Serien-Timeout

Ich verzichte auf meine Lieblingsserie, der Bildschirm bleibt in dieser Zeit ausgeschaltet.

*Muss ich die nächsten Folgen wirklich unbedingt sehen? Geht es nicht mehr ohne? Sollte ich evtl. auf andere Sendungen, wie die Nachrichten, verzichten?*

### Neue Erkenntnisse erschließen

Ich versuche, jeden Tag neue Erkenntnisse zu gewinnen und kleine Wissenslücken zu schließen.

*Nachforschen, wenn ich auf Länder, Personen, Konflikte stoße, über die ich wenig weiß oder geschichtliches oder politisches Geschehen verstehen wollen.*

### Zeit und Aufmerksamkeit schenken

Ich mache meine Augen auf, wo ich Menschen (mehr) Aufmerksamkeit entgegenbringen kann.

*Vielleicht mehr Zeit nehmen bei den Begegnungen des Tages, aktiv kleine Hilfsdienste anbieten, immer höflich bleiben, genau zuhören, sich selbst zurücknehmen, hinter die Worte blicken, evtl. eine Person besuchen, der das gut tut.*

### Interesse füreinander

Täglich erzähle ich einem Familienmitglied etwas vom heutigen oder gestrigen Tag, das für mich von Bedeutung war.

*Eine Begegnung, ein Ärgernis, etwas, was mir gelungen ist, mir Freude oder Sorge bereitet, mich zum Staunen gebracht hat oder etwas, das ich für morgen plane.*

### Musik hören

Ich suche mir jeden Tag bewusst mindestens einen Musiktitel aus, den ich aufmerksam, ohne Störungen und Nebentätigkeiten anhöre.

*Genau hinhören, einmal andere Musik ausprobieren, sich versenken, zur Musik bewegen, gemeinsam mit jemand anderem hören, Lieblingsmusik gegenseitig vorstellen.*

### Gutes tun – siehe auch S. 14/15

Ich werde jeden Tag ganz bewusst etwas Gutes tun.

*Dazu zählt jede kleine Freundlichkeit oder Gefälligkeit, da und dort mit anpacken, etwas teilen oder verschenken, aufmerksam zuhören, jemanden besuchen etc.*

### Einander näher kommen – siehe S. 16/17

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

*Dieser Anspruch stammt von Mutter Teresa. 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?*

### Zeit der Ruhe – siehe S. 16/17

Ich gönne mir drei Wochen lang täglich 15 Minuten eine wirklich ungestörte Ruhepause.

*Meditieren? Etwas Ruhiges oder Besinnliches tun? Einfach nur ruhig sein und pausieren?*



## 40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten

Wir haben unterhalb 40 Ideen aufgelistet, wie Sie sich selbst oder anderen in der Fastenzeit etwas Gutes tun können. Beachten Sie auch die Ideen, die Sie unter „Einzelperson“ – „Das ziehe ich die ganze Fastenzeit lang durch“, finden. Am besten drucken Sie zuerst diese beiden Seiten aus und lesen alles in Ruhe durch.

Wenn Ihnen die Idee gefällt, so versuchen Sie, Mitstreiter:innen im Familien- und/oder Freundeskreis zu finden. Wer mitmacht, sollte sich zuerst alle Vorschläge durchlesen und diese mit den Punkten ergänzen, die einem persönlich wichtig sind. Wer möchte, kann bereits beim Durchlesen die Ideen markieren, die man auf jeden Fall angehen möchte.

Suchen Sie sich Partner:innen, um gemeinsam an bestimmten Tagen die gleichen Herausforderungen anzugehen, wie wäre es hin und wieder mit einer Aufgabe, bei der die ganze Familie mitmacht?

Gemeinsam geht es leichter, die Auswahl der Aufgaben, deren gemeinsame Durchführung und der Erfahrungsaustausch. Legen oder hängen Sie die Liste auf einen gut sichtbaren Platz, das kann auch in der Arbeitsstelle sein, ermuntern Sie sich gegenseitig, möglichst täglich ein Vorhaben anzugehen.

Sie können das folgendermaßen festlegen und dokumentieren:

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer sucht sich eine Farbe aus. Nun werden die Herausforderungen eingetragen, indem die Zahl, die neben der Aufgabe steht, in das Kästchen neben dem Datum eingetragen wird, zumindest die für den kommenden Tag. Wurde das Vorhaben geschafft, kann man ein Häkchen setzen, ansonsten ein x. Beispiel: Für Mittwoch, 1. März: Blau punktet mit freundlichen Worten, und rot trinkt ausschließlich Wasser.

Mi 01.03.   7  18

Glücklich ist, wer Gutes tut – so behaupten es die Glücksforscher und auch Studien, also: Legen Sie los!

Mi 22.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Am Aschermittwoch esse ich eine Fastensuppe oder verzichte auf das Abendessen.
Do 23.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Ich suche einen schönen Text und lese ihn jemandem vor.
Fr 24.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren.
Sa 25.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	Ich besuche mit jemandem eine Kirche oder Kapelle und zünde eine Kerze an. Sollte das nicht möglich sein, kann sie auch zu Hause angezündet werden.
So 26.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>5</b>	Ich teile meine Zeit mit jemandem und besuche oder lade eine Person ein, die ich schon länger nicht gesehen habe.
Mo 27.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>6</b>	Ich teile jemandem aus dem Familien- oder Freundeskreis ein Ereignis mit, das mich stark berührt hat.
Di 28.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>7</b>	Ich werde einen Tag lang nur freundliche Worte sagen.
Mi 01.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>8</b>	Ich schenke einer Person, die traurig ist oder bei der etwas schiefgegangen ist, wirklichen Trost (zuhören).
Do 02.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>9</b>	Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes.
Fr 03.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>10</b>	Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze.
Sa 04.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>11</b>	Ich denke drei Abende hintereinander darüber nach, was am vergangenen Tag gut war und wofür ich dankbar bin.
So 05.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>12</b>	Ich überlege mir am Wochenende, was der schönste Moment der ganzen Woche war.
Mo 06.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>13</b>	Ich überlege, welche Menschen mir heute gut getan haben.
Di 07.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>14</b>	Ich werde drei Tage lang vor jedem Essen kurz innehalten und Worte oder Gesten des Dankes setzen.
Mi 08.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>15</b>	Ich denke darüber nach, was am nächsten Tag ansteht und bereite mich gut darauf vor.
Do 09.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fr 10.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sa 11.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
So 12.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Mo 13.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>16</b> Ich werde eine Kerze anzünden, evtl. ein Vaterunser beten und mich für Menschen bedanken, die mein Leben begleiten.
Di 14.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>17</b> Ich verzichte heute auf ein Konsumgut und gebe das Gesparte einem Bettler oder kaufe diesem etwas zu essen.
Mi 15.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>18</b> Ich trinke einen Tag lang ausschließlich Wasser.
Do 16.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>19</b> Ich verzichte heute auf Filme und Videos (auch am Handy).
Fr 17.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>20</b> Ich werde zwei Kleidungsstücke aussortieren und verschenken.
Sa 18.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>21</b> Ich esse drei Tage lang keine Süßigkeiten, kein Fastfood und keine Snacks (falls ja, die Zahl 22 an drei Tagen eintragen).
So 19.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>22</b> Ich werde mich drei Tage lang vegetarisch ernähren.
Mo 20.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>23</b> Ich gehe einen kurzen Weg, den ich üblicherweise mit dem Fahrzeug zurücklege, zu Fuß oder benütze das Fahrrad.
Di 21.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>24</b> Ich achte drei Tage lang sehr sorgfältig auf Mülltrennung.
Mi 22.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>25</b> Ich studiere drei Tage lang genau, woher die Produkte kommen, die ich konsumiere und gegebenenfalls auch, was sie enthalten.
Do 23.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>26</b> Ich pflanze in einem Topf oder im Garten Kresse oder Radieschen an und beobachte das Wachsen.
Fr 24.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>27</b> Ich versuche, drei Tage lang ohne Plastiksäcke, Plastikflaschen und Verpackungsplastik auszukommen.
Sa 25.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>28</b> Ich besuche in dieser Woche jemanden, der sich darüber freut oder schicke ihm eine Postkarte.
So 26.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>29</b> Ich zeige jemandem mit Worten oder Gesten, dass ich ihn mag.
Mo 27.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>30</b> Ich bedanke mich bei jemandem.
Di 28.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>31</b> Ich erfülle jemandem einen Wunsch oder überbringe ein kleines Geschenk.
Mi 29.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>32</b> Ich werde einen Tag lang nicht jammern, schimpfen, andere kritisieren oder schlecht über jemanden reden.
Do 30.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>33</b> Ich biete jemandem meine Hilfe an.
Fr 31.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>34</b> Ab 18:00 Uhr schaue ich auf keinen Bildschirm mehr, inkl. Handy!
Sa 01.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>35</b> Ich werde mich zu Hause an der österlichen Dekoration beteiligen, Eier färben etc.
So 02.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>36</b> Ich besuche in der Karwoche eine liturgische Feier in der Kirche oder einen Kreuzweg und schau mir die Stationen genau an.
Mo 03.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>37</b> Ich verstecke am Ostersonntag für jedes Familienmitglied eine selbst formulierte Osterbotschaft mit guten Wünschen.
Di 04.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>38</b> Ich werde etwas backen oder sonst etwas zum Essen beitragen.
Mi 05.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>39</b> Ich zeichne anderen Familienmitgliedern ein Kreuzzeichen auf die Stirn und spreche: „Der Herr segne und behüte dich“.
Do 06.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>40</b> Miteinander singen oder musizieren – sollte das nicht möglich sein, kann gemeinsam etwas Schönes angehört werden.
Fr 07.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sa 08.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
So 09.04.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Weitere Ideen der Familienmitglieder:

---



---



---



---



Mein Vorhaben:



## Annäherung von der guten Seite

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

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

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

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



Mein Vorhaben:



## hinter die Worte blicken

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

*Im einfühlsamen Zuhören  
liegt die Chance des Verstehens.*

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

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

Mein Vorhaben:



## Ich pflege die innere Verbindung

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

*Wer findet in meinem Herzen Platz?*

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

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

Mein Vorhaben:



## Ich weiß mich von Gott begleitet

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

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

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

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

# Die Herausforderung: täglich 15 Minuten Stille

## 15 Minuten Stille – sind Sie bereit?

Um sich der Frage nach einem guten Leben zu nähern, sollten Sie folgende Vorüberlegungen anstellen:

- ▶ Sind Sie bereit, das eigene Leben in Ruhe und mit Aufrichtigkeit zu betrachten?
- ▶ Sind Sie bereit, sich ganz zu öffnen, um sich im Innersten berühren zu lassen?
- ▶ Sind Sie bereit, sich von diesen „herzberührenden“ Tiefgängen verändern zu lassen?
- ▶ Sind Sie bereit, das Erahnte,erspürte, Erfahrene, Erkannte in Ihren Alltag überzuführen?

## Bevor Sie starten

- ▶ Es wäre wünschenswert, diese Zeit der Stille jeden Tag zur selben Zeit in derselben Länge einzuplanen. Sollte das nicht möglich sein, setzen Sie Zeitpunkt und Länge am Abend des Vortages fest.
- ▶ Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie möglichst Ruhe haben, zu Hause oder in einer Kapelle, in der Natur oder am Arbeitsplatz. Richten Sie den Platz mit einem Bild, einer Kerze, einer Blume, einem Tuch, einem besonderen Gegenstand so her, dass er zu Ihrem besonderen Ort der inneren Sammlung wird.
- ▶ Beginnen Sie die Zeit der Stille mit einer kleinen Geste oder einem Ritual, wie beispielsweise dem Falten der Hände, dem Anzünden einer Kerze, einer Kniebeuge, einem Kreuzzeichen, dem Arme-Ausbreiten oder einer Verbeugung. Setzen Sie auch einen Schlusspunkt, vielleicht ein Gebet.

## Eine einfache Übung mit großer Wirkung

Setzen Sie sich eine Woche lang in dieser täglichen Zeit der Stille mit folgender Frage auseinander: Welche Begegnungen, Begebenheiten haben mich heute emotional berührt?

Vielleicht wollen Sie noch über eine zweite Frage nachdenken: Wer oder was hat mir heute gut getan? Sie werden sehen, wie schnell Ihr Tagesablauf an bewussten Momenten und Intensität gewinnt.

### Tagesrückblick

*aus christlicher Sicht*

*Einmal am Tag, vielleicht am Abend, nehme ich mir Zeit, um auf meinen Tag zurückzuschauen und ihn vor Gott zu bringen.*



*Diese tägliche Übung macht mich lebendiger, präsenter, achtsamer, gelassener, dankbarer, freier, sie verwandelt mich.*

Entnommen aus: „Du bist die Tür“, Exerzitien im Alltag, Bischöfliches Seelsorgeamt Passau.

### Innehalten

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit.

### Hinspüren, Hinschauen, Hinhören

Ich bin da.

Gott ist (für mich) da.

### Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?

Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

### Danken

Was hat mir gut getan?

Wo bin ich beschenkt?

### Versöhnen

Was will (s)ich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung.

### Vorausschauen

Was kommt morgen auf mich zu?

Ich vertraue Gott den morgigen Tag an.

### Beenden

Mit einer Geste, die mir jetzt entspricht, oder mit dem Kreuzzeichen, oder mit dem Vaterunser.



*Gönne dich dir selbst!  
 Ich sage nicht:  
 Tu das immer.  
 Ich sage nicht: Tu das oft.  
 Aber ich sage:  
 Tu es wieder einmal.  
 Sei, wie für alle  
 anderen Menschen  
 auch für dich selber da,  
 oder jedenfalls –  
 sei es nach allen anderen!*

*Bernhard von Clairvaux*

## Übung – zur Ruhe kommen

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.

- **Tipp:** Diese Übungen können auch gut innerhalb einer Familie durchgeführt werden. Eine Person liest den Text laut vor und führt die anderen durch die Übung. Lass dir Zeit um ins Spüren zu kommen, versuche nichts zu erzwingen!
- **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 uns weiterhelfen und unterstützen kann. Deshalb trägt es mit Garantie auch zu deiner Ausgeglichenheit bei, wenn es dir gelingt, möglichst jeden Tag 15 Minuten in der Natur spazieren zu gehen.

## Zur Ruhe kommen – Erweiterungsübung

Setze dich auf die vordere Kante eines Stuhls und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an, sinke aber nicht in dich zusammen). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, dein Oberkörper ist gerade aufgerichtet, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Spüre nun ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr. Lenke nun deine Aufmerksamkeit zu

- deiner Stirn und entspanne deine Stirn,
- deinen Kiefergelenken und entspanne deine Kiefergelenke,
- deinen Schultern und entspanne deine Schultern,
- deine Hüften und entspanne deine Hüften,
- deinem Herzen und lege deine Hände dort auf. Spüre die Berührung und nimm die Wärme deiner Hände wahr. Bleibe so für 3 – 5 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.

## Miteinander die Fastenzeit feiern

... und zwar an den Tagen der Fastenzeit, die für uns Christ:innen eine besondere Bedeutung haben. Wir möchten Sie ermuntern, den Aschermittwoch und die Feiertage der Karwoche zu Hause miteinander zu feiern und haben für Sie und Ihre Familie entsprechende Anregungen und Texte vorbereitet.

### Aschermittwoch

#### Biblische Hinweise:

Am Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

**ALMOSEN** geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. Das Wort Almosen kommt vom griechischen Wort „Mitleid“. Es geht auch um Solidarität und Gerechtigkeit.

**BETEN** heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

**FASTEN** bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten, das gibt auch Raum für Neues. Zudem ist das eine der wichtigsten Fähigkeiten, um die momentanen Probleme anzugehen!

Jesus weist mehrmals darauf hin, dass man nicht damit prahlen soll, wenn man als Christin/Christ Taten der Nächstenliebe setzt, das Gebet pflegt und bescheiden lebt.

#### Am Beginn der Fastenzeit steht das Symbol der Asche

Beim Gottesdienst am Aschermittwoch wird den Gläubigen mit den Worten „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet.

Asche war in früheren Zeiten ein Zeichen der Trauer und weist auf die Gebrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens hin. Der zweite Satz „Kehr um und glaub an das Evangelium!“ fordert uns auf, das eigene Leben zu überdenken und an der Botschaft Jesu auszurichten.

Asche ist aber auch ein Zeichen der Fruchtbarkeit, sie kann etwa als Dünger verwendet werden. Immer wieder werden deshalb auch heute noch auf den Feldern die Stoppeln verbrannt.

Asche hat die Kraft, zu reinigen. Aus ihr wurde in der Antike Seife hergestellt, mit Asche wurde auch gewaschen.

Wenn Sie zu Hause das Ritual des Aschenkreuzes durchführen möchten, benötigen Sie Asche, die aus den Palmzweigen des Vorjahres „gewonnen“ wurde. Sollten sie keine zur Verfügung haben, kann es auch ein Kreuz ohne Asche sein.

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Kehr um und glaub an das Evangelium“ oder „Der Herr segne und behüte dich.“

#### Gemeinsam Herausforderungen wagen

Besprechen Sie in der Familie, wie Sie die Fastenzeit beginnen möchten. Der Aschermittwoch ist wie der Karfreitag 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.

Viele Menschen fassen für die Fastenzeit einen Vorsatz. Machen Sie sich Gedanken, was Sie bis zum kommenden Sonntag angehen wollen. Vielleicht lesen Sie als Anregung die Ideen auf S. 14/15 und tragen ein, was als Einzelperson oder als Familie durchgeführt werden könnte.

#### Bitte

Die Fastenzeit ist eine besondere Zeit, in der wir Besonderes wagen können!

Schenke uns Ausdauer, Konsequenz und Bescheidenheit, damit wir es schaffen, auf nicht notwendige Konsumgüter zu verzichten.

Schenke uns ein Herz für andere Menschen, damit wir erkennen können, was ihnen fehlt und Kraft, um ihnen zu helfen und für sie da zu sein.

Schenke uns den Mut, in der Familie über den Glauben zu reden. Wo kann uns das Handeln Jesu als Vorbild dienen?

## Gemeinsam innehalten in der Karwoche

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.

Fragen Sie zu Hause nach, wer bei den kurzen Besinnungen 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) feiern wollen. Die Bibel erzählt uns, dass Jesus von den Bewohner:innen Jerusalems mit großem Jubel empfangen wurde. Die Menschen haben in ihm den Retter, den König, einen Helden gesehen. Um ihre Freude zu zeigen, haben sie Zweige von den Büschen gepflückt und damit Jesus zugewinkt. Auch wir wollen Jesus bei uns willkommen heißen.

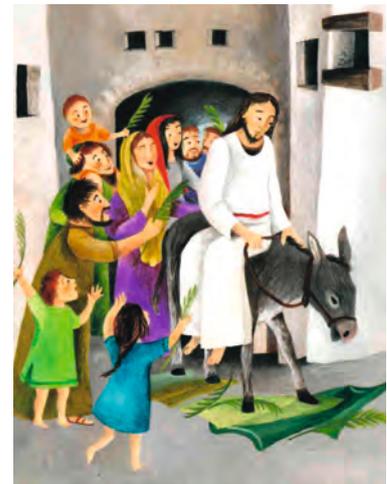


Bild: Brigitte Seiwald

#### Wir zeigen, dass Jesus bei uns willkommen ist

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

#### Gebet

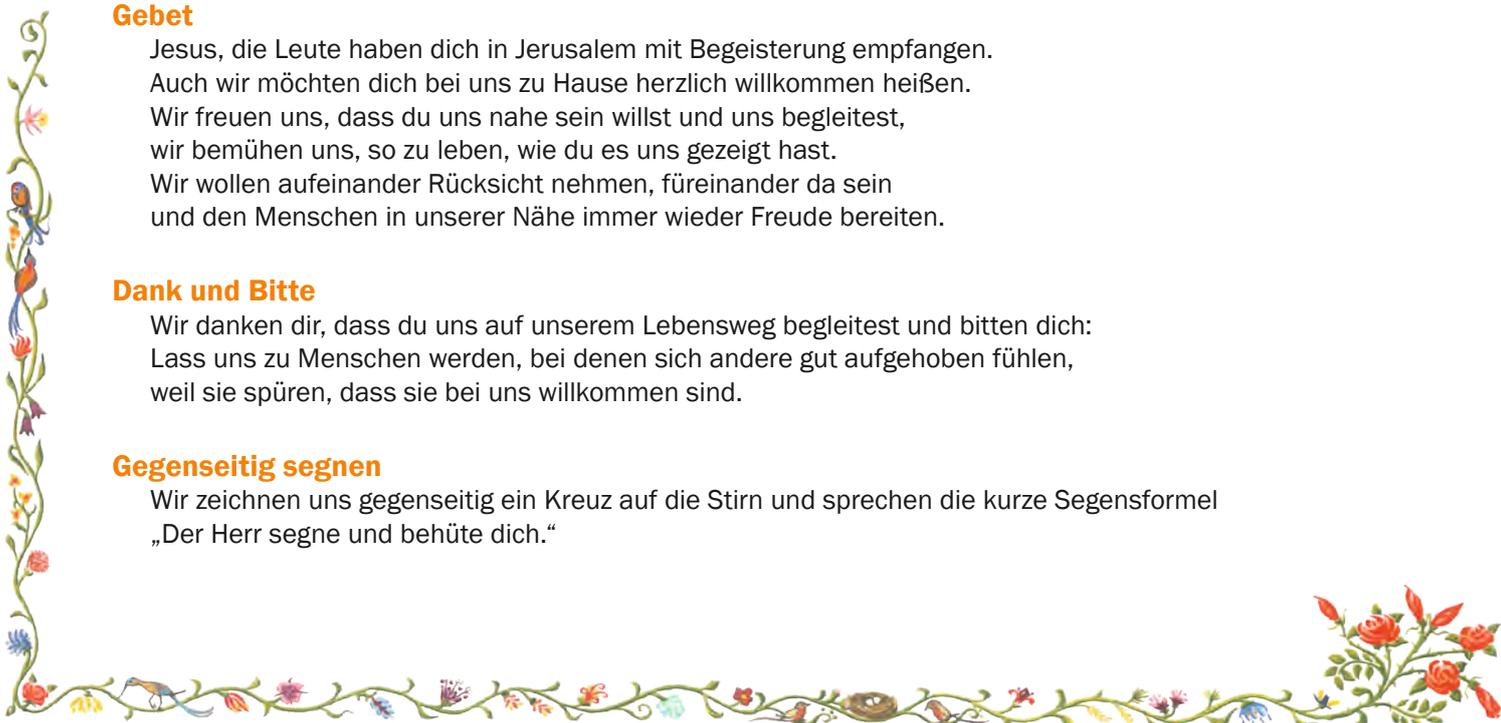
Jesus, die Leute haben dich in Jerusalem mit Begeisterung empfangen. Auch wir möchten dich bei uns zu Hause herzlich willkommen heißen. Wir freuen uns, dass du uns nahe sein willst und uns begleitest, wir bemühen uns, so zu leben, wie du es uns gezeigt hast. Wir wollen aufeinander Rücksicht nehmen, füreinander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

#### Dank und Bitte

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

#### Gegenseitig segnen

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



## Gründonnerstag

### Biblische Erzählung: Jesus feiert das letzte Abendmahl

Jesus feiert mit seinen Jüngern das große Fest der Juden, das Paschafest\*. Am Abend versammeln sie sich zum Paschamahl. Während sie essen, nimmt Jesus das Brot, spricht das Dankgebet, bricht das Brot in Stücke und gibt es den Jüngern mit den Worten „Nehmt und esset, das ist mein Leib“.

Nach dem Essen begann Jesus als Zeichen seiner Liebe den Jüngern die Füße zu waschen. Er forderte sie auf, seinem Beispiel zu folgen: „Dient einander! Keiner soll meinen, er wäre besser als der andere.“ Nach dem Mahl gehen sie in die Dunkelheit hinaus, um zu beten und Jesus bittet seine Freunde: „Bleibt hier und wacht mit mir, betet.“



Bild: Brigitte Seiwald

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

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

### Mahl-Zeit – Kerze und Brot vorbereiten

Es gibt kaum ein schöneres Zeichen der Verbundenheit, als miteinander zu essen. Also planen Sie für heute eine gemeinsame „Abendjause“ und bereiten Sie dafür u. a. eine Kerze und ein besonderes – evtl. selbst gebackenes – Brot vor. Wenn alle versammelt sind, wird die biblische Erzählung vorgelesen.

Diese endet damit, dass Jesus seine Jünger bat: Bleibt hier und wacht mit mir! Er wusste, was ihm bevorstand und hatte Angst. Die Kerze wird angezündet und folgender Text vorgelesen:

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

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

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

Nach der Fußwaschung sprach Jesus: „Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe.“ (Joh 13,15). Es ist nicht nötig, dass wir uns gegenseitig die Füße waschen, aber es wäre schön, da und dort gewisse „Liebesdienste“ zu übernehmen.

Alle Familienmitglieder denken zwei/drei Minuten darüber nach, wie und wo man einander behilflich sein könnte, auch wenn manches lästig ist oder schwer fällt. Danach werden die Gedanken ausgetauscht.

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

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

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

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

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

## Karfreitag

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

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

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



Damals beherrschten die Römer das Land. Für sie war die Kreuzigung die übliche Strafe für schwere Verbrechen (bei Sklaven und „Nichtrömern“). 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:innen und war den Regierenden bald ein Dorn im Auge. Sie wollten ihn loswerden.

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

### Wir möchten Not lindern – mehrere Taschentücher vorbereiten

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

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



### Gebet

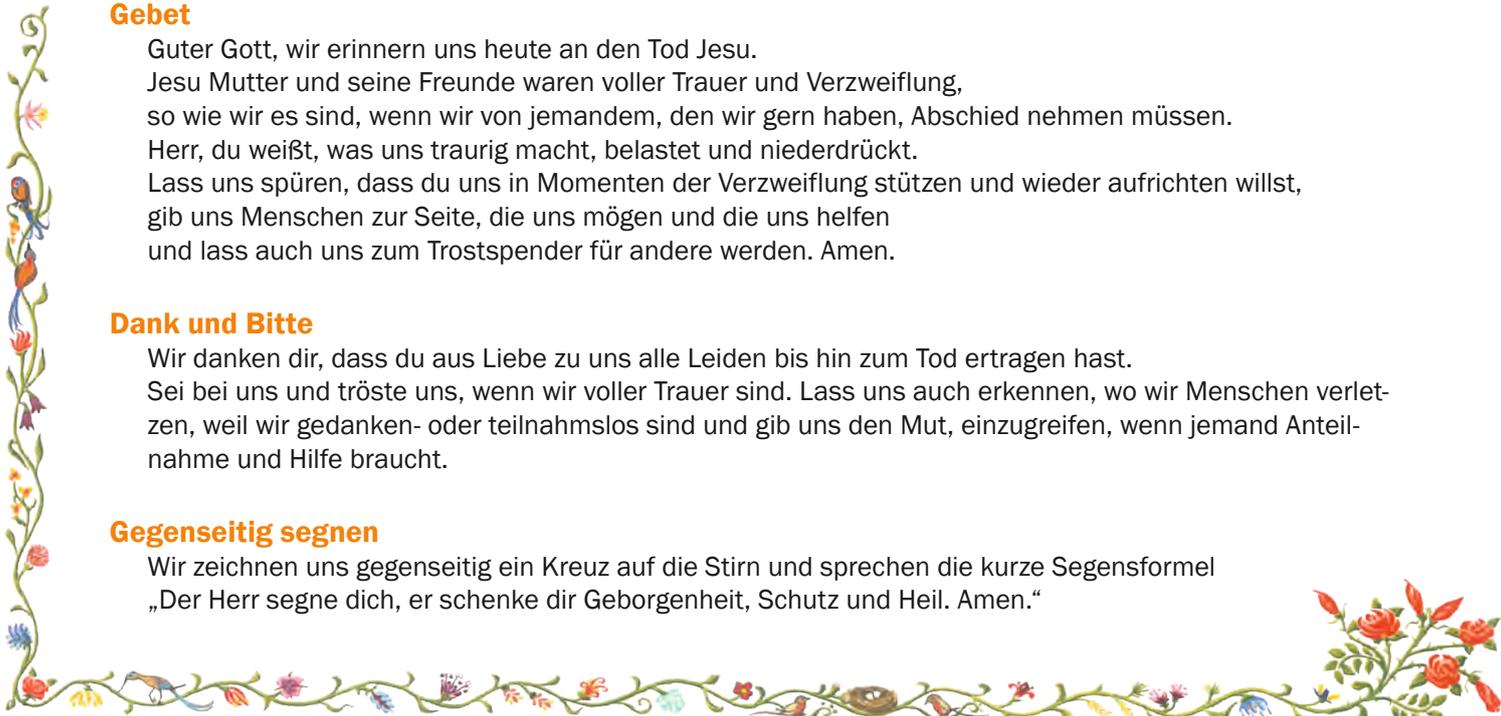
Guter Gott, wir erinnern uns heute an den Tod Jesu.  
Jesu Mutter und seine Freunde waren voller Trauer und Verzweiflung,  
so wie wir es sind, wenn wir von jemandem, den wir gern haben, Abschied nehmen müssen.  
Herr, du weißt, was uns traurig macht, belastet und niederdrückt.  
Lass uns spüren, dass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

### Dank und Bitte

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

### Gegenseitig segnen

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



## Ostersonntag

### Die Botschaft des Engels am leeren Grab

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

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



Das Osterfest ist das höchste und wichtigste Fest der Christ:innen. 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 Christin/Christ bin?

### Halleluja – wir freuen uns, dass du bei uns bist

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

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

### Gebet

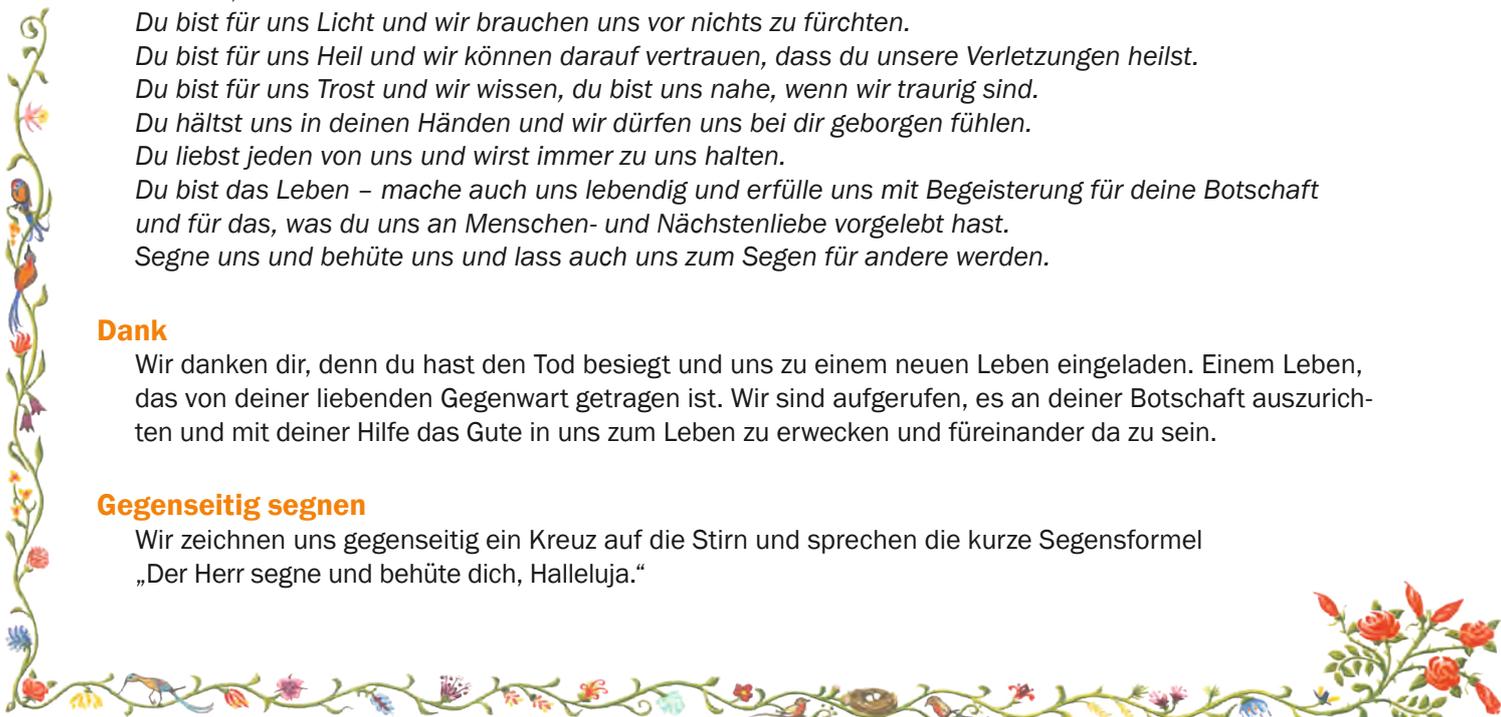
*Christus, du bist auferstanden und hast den Tod überwunden!  
Du bist für uns Licht und wir brauchen uns vor nichts zu fürchten.  
Du bist für uns Heil und wir können darauf vertrauen, dass du unsere Verletzungen heilst.  
Du bist für uns Trost und wir wissen, du bist uns nahe, wenn wir traurig sind.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

### Dank

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

### Gegenseitig segnen

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



# Ostergeschichten

## Die kleine Raupe

Sie benötigen:

- eine Wolldecke
- 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 Christ:innen 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, wohlgemerkt. Es war braun und unförmig, allerdings innen äußerst behaglich. Es war sogar so fein, dass die kleine Raupe eine lange Zeit darin verschlief. Als sie wieder erwachte, erschrak sie. Sie fühlte sich so ganz anders. Ihr Haus war zu eng geworden. Sie machte sich ein Loch und arbeitete sich heraus. Zu ihrem großen Erstaunen sah sie ganz anders aus. Die grüne, langsame Raupe hatte sich in einen bunten, wunderbaren Schmetterling verwandelt! Wie sich die kleine Raupe freute und sogleich ihre Flügel ausprobierte!

## Schmetterling

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

## Nachspielen

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

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 abwechselungsweise 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 spannte der Vogel seine Flügel aus, erhob sich aus dem Nest, flog in den Himmel hinauf und kam nie mehr wieder. Nur wenn die beiden in Versuchung kamen, die Fäuste zu ballen oder die Zunge herauszustrecken, flog über ihren Köpfen ein bunter Vogel vorbei und erinnerte sie an ihre alte Haut.

Max Bolliger

## Das Osterbrot

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

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

*Nach einer Erzählung von Dieter Kärger. Sie könnten im Anschluss ein Brot backen, segnen, anschneiden und mit Honig bestrichen essen. Ein Rezept für das typische Südtiroler Osterbrot „Fochaz“ finden Sie auf S. 30.*

## 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 Kopfweh, 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 Christ:innen 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 „Lobpreis 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 kapiern, 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 Christ:innen zusammen, um in der Eucharistie Ostern zu begehen. Das ist bis heute so geblieben: Am Sonntag kommen Christ:innen zusammen, um Tod und Auferstehung Christi zu feiern. Ab dem 2. Jh. entwickelte sich ein eigenes Osterfest und das erste Konzil von Nicäa legte im Jahre 325 fest, dass die Feier der Auferstehung Christi am Sonntag nach dem Frühlingsvollmond begangen werden sollte. Ostern wurde als „Fest der Feste“, hochgeschätzt und ausgiebig gefeiert. Ab diesem Zeitpunkt feierte man Tod und Auferstehung nicht mehr an einem einzigen Tag, man teilte das Ereignis von Tod und Auferstehung auf die drei österlichen Tage von Gründonnerstagabend bis Ostersonntag auf. Vom 5. Jh. an geht dem Osterfest ein 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 Christ:innen 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 Taftermin. Mit dem Licht und Feuer der Osterkerze werden dann die Kerzen aller Gläubigen angezündet.

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

## Anregungen zum Osterfest

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

Zahlreiche weiterführende Informationen und Anregungen rund um das Osterfest finden Sie unter: [www.familien-feiern-feste.net](http://www.familien-feiern-feste.net). Es lohnt sich, hier auch in das Archiv zu schauen

### 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  
feiern 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 Tagen der Karwoche eine Kerze anzuzünden und evtl. gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern die Texte ab S. 21 oder den einen oder anderen Tagesimpuls zu lesen. Sie können dafür auch eine eigene Osterkerze besorgen oder gestalten.

### Osterfocaz – Rezept

Die Focaz ist eine traditionelle Osterspeise aus Südtirol. „Focaz“ kommt vom ladinischen Wort Focaccia und heißt „Ofenbrot“. Der Überlieferung nach nimmt, wer vom Osterfocaz 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 schlageln, 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 Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Ibk. Bilder: S. 1: Paul Klee-Kunstmuseum Basel; S. 13: popkorn8-Fotolia; S. 18/S. 19: Bruno Moriggi; S. 16/17/23/24/27/28/29/30/32: R. Betz; Ranke S. 20 - 24 Almuth Mota.

### 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

### Ostern

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

Papst Franziskus

### 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.

### Das Fest des Lebens

Erwacht zu neuem Leben.  
Unsere Freude löse Erstarrtes.  
Unsere Liebe schaffe Geborgenheit.  
Unsere Güte heile Verbitterungen.  
Unsere Sanftmut versöhne Streitende.  
Unsere Kraft überwinde Mutlosigkeit.  
Feiert das Fest des Lebens!  
Christus ist erstanden.  
Wir mit ihm!

Gisela Baltés

## Andacht für den Frieden

Evtl. laden Sie auch andere Familienmitglieder für diese Besinnung ein. Zünden Sie eine 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 anderen Krisengebieten denken und für den Frieden beten.

### Die Kerze brennt,

*ihre Flamme tanzt, sie verbreitet lebendiges Licht und ist ein Zeichen des Lebens,  
ihre Flamme wärmt, sie dringt bis in unser Inneres und ist ein Zeichen für unsere Anteilnahme,  
ihre Flamme leuchtet und spendet Licht, sie 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 Mitmenschen 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 erhöhe 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 erhöhe uns.*
- 3. Wir bitten für die Politiker:innen: Lass sie nicht nachlassen, friedliche Lösungen zu finden. A: Wir bitten dich erhöhe 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 erhöhe 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!