

Gutes Leben – Fastenzeit

5. März bis 19. April 2025



Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit!

Bis zum Beginn der Fastenzeit ist es noch eine Weile hin. Wir möchten Sie aber jetzt schon ein wenig hineinschnuppern lassen, wie wir Sie durch die Fastenzeit begleiten können. Es erwarten Sie Anregungen für fastenzeitliche Vorhaben, Impulse, Gestaltungselemente für die Feiertage, Weisheits- und Ostergeschichten und Informationen und Ideen zum österlichen Brauchtum. Unterhalb finden Sie dafür Beispiele.



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.

WAS WIR WIRKLICH BRAUCHEN

*Der beste Weg, um herauszufinden,
was wir wirklich brauchen, ist,
das loszuwerden, was wir nicht brauchen.*

Marie Kondo



Aufgabe:

Ein fastenzeitliches 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 verstärken.

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“

Mittwoch, 05.03.2025: Aschermittwoch

Mit dem Aschermittwoch beginnt die 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. Jesus gibt uns Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von fasten, Almosen geben und beten.

FASTEN bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten. Das kann befreien und gibt auch Raum für Neues.

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 grundlegende Fragen, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

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“ oder „Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium“ 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. 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.

So erinnert uns die Asche daran, dass wir Menschen sterblich sind und alles Irdische letztlich zu Staub zerfällt. Sie mahnt uns, uns mit unseren Fehlern auseinanderzusetzen, uns zu reinigen, manches zu bereinigen und damit frei zu machen für Neues. Zur Vorbereitung auf Ostern hin geht es darum, unser Leben zu überdenken und an der Botschaft Jesu auszurichten.

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 helfen Ihnen unsere Anregungen ab S. 13.

Bitten

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?

Donnerstag, 06.03.2025 – 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 Christi 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.

Freitag, 07.03.25 – die persönliche Tagesschau

Wenn um 19.30 Uhr die Nachrichten im Fernsehen kommen, dann geht er nicht ans Telefon. Diese Viertelstunde will er nicht gestört werden. Kurz und kompakt ist da zu sehen, was in der Welt Wichtiges geschehen ist. So konzentriert bekommt er sonst nirgends einen Überblick. Deshalb ist ihm die Tagesschau wichtig.

So wichtig wie die große Weltpolitik darf auch das eigene Leben sein. Wie wäre es mit einer ganz persönlichen Tagesschau? So kann Ihnen bewusst werden, was heute alles gewesen und geschehen ist. Denn Ihr Leben ist zu kostbar, um einen Tag einfach so zu beschließen. Es könnte ja sein, dass sich heute mehr ereignet hat, als sie glauben, vielleicht hat es nur zu wenig Beachtung gefunden.

Deshalb schlage ich Ihnen vor: Schauen Sie sich am Abend Ihren Tag noch einmal an. Lassen Sie ihn vor Ihrem inneren Auge wie einen Film ablaufen. Wie Sie am Morgen aufgestanden sind, den Vormittag verbracht haben, die Mittagszeit und den Nachmittag, den Abend.

Dabei können Sie darauf achten, was Sie jetzt beim Anschauen bewegt: Wo regt sich dabei etwas in mir? Wo komme ich vielleicht jetzt erst ins Staunen? Wo geht ein Licht auf, weil mir plötzlich etwas klar wird? Und wenn Sie Gott zu Beginn bitten, mit Ihnen Ihren Tag anzuschauen, könnte das manche Entdeckung bringen.

Zum Abschluss dürfen Sie alles in Gottes Hände legen: Die Menschen, denen Sie begegnet sind; die Arbeit, die Sie gemacht haben; alles, was heute gelungen ist, und auch das, was schwierig war oder wo Sie alleine nicht mehr weiterkommen. Das kann manchmal richtig entlastend sein. Und je nachdem, wie Ihr Tag war, können Sie dann Gott danken, Ihn fragen oder bitten.

Es gibt viele Möglichkeiten für solch eine persönliche Tagesschau: Zu Hause vor einer brennenden Kerze, auf dem Balkon, wenn Sie zu den Sternen schauen, bei einem abendlichen Spaziergang.

Seit fast 500 Jahren beten Menschen auf diese Weise. Für manche ist das die wichtigste Viertelstunde des Tages geworden. Ein Versuch lohnt sich auf alle Fälle.

Michael Kleinert

Samstag, 08.03.2025 – einander begegnen

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

Mutter Teresa

Das ist ein großartiges Leitmotiv! 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?

Fünf weitere Ansätze, um einander näher zu kommen, finden Sie auf den Seiten 19/20.

Sonntag, 09.03.2025 – die Wüste

Bei seiner Taufe im Jordan hat Jesus die klare Zusage Gottes erhalten „Du bist mein geliebter Sohn!“ Danach führt ihn Gottes Geist 40 Tage in die Wüste, in der er vom Teufel in Versuchung geführt wird.

In der Bibel steht die Wüste für Einsamkeit und Gefahr. Aber sie ist immer auch der Ort des „Zu-sich-Kommens“, der Reifung und der Gottesbegegnung.

Wüstenerfahrungen

Für das Volk Israel war die Wüstenzeit eine Zeit der Reinigung, Erprobung, der Zweifel und Klärung. In der Wüste fand Israel seine Identität.

Auch Jesus wächst und reift in seiner Wüstenzeit, er kann den Versuchungen des Teufels widerstehen.

„Teufel“ (diabolos) heißt übersetzt aus dem Griechischen auch der „Durcheinanderwerfer“, der „Verwirrer“, „Zerwürfnisstifter“.

Unser aller Leben wird zurzeit durcheinandergewirbelt. Vieles, was lange Zeit sicher und stabil war, gerät ins Wanken. Verunsicherung und Verwirrung breiten sich aus. Einfache Antworten auf die vielfältigen Problemlagen gibt es keine, auch wenn uns das manche glauben machen wollen.

Was Jesus in der Wüste durchsteht, kann uns in Krisenzeiten als Vorbild dienen. Im weitesten Sinn meldet sich der „Teufel“ damals und heute sehr trickreich mit den großen menschlichen Versuchungen Macht, Reichtum und Eitelkeit. Die Fastenzeit ist eine gute Zeit, um dazu ein Gegenprogramm zu entwerfen: Einen bescheidenen Lebenswandel, ein achtsames Miteinander und die Stärkung des Glaubens.

Wir dürfen uns sicher sein, dass Gott in Zeiten tiefer Verunsicherung an unserer Seite ist. Das bedeutet aber nicht nur, dass er uns im Leid nahe ist, es ist auch eine Ermutigung, den eigenen Handlungsspielraum zum Guten zu nutzen.

Meditation

Und führe mich nicht in Versuchung, Herr.

Sei bei mir, in jener Stunde,

in der ich ins Zweifeln und Grübeln komme.

Die Stunde, in der der Verrat an dir und mir

als das richtige erscheint,

in der ich jene Kompromisse eingehen möchte,

die ich nachher bereue.

Wenn ich diesen Stunden nicht ausweichen kann,

sei bei mir, begleite mich,

führe mich in der Versuchung,

dass ich den Weg einschlage,

der mich zur Fülle bei dir führt.

Reinhard Röhner

Montag, 10.03.2025 – „Weil das Leben fragt“

In diesem Jahr laden wir Sie ein, mit Viktor Frankl die Fülle des Lebens im Alltag zu entdecken. Fünf begeisterte Logotherapeut:innen – Josef Hiebaum, Julia Radinger, Sabine Seitz, Dagmar Traxl und Markus Traxl – haben zentrale Schätze der Lehre Viktor Frankls in den Alltag übertragen. Unter dem Titel „Weil das Leben fragt“ haben sie 52 Impulskarten zur Sinnfindung gestaltet, die zur Reflexion und Inspiration anregen. Dieses Kartenset ist im Tyrolia Verlag erschienen und wir bedanken uns, dass wir Texte daraus verwenden dürfen.

„Das Leben fragt, wir müssen antworten“, ruft uns Viktor E. Frankl zu. Er hat Menschen auf der ganzen Welt dazu ermutigt, ihr Leben neu zu gestalten, um mehr Lebensfreude und Zuversicht zu gewinnen. Die Menschen seien angehalten, den Reichtum ihres Lebens Tag für Tag neu zu entdecken, Herausforderungen zu meistern und auch auf scheinbar unlösbare Fragen eine Antwort zu finden.

Von Montag bis Freitag erwarten Sie jede Woche fünf Anregungen bzw. Impulse. Vielleicht ist es gut, wenn Sie alle auf einmal durchlesen und einen davon in dieser Woche in den Mittelpunkt stellen.

Was mein Leben wertvoll macht

Die Logotherapie Viktor E. Frankls geht davon aus, dass der Mensch nach Werten strebt und sinnvoll leben will. Wissen wir um den Wert einer Sache, so können wir Mühen und Herausforderungen leichter auf uns nehmen. Um herauszufinden, welche Werte für uns bedeutsam sind, hilft die Frage nach dem Wofür.

Impuls

Frage dich nach dem ‚Wofür‘. Wofür stehst du heute auf? Wofür gehst du täglich in die Arbeit? Wofür machst du diese eine Sache?

Dienstag, 11.03.2025

Unser Leben ist eine tägliche Premiere

Unser Leben kann mit einem Theaterstück oder Konzert verglichen werden. Der Unterschied ist nur, dass viele unserer täglichen „Auftritte“ nicht geprobt werden können. Auf der Bühne des Lebens gehören Missgeschicke und Fehler dazu.

Impuls

Lass dich auf das Unerwartete ein! Sei präsent, lerne aus den Fehlern und sei nachsichtig mit dir und den anderen.

Mittwoch, 12.03.2025

Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen (Viktor E. Frankl)

Unaufhaltsames Grübeln und gedankliche Interpretation von Handlungen und Aussagen anderer tun uns nicht gut. Das kann in eine Abwärtsspirale führen und wir kommen nicht mehr vom Fleck.

Impuls

Nimm bewusst wahr, wenn sich das „Grübelkarussell“ dreht. Lass dir das von dir selbst nicht gefallen. Eine gedankliche STOPP-Tafel hilft dir, das Kreisen deiner Gedanken zu unterbrechen. Versuche einen Fokuswechsel – vielleicht hilft zunächst ein kleiner Spaziergang.

Donnerstag, 13.03.2025

Warte nicht aufs Glück

Auf das Glück zu warten, ist ein Trugschluss. Glück kann nie das Ziel sein, sondern ist meist die Folge einer für uns sinngebenden Beschäftigung oder eines Erlebnisses.

Impuls

Wann fühlst du dich so richtig lebendig? Was kannst du beleben, um Glück und Freude in dein Leben einziehen zu lassen?

Freitag, 14.03.2025

Was mich begeistert, verändert die Welt

Menschen, Haltungen, Werte und Dinge, die wir als sinnstiftend erachten, können in uns Begeisterung wecken. Wenn uns jedoch der Sinn verborgen bleibt, gehen wir auf Distanz oder bleiben emotionslos.

Impuls

Begeistert dich, was du tust? Erkennst du den Sinn dahinter? Dann entscheide, was du fördern willst oder wovon du dich trennen sollst.

Impulse von Mo. bis Fr. aus: „Weil das Leben fragt“ – 52 Impulskarten zur Sinnfindung, Tyrolia Verlag von J. Hiebaum, J. Radinger, S. Seitz, D. Traxl und M. Traxl

Samstag, 15.03.2025

*Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.*

Aristoteles

Das kann man auch anders sehen

Sie können unangenehmen oder auch banalen Tätigkeiten und Begegnungen durchaus Positives abgewinnen, wenn Sie an Ihrer Einstellung arbeiten. Ein schönes Beispiel dafür stammt von einer unserer Seminarleiterinnen:

Sie war erstaunt, dass ihre Mutter beim Abwaschen des Geschirrs immer so gut aufgelegt war und irgendwann stellte sie ihr die Frage, was ihr an dieser Tätigkeit so viel Freude bereite. Die Antwort der Mutter: „Wenn ich das schon machen muss, dann mache ich es wenigstens fröhlich“.

Variante 1: „Ich muss!“

Welche regelmäßigen Tätigkeiten erledigen Sie nicht so gerne? Finden Sie heraus, was sich an Ihrer Einstellung bzw. auch an den Gegebenheiten ändern müsste, damit die Wörter „ich muss“ ersetzt werden könnten durch „ich kann“, „ich werde“, „ich möchte“ oder „ich darf“. Es macht wirklich Freude, Dinge fröhlich anzugehen und bei der richtigen Betrachtung gibt es kaum etwas, dem man nicht etwas Gutes abgewinnen könnte.

Variante 2: Ich bemühe mich um eine Übersetzung

Ich setze die Segel nicht nach den Worten, sondern nach den Bedürfnissen meines Gegenübers. Besonders bei Menschen, die eine „unglückliche“ Art haben, sich auszudrücken, steht dann nicht mehr „Was spricht mein Gegenüber?“ im Vordergrund, sondern „Was braucht mein Gegenüber?“

Bereiten Sie sich innerlich auf solche kritischen Momente und Begegnungen vor.

Variante 3: Mein persönlicher Beschluss

Ich fasse folgenden Beschluss: Ich ärgere mich nicht mehr über unfreundliche und grantige Leute und über Geschehnisse, die den Verkehr betreffen. Im Gegenteil, ich nehme gewisse Situationen als Gelegenheit wahr, höflich und freundlich zu bleiben und großherzig und souverän darüber hinwegzusehen. Sollte ich in einer dieser Situationen einen Anflug von Ärger verspüren, dann zwicke ich mich sanft am Unterarm, um mich an meinen gefassten Beschluss zu erinnern.

Sonntag, 16.03.25 – der Berg als Ort der Gottesbegegnung

Jesus ist immer wieder auf einen Berg gegangen, um dort zu beten, also seine Beziehung zu Gott in besonderer Weise zu pflegen, um Kraft zu schöpfen für den Alltag, um sich auch seiner eigenen Sendung immer noch tiefer bewusst zu werden.

Auf einem Berg, dort oben in weiter Höhe, fernab von der Zivilisation und dem Alltagsgeschehen eröffnen sich neue Perspektiven.

Ein Gipfelerlebnis ermöglicht einen unverstellten Blick in die Weite, in die Höhe und manchmal auch in die Tiefe der eigenen Berufung und des eigenen Glaubens.

Im heutigen Evangelium führt Jesus seine Jünger Petrus, Jakobus und Johannes auf einen hohen Berg. Die Jünger kannten ihn bis dahin als besonderen Menschen, als Sohn Mariens, der mit ihnen in Galiläa umherwanderte, predigte und Wunder wirkte.

Auf diesem Berg werden Ihnen die Augen geöffnet. Sie sahen Jesus in strahlendem Licht, und in diesem ganz besonderen Moment der „Verklärung“ erkennen Sie, dass Jesus der Sohn Gottes ist. Es erklang eine Stimme: „Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe; auf ihn sollt ihr hören“ (Mt 17,5).

Was die Jünger in Begleitung Jesu auf dem Berg erlebt haben, war nicht nur eine besondere Verklärung, sondern vielmehr Klärung und Erklärung letzter Glaubenswirklichkeiten. Es war eine ganz außergewöhnliche Offenbarung darüber, was und wer Jesus eigentlich ist und welche Bedeutung er für die Menschen hat. Ein solcher Augenblick, in dem man Gottes Gegenwart zumindest ein bisschen spürt und versteht, ist ein Geschenk, das manche von uns schon erfahren haben. Oft nur bruchstückhaft, aber trotzdem so stark, dass davon viel Lebenskraft und Hoffnung ausgeht.

Montag, 17.03

Das Leben kann ganz schön nervig sein

Das Leben birgt sowohl Herausforderungen als auch Überforderungen. Erstere lassen uns wachsen, zweiteere rauben uns die Lebenskraft. Wenn wir die Überforderung als solche entlarvt haben, dürfen wir erschöpft sein, uns beschweren, streiken und um Hilfe bitten.

Impuls

Du darfst auch mal GENUG sagen!

Dienstag, 18.03.

Alles Gelebte ist „unverlierbar geborgen“ (Viktor E. Frankl)

Das Leben besteht aus vielen kleinen Begebenheiten. Die Guten bewusst wahrgenommen sind Kostbarkeiten, die uns keiner mehr wegnehmen kann. Nach Viktor E. Frankl sind sie unverlierbar geborgen in den vollen Scheunen unseres Lebens.

Impuls

Nimm die kleinen Kostbarkeiten des Alltags wahr – richte den Blick auf Begegnungen, Gespräche, ansprechende Architektur oder die Schönheit der Natur. Welche Fülle kannst Du entdecken und bergen?

Mittwoch, 19.03.

Werde still und höre auf deine innere Stimme

Viktor E. Frankl geht es beim Gewissen nicht um allgemein gültige Moralvorstellungen, sondern um ein Wissen, das uns Menschen innewohnt, bevor wir nachgedacht haben. Wir können uns das Gewissen wie die Stimme einer Freundin oder eines Freundes vorstellen, die uns leitet.

Impuls

Still werden und in dich hineinhorchen – hörst du deine innere Stimme und vertraust du ihr? Lass sie öfter zu Wort kommen, damit sie immer lauter werden kann.

Donnerstag, 20.03.2025

Den Blickwinkel ändern

Wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, dort ist auch unser Erleben. Manchmal tut es gut, den Blickwinkel zu ändern, um eine andere Sichtweise auf die Dinge zu bekommen. Vieles ist Gewohnheit. Manche Gewohnheiten erleichtern unser Leben, andere legen uns in Ketten.

Impuls

Verändere deinen Blickwinkel und überprüfe, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Ist es an der Zeit, dir neue Gewohnheiten anzueignen?

Freitag, 21.03.2025

Nur wer den Mut hat zu beginnen, kann Neues schaffen

Veränderung bedarf des Beginnens. Es braucht Überwindung und einen kleinen Vertrauensvorschuss ins Leben. Man muss nicht immer mutig sein, aber wenn unser Leben immer „grauer“ wird, dann ist es höchste Zeit, Neues zu wagen.

Impuls

Wie geht es dir mit Veränderungen? Ist dein Leben „bunt“ genug? Wenn nicht, wird es höchste Zeit für deinen ersten Schritt!

Impulse von Mo. bis Fr. aus: „Weil das Leben fragt“ – 52 Impulskarten zur Sinnfindung, Tyrolia Verlag von J. Hiebaum, J. Radinger, S. Seitz, D. Traxl und M. Traxl

Samstag, 22.03.2025 – Einsamkeit

In Japan boomen Agenturen, die Menschen für verschiedene Anlässe oder Aktivitäten vermitteln, um Einsamkeit zu lindern. Diese Agenturen bieten einen Service, bei dem Menschen für Ereignisse wie Geburtstagsfeiern, Familienfeiern oder einfach auch für Gesellschaft bei einem Essen engagiert werden können.

Ein Beispiel dafür ist der „Rent a Friend“-Service, bei dem gegen Bezahlung Menschen vermittelt werden, die bei diversen Aktivitäten Gesellschaft leisten. Diese Agenturen haben in den letzten Jahren aufgrund der zunehmenden Einsamkeit und Isolation, besonders unter älteren oder alleinstehenden Menschen, an Popularität gewonnen.

Klingt die hier beschriebene Tatsache für Sie ein wenig übertrieben oder absurd?

Tatsache ist, dass immer mehr Leute vereinsamen. In Japan und Großbritannien wurden inzwischen Ministerien zur Bekämpfung der Einsamkeit installiert.

Wer glaubt, dass es sich dabei um ein Problem der älteren Generation handelt, irrt! Die Studienleiterin Beate Großegger der Generationenstudie „Wie wir leben wollen“ des Instituts für Jugendkulturforschung hat für die so genannte Generation Z (junge Menschen, die zwischen 1995 und 2010 geboren sind) alarmierende Zahlen: 43 % dieser Altersgruppe empfinden ihr Leben als stressig, 32 % als eintönig und 28 % fühlen sich einsam.

In Wien führt die von der Stadtregierung und dem Sozialministerium geförderte „Plattform gegen Einsamkeit“ eine Datenbank mit diversen Unterstützungsangeboten für von Einsamkeit betroffenen Menschen.

Wir sind mitverantwortlich, dass sich Menschen nicht einsam fühlen. Vielleicht wäre das für Sie ein schöner Fastenschwerpunkt, dem einen oder anderen einsamen Menschen gemeinsame Zeit zu schenken.

Sonntag, 23.03.2024 – Wallfahrt zueinander

Ein Tiroler Pfarrer hat mir erzählt, dass er bei einer Lourdes-Wallfahrt einen Gottesdienst mit der Einladung zur Krankensalbung feiern wollte.

In der Vorbereitung bemerkte er jedoch, dass sich in der Gruppe kaum Kranke befanden, sondern vielmehr Angehörige, die stellvertretend für viele zum Gnadenort aufgebrochen sind. Klar war dem Pfarrer, dass er keine Als-ob-Geschichte machen wollte. Aber was tun?

Schließlich lud er dennoch alle zur Salbung ein, aber mit dem Auftrag, dass sie unmittelbar nach dem Heimkommen jene Menschen aufsuchen sollten, für die sie unterwegs waren – ihnen sollten sie „die gesalbten Hände“ auflegen. Und sie taten es. Viele erzählten, dass sie bei diesen Besuchen sehr viel Hoffnung vermitteln konnten. Es war eine echte „Wallfahrt zueinander“. Machen wir bitte im „Heiligen Jahr“ viele Besuche dieser Art – persönlich und pfarrlich organisiert. Es ist wichtig, dass wir einander Hoffnung zusprechen!

Aus einem Hirtenwort von Bischof Hermann Glettler

Montag, 24.03.2025

Schlechte Laune als Programm?

„Hartnäckige Übellaunigkeit ist ein allzu klares Symptom dafür, dass ein Mensch gegen seine Bestimmung lebt.“ (José Ortega y Gasset) Vielleicht können wir das, was uns erfüllt, nicht wahrnehmen und verwirklichen.

Impuls

Kannst du benennen, was deine Übellaunigkeit hervorruft? Wie gehst du zukünftig damit um?

Dienstag, 25.03.2025

Licht in der Dunkelheit schenken

Leuchttürme erhellen durch ihr Licht die Nacht, weisen den Schiffen ihren Weg und führen sie sicher in den Hafen. Ebenso brauchen Menschen „Leuchttürme“, die ihnen zu mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen verhelfen. Auch wir können durch unsere Lebensweise für andere zum Vorbild werden, Mut und Hoffnung schenken.

Impuls

Gestaltest du dein Leben so, dass du für andere zum Leuchtturmmenschen werden kannst?

Mittwoch, 26.03.2025

Humor als Waffe der Seele (Viktor E. Frankl)

Humor bringt mehr Leichtigkeit ins Leben. Wenn wir uns durch die Brille des Humors betrachten, können wir uns über vermeintlich schwierige Situationen stellen, ohne dass diese lächerlich gemacht werden. Humor ist eine Lebenskunst!

Impuls

Welche deiner Alltagssituationen würde eine Prise Humor vertragen? Sammle Lachen!

Donnerstag, 27.03.2025

Hab Mut und vertraue dem Leben

Ist das Leben wirklich planbar? übertriebener Optimismus im Sinne von „Alles geht gut aus“ ist nicht hilfreich. Sich vertrauensvoll dem Leben zu stellen bedeutet, etwas kann anders ausgehen als erhofft.

Impuls

Wie gehst du mit unerwarteten Lebensfragen um? Wer oder was stärkt dein Vertrauen? Welche Herausforderungen hast du in deinem Leben schon gemeistert?

Freitag, 28.03.2025

Für miese Tage

Es gibt Tage, an denen wir angesichts der Situation keinen Ausweg mehr sehen. Wo Traurigkeit, Angst, Frust, Zorn oder Hoffnungslosigkeit uns beherrschen und niederdrücken. Diese Tage dürfen sein!

Impuls

Erlaube dir, diese quälende Realität sein zu lassen. Vielleicht hilft es dir, alles aufzuschreiben, was schmerzt, dich ärgert oder wütend macht. Benenne es so, wie du es empfindest.

Impulse von Mo. bis Fr. aus: „Weil das Leben fragt“ – 52 Impulskarten zur Sinnfindung, Tyrolia Verlag von J. Hiebaum, J. Radinger, S. Seitz, D. Traxl und M. Traxl

Samstag, 29.03.2025 – Almosen geben gehört zur Fastenzeit

Das 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.

Menschen, die uns anbetteln – am Gehsteig, auf Plätzen, vor Kirchen und in Hauseingängen – sie fordern uns heraus. Was für eine Strategie haben Sie? Spenden Sie eine schnelle Münze? Eher nach Laune oder Zufall oder haben Sie „Stammkunden“? Bemühen Sie sich um ein gutes Wort? Besorgen Sie etwas zu essen? Begleiten Sie jemanden ins Geschäft?

Hier ein kleiner Auszug aus meinen Erfahrungen, der beliebig erweiterbar wäre:

Schwer tue ich mich mit jenen, die in einem weinerlichen Singsang Jesus, Maria, Hunger und arme Kinder vor sich hinsäuseln.

Besser finde ich es, wenn jemand eine klare Botschaft formuliert. Wenn da beispielsweise steht: Ich habe Hunger, gehe ich hin und wieder mit diesem Menschen etwas zu essen einkaufen, wenn darauf steht, ich habe keine Arbeit, ist es mir u. U. möglich, Arbeit anzubieten.

Bei mir hat einmal ein junger Schwarzer an der Haustüre geklingelt. Er wollte, dass ich ein Bild um 30 Euro abkaufe, weil er keine Arbeit hat. Das Bild hat mir nicht gefallen, also habe ich ihm angeboten, für 30 Euro mein Auto außen ein wenig zu waschen. Dann hätte er Arbeit und Geld, das hat er aber abgelehnt.

Why lie – I need it for beer – stand einmal auf einem Schild geschrieben, das kann man unterstützen oder nicht.

Eine Zeit lang wohnte ich in Rom, da saß in Bahnhofsnähe immer an der gleichen Stelle ein Mann, dem sichtlich die Beine fehlten. Als ich einmal am Abend bei ihm ums Eck bog, zog er gerade die Füße aus einem Kanalzugang. Er hatte den Kanaldeckel entfernt, die Füße nach unten baumeln lassen und darüber eine Decke gelegt. Immerhin kreativ.

Letztes Jahr bin ich in einer deutschen Stadt auf etwas getroffen, was mir sehr gefallen hat und eigentlich nichts mit Betteln zu tun hat: Ein gepflegter Mann saß auf einer Bank, neben ihm lehnte ein Schild: Für zwei Euro sage ich Ihnen ein lustiges Gedicht auf.

Mein Frau und ich waren wirklich in Eile und sausten an ihm vorbei. Das bereue ich bis heute! Oft schon habe ich mich gefragt, mit welchem Gedicht er uns eine Freude bereiten wollte.

Wenn Sie jemandem mit einem Gedicht eine Freude machen wollten, was für eines würden Sie aufsagen? Sie kennen zu wenig Gedichte und sind auch kein Poet/keine Poetin? Forschen Sie ein wenig nach! Käme Ihnen sonst ein Text oder eine Botschaft in den Sinn, mit der Sie jemandem eine Freude machen könnten?

Sonntag, 30.03.2025 – das Hawdala-Ritual

Im Judentum gibt es einen schönen Brauch: Das Hawdala-Ritual, das den Sabbat verabschiedet. Hawdala bedeutet „Trennung“ und ist eine Zeremonie, die den Übergang vom heiligen, ruhigen Sabbat in die gewöhnliche Woche symbolisiert.

Das Ritual besteht aus mehreren Elementen, die zusammen ein sinnliches Erlebnis schaffen, um die besondere Atmosphäre des Sabbats zu bewahren und in die kommende Woche mitzunehmen.

Beim Hawdala werden folgende Dinge genutzt:

1. Wein oder Traubensaft: Ein Becher wird mit Wein oder Traubensaft für diejenigen, die keinen Alkohol trinken, gefüllt, und man spricht ein Segensgebet über den Wein/Saft. Der Wein symbolisiert die Freude, die man in die neue Woche mitnimmt.
2. Geflochtener Kerzenhalter: Eine spezielle Hawdala-Kerze wird verwendet. Diese Kerze hat oft mehrere Dochte, und das Licht symbolisiert das Licht der Schöpfung, das auch nach dem Sabbat in der Welt weiterleuchtet. Man zündet die Kerze an und nutzt das Licht auch, um die eigenen Hände zu betrachten – es wird der Unterschied zwischen Licht und Dunkelheit betont.

3. Duftende Kräuter: Ein Gefäß mit duftenden Kräutern, häufig eine Mischung aus Gewürzen wie Zimt, Nelken oder Minze, wird geöffnet und zum Riechen an die Familie oder die Gäste weitergereicht. Diese Kräuter, auch als Bessamim bezeichnet, haben die Funktion, den angenehmen „duftenden“ Charakter des Sabbats in die neue Woche zu bringen. Der Sabbat ist eine besonders spirituelle und friedliche Zeit, die auch in der Woche fort dauern soll.

Heute ist Sonntag, wir hoffen Sie hatten einen schönen Tag. Überlegen Sie sich, ob Sie etwas davon in die neue Woche mitnehmen können. Welche Freude, welche hellen Seiten, welchen Duft möchten Sie sich für kommende Woche bewahren? Vielleicht zünden Sie bei Ihren Überlegungen eine oder zwei Kerzen an.

Montag, 31.03.2025

Ich bin frei zu entscheiden

In unserem Leben gibt es Situationen, die wir nicht verändern können. Wir sind nicht frei von Bedingungen, aber frei zu entscheiden, wie wir mit diesen umgehen. Darin liegt unsere Freiheit, aber auch unsere Verantwortung.

Impuls

Kannst du deine Freiheit trotz Bedingung erkennen? Es gibt nicht nur Schwarz und Weiß in deinem Leben, sondern auch die Graubereiche. Welche Möglichkeiten der Gestaltung findest du?

Dienstag, 01.04.2025

Was mich begeistert, verändert die Welt

Menschen, Haltungen, Werte und Dinge, die wir als sinnstiftend erachten, können in uns Begeisterung wecken. Wenn uns jedoch der Sinn verborgen bleibt, gehen wir auf Distanz oder bleiben emotionslos.

Impuls

Begeistert dich, was du tust? Erkennst du den Sinn dahinter? Dann entscheide, was du fördern willst oder wovon du dich trennen sollst.

Mittwoch, 02.04.

Die eigenen Fehler einzugestehen verschafft Freiheit

Wir sehen Fehler schnell bei anderen. Aber wie schwer fällt es uns, unsere eigenen Fehler zu erkennen und zuzugeben?

Impuls

Wechsle aus der Haltung des Versteckens deiner Fehler in eine Haltung des Zeigens und Zugestehens! Das riecht nach Freiheit!

Donnerstag, 03.04.2025

Warte nicht aufs Glück

Auf das Glück zu warten, ist ein Trugschluss. Glück kann nie das Ziel sein, sondern ist meist die Folge einer für uns sinngebenden Beschäftigung oder eines Erlebnisses.

Impuls

Wann fühlst du dich so richtig lebendig? Was kannst du beleben, um Glück und Freude in dein Leben einziehen zu lassen?

Freitag, 04.04.2025

Hab Mut und bring dich ein

Nicht die Umstände machen das Leben aus, sondern wie wir mit ihnen umgehen. Oft wäre es einfacher zu warten, bis sich etwas zum Besseren verändert. Aber auch jahrelanges Ausharren führt nicht zu Veränderungen. Es braucht dafür Handlungen!

Impuls

Der Mut, Entscheidungen zu treffen, macht dein Leben wertvoller. Suche neue Antworten oder versuche, das Gute im Tun anderer zu entdecken!

Impulse von Mo. bis Fr. aus: „Weil das Leben fragt“ – 52 Impulskarten zur Sinnfindung, Tyrolia Verlag von J. Hiebaum, J. Rädinger, S. Seitz. D. Traxl und M. Traxl

Samstag, 05.04.2025 – Hoffnung miteinander teilen

Im November wurde St. Hedwig, der katholische Dom in Berlin nach einer langjährigen Sanierung wieder geöffnet. Ich durfte in der Unterkirche ein Kunstwerk installieren, das die Hoffnung thematisiert, die über unser irdisches Leben hinausweist.

Erzbischof Heiner Koch erzählte mir am Rande der Feierlichkeiten von einer Begegnung mit einem Professor der Humboldt-Universität:

Obwohl er sich selbst als Agnostiker bezeichnete, bat er ihn, für seine sterbensranke Frau zu beten. Als sie dann verstarb, lud er ihn, den Bischof, zum Begräbnis ein. Es war eine rein säkulare Feier.

Bei der persönlichen Verabschiedung nach der Zeremonie versicherte ihm der trauernde Mann, dass seine Anwesenheit für ihn das Wichtigste gewesen sei. Darauf erwiderte Heiner Koch etwas überrascht, dass er nichts beigetragen habe. „Doch“, antwortete der Professor, „sie stehen für eine Hoffnung, die wir uns selbst nicht geben können“.

Mich bewegt diese Geschichte. Manchmal wird uns auch selbst erst in einer existentiellen Krise bewusst, dass die einzige, auch über den Tod hinausragende Hoffnung Jesus selbst ist.

Hoffen gegen alle Resignation!

Hirtenwort von Bischof Hermann Glettler

Sonntag, 06.04.2025 – Hinführung zum Thema „beten“ von Franz Troyer

Ich kann mir ein Leben ohne Gebet nicht vorstellen. Es ist für mich ein großes Geschenk, dass ich beten darf und dass mir viele Menschen ganz selbstverständlich vorgelebt haben, wie es gelingen kann.

Folgende Besonderheiten des christlichen Betens bilden für mich wie der Rosenkranz eine Perlenkette:

- 1. Betende Menschen haben nicht weniger Probleme, aber mehr Lösungsmöglichkeiten**
Beten schafft keine heile, sorglose Welt, aber hilft, erlöster mit dem vielen Ungelösten umzugehen und manches sogar zu verwandeln.
- 2. Christliches Beten hat als Adresse ein Du**
Ich darf mein Leben mit den gütigen Augen Gottes anschauen und muss mich nicht um mich selbst drehen. Der Pharisäer im Tempel (Lk 18,11) macht den Fehler, dass er mehr zu sich selber spricht als zu Gott.
- 3. Christliches Beten ist Beten zum dreifaltigen Gott**
Beim Beten wende ich mich an den Vater und spreche mit Jesus das Vaterunser. Ich erlebe Jesus als Vorbild, Lehrmeister und Fürsprecher. Auch der Heilige Geist stärkt mein Beten.
- 4. Beten fördert die Beziehung zu Gott**
Beten ist gelebte Freundschaft mit Gott. Es geht nicht um eine Pflicht oder Leistung, sondern um das Pflegen der Liebesbeziehung zu Gott und das Einbeziehen Gottes in mein Alltagsleben. Wer mit Gott rechnet, wird auch mit ihm reden.
- 5. Beten mit Leib und Seele**
Beten geschieht nicht nur mit dem Mund oder Herzen, sondern umfasst den ganzen Körper. Bewusstes Atmen hilft, den Körper zu spüren und ruhig zu werden. Es ist wichtig, beim Beten die Gefühle und Gedanken, die auftauchen, aufmerksam anzunehmen.
- 6. Wenn ich für jemanden bete, dann begegne ich ihm anders**
Diese Erkenntnis hat mein Leben schon oft erleichtert. Sie motiviert mich, besonders für jene zu beten, die mir Unrecht getan haben und mit denen ich mich schwertue. Nach einem Gebet für diese Menschen bin ich im Umgang mit ihnen gelassener.
- 7. Beten und Arbeiten**
Ignatius von Loyola sagt: „Bete so, als ob alles von Gott abhängt, und handle so, als ob alles von deinem Tun abhängt.“ Man darf Beten und Arbeiten nicht gegeneinander ausspielen. Sie sind wie die beiden Ruder eines Bootes.
- 8. Die Bibel unterstützt mein Beten**
Die verschiedensten Erfahrungen von Menschen der Bibel helfen mir, mein Leben zu deuten und im Gebet zur Sprache zu bringen. Der Blick in die Zeitung sagt mir, wofür ich beten soll. Die Bibel zeigt mir, wie ich beten soll.

9. Erfüllt Gott all unsere Bitten?

Wäre es überhaupt gut, wenn Gott all unsere Wünsche erfüllt? Die Gebetshaltung „Herrgott, tue endlich, so wie ich es will!“ macht aus Gott einen Automaten ... Gott erfüllt nicht unsere Bitten, aber seine Verheißungen.“ (Dietrich Bonhoeffer)

10. Formulierte Gebete und frei beten

Nicht wenige reden mit Gott so, wie sie mit vertrauten Menschen reden. Sie berichten ihm, was sie erlebt haben, was ihnen wichtig ist und was ihnen Sorgen macht. Andere brauchen vorformulierte Gebete. Gerade in schwierigen Zeiten bewähren sie sich.

Franz Troyer

Montag, 07.04.2025

Staunen über die Einzigartigkeit der anderen

Was uns Menschen unterscheidet ist unsere Einzigartigkeit. Gerade der wohlwollende Blick auf die Einmaligkeit der anderen schafft einen liebenden und respektvollen Umgang miteinander. Im Alltäglichen übersehen wir leicht die Vielfalt der Menschen um uns.

Impuls

Bemühe dich heute, dich nicht auf die Makel und Schwächen der Menschen in deinem Umfeld zu fokussieren, sondern auf die Stärken und die Einzigartigkeit zu achten!

Dienstag, 08.04.2025

Urlaub für meine Gedanken

Ein bestimmtes Thema wächst einem buchstäblich über den Kopf. Das Grübeln über ein Problem nimmt kein Ende. Begleitet werden die Gedanken von Gefühlen wie Traurigkeit oder Unsicherheit. Hier kann Distanz Erleichterung bringen.

Impuls

Stell dir vor, dass du heute Urlaub von deinem Problem hast. Kommt erneut ein Gedanke daran, sag (laut) „STOPP“, ich bin im Urlaub! Ein Bild vom Meer, der Schiabfahrt oder ein Gegenstand aus einem Urlaubsort können als Erinnerungshilfe dienen.

Mittwoch, 09.04.2025

Ich kann immer noch anders werden

Manchmal denken wir, es sei zu spät für eine Veränderung. Aus logotherapeutischer Sicht ist es sogar bis ins hohe Alter möglich, Neues zu erlernen oder bisherige Verhaltensmuster zu durchbrechen. Dafür brauchen wir Begeisterung und Mut.

Impuls

Was willst du neu beleben? Klavierspielen, Tanzen, eine Reise alleine, eine neue Sprache erlernen ...? Spüre alte Wünsche in dir auf und habe den Mut, sie auszuprobieren.

Donnerstag, 10.04.2025

Sammelst du schon?

Das Leben verläuft nicht immer so, wie wir es gerne hätten, im Gegenteil – manchmal bläst uns ein rauer Wind entgegen.

Impuls

Womit wappnest du dich gegen die Stürme des Lebens? Sammle heute schon schöne Erinnerungen, Musik, Gedichte oder Filme – alles, was dir gut tut. Was darf in deiner Sammlung auf keinen Fall fehlen?

Freitag, 11.04.2025

Es lebe die Zuversicht

Zuversicht und Vertrauen in das Leben zu bewahren kann in der allgemeinen Stimmungs- und Katastrophenlage mitunter schwer sein. Wir haben es selbst in der Hand, wie sehr wir uns von Negativem beeinflussen lassen.

Impuls

Stärke deine Zuversicht – zum Beispiel durch die bewusste Ausschau nach guten Nachrichten oder durch das Weitererzählen von positiven Geschichten und Gedanken.

Impulse von Mo. bis Fr. aus: „Weil das Leben fragt“ – 52 Impulskarten zur Sinnfindung, Tyrolia Verlag von J. Hiebaum, J. Rädinger, S. Seitz, D. Traxl und M. Traxl

Samstag, 12.04.2025 – wir haben die Wahl

Jede/r von uns hat nach wie vor die freie Wahl, in welche Richtung sie/er sich in diesen Jahren bewegen will – in seinem Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Wirst du Frieden stiften oder Feuer legen? Entscheidest du dich für Verstehen, Mitgefühl, Respekt, Toleranz und Liebe? Oder für Verurteilen, Richten, Ausgrenzen und Bekämpfen?

Ob du diese Welt zu einem lebens- und lebenswerten und freundlichen Ort machst, das entscheidest du ganz allein. Und zwar jeden Tag, in der Beziehung zu dir selbst, zu jedem Menschen in deinem Umfeld und zu Gott. Mahatma Gandhi empfiehlt:

„Sei du selbst die Veränderung, die du in dieser Welt zu sehen wünschst.“

*Jesus Christus, was ich nicht möchte, ist:
stillstehen, abwarten.*

Ich möchte aufbrechen.

Ich möchte mich auf den Weg machen.

Ich möchte dich und dein Reich in dieser Welt suchen.

Ich möchte mitbauen an diesem Reich

und Friedensstifterin oder Friedensstifter sein.

Ich möchte Licht sein

für die Menschen um mich herum,

Ich möchte dir nachfolgen, so wie ich es vermag.

Jesus Christus, du Licht der Welt.

Hilf mir, leuchte mir den Weg,

öffne mir die Tür, begleite mich

Denn du bist die Auferstehung und das Leben.

In Ewigkeit. Amen.

Palmsonntag, 13.04.25 – ein besonderer Teppich

Das Hauptquartier der United Nations in New York wird von einem ganz besonderen Teppich geschmückt.

Es ist ein 5 x 5 Meter großer Teppich, den ein Teppichweber aus Isfahan im Jahr 2004 den Vereinten Nationen zum Geschenk machte. Seitdem zierte er die Wände des Hauptquartiers. Das Besondere daran sind die Verse, die er mit goldenem Garn einweben ließ.

Sie stammen von Sa'adi, einem muslimisch-persischen Dichter aus dem 13. Jahrhundert, der folgende über alle Religionen hinweg geltende Weisheit in klare und schöne Worte gefasst hat: „Alle Menschen formen einen Körper, sind Glieder einer Einheit. Leidet einer Schmerzen, bleibt keiner davon unberührt. Fühlst Du diesen Schmerz nicht mit, nennst Du Dich zu Unrecht Mensch.“

Montag, 14.04.2025 – die Türklinke

Ein Maler hatte ein „Haus des Friedens“ gemalt. Groß und stabil, fest wie eine Arche. Die Farben freundlich und harmonisch. Eine friedliche Stimmung lag in dem Bild.

Ein kleiner Junge betrachtete das Bild ganz aufmerksam. Plötzlich fragte er: „Vater, auf diesem Bild fehlt etwas. Es fehlt die Klinke an der Haustür. Wie soll denn da Friede ins Haus kommen?“ Der Vater, nicht wenig erstaunt, antwortete: „Die Türklinke hat der Maler bestimmt nicht vergessen, er hat sie einfach weggelassen. Der Friede kann nur ins Haus kommen, wenn wir ihm von innen die Tür öffnen und ihn bei uns wohnen lassen.“

Dienstag, 15.04.2025 – Ausgewogenheit von Geben und Nehmen

Zur Liebe gehört das richtige Verhältnis von Geben und Nehmen, von Empfangen und Schenken.

Vor rund 900 Jahren lebte Bernhard von Clairvaux, Gründer des Zisterzienserordens. Schon damals hat er im Blick gehabt, wie wichtig das richtige Verhältnis von Geben und Nehmen ist, damit man nicht ausbrennt.

In einem seiner Texte beschreibt er das in einem sehr schönen Bild:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.“

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger als Gott zu sein. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss.

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzufließen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.“

Bernhard von Clairvaux

Mittwoch, 16.04.2025 – dem Alltag Glanz geben – und staunen, was das alles bewirken kann.

Ibtissam erklärt gerade die Besonderheiten von arabischem Make-Up. Die Reportage im SWR „Schönheit für alle“ lässt sie zu Wort kommen. Die Sendung beschreibt einen ungewöhnlichen Schönheitssalon. Er liegt in einem ärmeren Stadtteil von Leipzig. Und so wird das Angebot auch gut angenommen, denn die Kundinnen beteiligen sich an den Kosten des Projekts nur durch eine freiwillige Spende. Die Schönheitsexpertinnen und -experten kommen aus vielen Teilen der Welt. Alle haben Flucht- oder Migrationsgeschichten hinter sich. Ibtissam hatte vor ihrer Flucht nach Deutschland einen Friseursalon in Libyen.

„Wenn die Augen schön – ist alles schön“. Eine Frau lässt sich die Augenbrauen zupfen und ist fasziniert von der Technik, mit der das gemacht wird. Neue Farbe möchte eine andere für ihre Haare haben. Für die Frauen und den Mann, die hier als Schönheitsexpertinnen und -experten arbeiten, ist das hier mehr als ein Job. Das Projekt gibt ihnen Selbstwertgefühl. Sie wollen, dass aus ihrer Heimat nicht nur Bilder von Krieg und Zerstörung transportiert werden, sondern auch das Schöne. „Spread more beauty“ – heißt das Projekt. Schönheit vermehren. Die Atmosphäre macht Gesprächig – und so gelingen auch Begegnungen, in denen die Frauen im Salon etwas erzählen können: von Vorurteilen und Ausgrenzung, von der Flucht über das Mittelmeer, von den Versuchen, anzukommen in Deutschland. Und auch die Kundinnen erzählen – von ihren Sorgen und von ihrer Scheu vor „den Fremden“. Und dann entsteht auf einmal Offenheit – und Schönheit.

Mir gefällt die Idee, denn sie spürt in den schweren Themen von Flucht und Migration die andere Seite auf. Schönheit. Das Gute, das Menschen einander tun, ist zwar immer zuerst das Notwendige. Die Werke der Barmherzigkeit, die in der Bibel stehen, sichern die Existenz: Nahrung, Kleidung, Obdach, Pflege. Man könnte ja auch einmal hinzufügen: Schönheit vermehren. Die Schönheit hervorbringen, die in jedem Menschen ist. Dem Alltag Glanz geben – und staunen, was das alles bewirken kann. Gutes tun – Schönheit vermehren. Das passt zusammen.

Dr. Peter-Felix Ruelius

Gründonnerstag, 17.04.2025 – wo wir am Tisch sitzen dürfen, gehören wir hin

Sie sind immer mal wieder in Mode – englische Filme und Serien aus den „guten alten Zeiten“, als es noch Adelsfamilien auf ihren Landsitzen gab. Etikette und Stil: Damals wusste man noch, was korrekt war – ein feines Netz von Regeln und Konventionen lag über allem. Zum Beispiel: Wer darf sitzen, wer darf stehen? Wann darf man Platz nehmen und wann muss man sich erheben? Der Adel hat das gelernt und trainiert.

Und auch die Untergebenen haben es gelernt – Regelverletzungen darf es nicht geben. Und in Anwesenheit der Herrschaft ist es klar: Die Herrschaft nimmt Platz, Dienstboten und andere Untergebene stehen. So einfach verdeutlicht man Rang und Distanz.

Der frühere Vorsitzende der deutschen SPD, Franz Müntefering, erzählte einmal von seiner Mutter – wie sie in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg ein sehr deutliches Zeichen setzt, das sich ihm als Kind einprägt: Immer wieder stehen Kriegsversehrte vor der Tür, Invaliden ohne richtige Arbeit, „Hausierer“, die sich mit dem Verkauf von Nadeln oder Garn oder Kleinkram, den man im Haushalt brauchen kann, schlecht und recht über Wasser halten. Sie bekommen kein Geld – aber die Mutter bittet sie immer herein und setzt sie an den Küchentisch. Da bekommen sie dann ein Brot oder einen Teller Suppe. Warum sie das tut und den Männern nicht einfach etwas zu essen an die Tür bringt? Ganz einfach, sagt sie: Man zwingt Menschen nicht, im Stehen zu essen. Und Müntefering zieht daraus das Fazit: „Du akzeptierst den Menschen, der am Tisch essen darf.“

Wenn am Gründonnerstag Abendmahl gefeiert wird, wenn im Judentum das Pessach-Mahl gehalten wird, wenn wir uns in der Familie zum Ostermahl treffen, dann rückt eine ganz einfache, aber fundamentale Wahrheit in den Blick – die mitten in den Glauben hineingehört. Wo wir am Tisch sitzen dürfen, gehören wir hin. Wir sind willkommen und akzeptiert. Und wo immer wir andere an unseren Tisch einladen, geben wir ihnen Ansehen und Würde.

Am Ende dürfen wir, so sagt es die Bibel, Platz nehmen beim himmlischen Festmahl. Die Bibel wählt das Bild nicht zufällig. Bei Gott, so verstehe ich das, sind wir zuhause. Angesehen und voller Würde. Da gehören wir hin. Endgültig.

Dr. Peter-Felix Ruelius

Karfreitag, 18.04.2025 – sein Kreuz tragen

Eine Legende berichtet: Die Menschen waren mit ihren Kreuzen unterwegs. Sie mühten sich ab mit ihrer schweren Last. Doch einem war sein Kreuz zu lang. Kurzerhand sägte er ein Stück ab.

Nach langer Pilgerschaft kamen alle an einen Abgrund. Keine Brücke führte über das Land, das ewige Freude und Gottes sichtbare Nähe versprach. Alle legten nach kurzem Zögern ihre Kreuze über den Abgrund. Und siehe: sie passten gerade. Der aber sein Kreuz abgesägt hatte, um es leichter zu haben, stand nun betroffen und verzweifelt da.

Karsamsag, 19.04.2025 – Jesus – Pforte des Friedens

„Brüder und Schwestern, die Tür des Herzens Gottes steht immer offen, kehren wir zu Ihm zurück! Kehren wir zu jenem Herzen zurück, das uns liebt und uns vergibt! Lassen wir uns von ihm vergeben, lassen wir uns mit ihm versöhnen!

Die Heilige Pforte im Jubiläumsjahr, die ich im Petersdom geöffnet habe, steht für Jesus. Er ist die Pforte des Heils, die für alle offen steht. Jesus ist die Pforte, die der barmherzige Vater inmitten der Welt, inmitten der Geschichte, geöffnet hat, damit wir alle zu ihm zurückkehren können. Wir alle sind wie verlorene Schafe und brauchen einen Hirten und eine Pforte, um zum Haus des Vaters zurückzukehren. Jesus ist der Hirte, Jesus ist die Pforte.

Brüder und Schwestern, habt keine Angst! Die Pforte ist geöffnet, sie steht weit offen! Kommt! Lassen wir uns mit Gott versöhnen, dann werden wir auch mit uns selbst versöhnt sein und werden uns untereinander versöhnen können, sogar mit unseren Feinden. Ja, die Barmherzigkeit Gottes vermag alles, sie löst jeden Knoten, sie reißt jede trennende Mauer ein, sie lässt Hass und Rachegelüste verschwinden. Kommt! Jesus ist die Pforte des Friedens.

Papst Franziskus am 25. Dezember – Grußbotschaft an die Welt

Ostersonntag, 20.04.2025 – behalte die Gabel

Einer edlen Frau wurde eine unheilbare Krankheit diagnostiziert. Der Arzt sagte ihr, sie hätte nur noch drei Monate zu leben.

So fing die Frau an, alles in Ordnung zu bringen und alles Nötige soweit wie möglich zu regeln. Auch den Pastor rief sie zu sich, um ihre Wünsche für die Beerdigung zu besprechen. Sie hatte genaue Vorstellungen davon bis ins kleinste Detail. So sagte sie ihm, welche Lieder gesungen werden sollten, welche Bibelstellen gelesen werden sollten und in welchem Kleid sie beerdigt werden wollte. Auch beteuerte sie, dass sie ihre Bibel in der linken Hand halten wolle.

Als der Pastor aufstand und sich entfernte, weil es ihm fast schon zu viel wurde, kam die Frau auf ein wichtiges Detail zu sprechen, das sie bis dahin noch nicht erwähnt hatte.

„Herr Pastor, bevor ich es vergesse ...“, begann sie. „Ich habe noch eine wichtige Bitte an Sie. Ich möchte, dass ich eine Gabel in meiner rechten Hand halte, wenn ich im Sarg aufgebahrt werde.“

Der Pastor war perplex. Er wusste nichts zu erwidern. Ihm fehlten buchstäblich die Worte. „Ja, das überrascht Sie sicher ...“, fuhr die Frau fort und fing an zu erklären:

„In all den Jahren, in denen ich an unzähligen Empfängen und Galen teilgenommen habe, wurde ich immer wieder daran erinnert, meine Gabel zu behalten, wenn das Geschirr abgeräumt wurde. ‚Behalten Sie Ihre Gabel, – irgendein Kellner sagte es immer! Und sogleich freute ich mich, denn ich wusste, dass noch etwas Besseres kommen würde! Leckere Schokoladendesserts, Kuchen und Torten, Eis, Sorbets oder Halbgefrorenes – irgendetwas Wunderbares, was das große Dinner perfekt zu krönen vermochte.“ Der Pastor war erstaunt.

„Ich möchte“, fuhr die Frau fort, „dass die Leute, die mich im Sarg liegen sehen, sich wundern, warum ich eine Gabel in der Hand halte. Und ich will, dass Sie ihnen den Grund erzählen und ihnen verkünden: ‚Behalten Sie ihre Gabel‘ – das Beste kommt erst noch!“ Der Pastor war tief berührt und fing beinahe an zu weinen, als er nach diesen Worten die Frau noch einmal zum Abschied umarmte. Er wusste, dass es eines der letzten Male war, bevor sie sterben würde. Aber viel mehr berührte ihn, dass die Frau eine bessere Vorstellung vom Himmel, von dem „Danach“, hatte, als er selbst. Unerschütterlich vertraute sie darauf, dass noch etwas Besseres auf sie wartete. Wie beneidenswert.

Auf der Beerdigung liefen die Menschen an ihrem Sarg vorbei und sahen sie darin schön und erhaben aufgebahrt, so wie man sie kannte. Sie bewunderten ihr schönes Kleid, sahen die Bibel in der linken Hand und die Gabel in der Rechten – so wie es ihr Wunsch gewesen war.

Immer wieder hörte der Pastor die Frage: „Warum in Gottes Namen hat sie eine Gabel in der Hand?“ Und jedes Mal, als er das hörte wurde sein Grinsen breiter.

Während der Predigt berichtete der Pastor von der Unterhaltung, die er vor kurzem noch mit der Frau hatte. Er erklärte, was die Gabel in der Hand sollte und was dieses Symbol für die Frau bedeutete. Auch gestand er, dass er seither nicht mehr aufhören konnte, an die Gabel zu denken und beteuerte, dass er hoffe, dass auch die Anwesenden die Gabel nie mehr vergessen würden.

Und damit endete er: „Denn auch wenn du den Löffel abgibst, so behalte deine Gabel – das Beste kommt erst noch!“

Die Rede berührte alle Anwesenden zutiefst. Und hin und wieder munkelt man noch immer über diese edle Frau – und viele erzählen sich ihre Geschichte noch heute. „Behalte die Gabel – das Beste kommt noch!“,

Verfasser:in unbekannt

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 13 bis 20 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 17 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 19/20 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.

1.) 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?

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?

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 ...

Fünf Minuten Natur

Ich nehme mir jeden Tag Zeit, um ein Naturobjekt fünf Minuten bewusst und ohne Ablenkung zu betrachten. Bevor ich gehe, mache ich ein Foto und am Abend betrachte ich es noch einmal.

Einfach vor einer Blume stehen bleiben oder einen Käfer oder ein anderes Insekt beobachten. Einen Grashalm betrachte oder ein Stück Erde, einen Baum, es gilt auch der Himmel ...

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

Ordnung halten

Ich werde versuchen, meine Umgebung völlig aufgeräumt zu halten. Äußere Ordnung legt auch die Bahnen für inner Ordnung.

Den Schreibtisch, die Küche, mein Zimmer, die Arbeits- oder Schulsachen oder gar den Keller?

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 herausuchen? 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. 17/18

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. 19/20

„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. 21/22

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?

Mein Vorhaben

	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do	
Mi												Mi
Do												Do
Fr												Fr
Sa												Sa
So												So
Mo												Mo
Di												Di
Mi												Mi
Do												Do
Fr												Fr
Sa												Sa

So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So



BRAUCHEN

wir, was wir haben?

HABEN wir,
was wir brauchen?

Mein Vorhaben

	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do	
Mi												Mi
Do												Do
Fr												Fr
Sa												Sa
So												So
Mo												Mo
Di												Di
Mi												Mi
Do												Do
Fr												Fr
Sa												Sa

So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So



BRAUCHEN

wir, was wir haben?

HABEN wir,
was wir brauchen?

FASTENZEIT

GUTES LEBEN

Mi	05							
Do								
Fr								
Sa								
So	09							
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So	16							
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So	23							30
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	

Mein Vorhaben:



2.) 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 „Das ziehe ich die ganze Fastenzeit lang durch“ auf S. 13, 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, 5. März: Blau punktet mit freundlichen Worten, und rot verschenkt eine Kerze.

Mi 05.03. ☐ ☒ 7 ✓ ☐ 10 ☐

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

Mi 05.03.	☐	☐	☐	☐	1	Am Aschermittwoch esse ich eine Fastensuppe oder verzichte auf das Abendessen.
Do 06.03.	☐	☐	☐	☐	2	Ich suche einen schönen Text und lese ihn jemandem vor.
Fr 07.03.	☐	☐	☐	☐	3	Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren.
Sa 08.03.	☐	☐	☐	☐	4	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 09.03.	☐	☐	☐	☐	5	Ich teile meine Zeit mit jemandem und besuche oder lade eine Person ein, die ich schon länger nicht gesehen habe.
Mo 10.03.	☐	☐	☐	☐	6	Ich teile jemandem aus dem Familien- oder Freundeskreis ein Ereignis mit, das mich stark berührt hat.
Di 11.03.	☐	☐	☐	☐	7	Ich werde mindestens einer Person ein „gutes Wort“ sagen.
Mi 12.03.	☐	☐	☐	☐	8	Ich schenke einer Person, die traurig ist oder bei der etwas schiefgegangen ist, wirklichen Trost (zuhören).
Do 13.03.	☐	☐	☐	☐	9	Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes.
Fr 14.03.	☐	☐	☐	☐	10	Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze.
Sa 15.03.	☐	☐	☐	☐	11	Ich denke drei Abende hintereinander darüber nach, was am vergangenen Tag gut war und wofür ich dankbar bin.
So 16.03.	☐	☐	☐	☐	12	Ich überlege mir am Wochenende, was der schönste Moment der ganzen Woche war.
Mo 17.03.	☐	☐	☐	☐	13	Ich überlege, welche Menschen mir heute gut getan haben.
Di 18.03.	☐	☐	☐	☐	14	Ich werde drei Tage lang vor jedem Essen kurz innehalten und Worte oder Gesten des Dankes setzen.
Mi 19.03.	☐	☐	☐	☐	15	Ich denke darüber nach, was am nächsten Tag ansteht und bereite mich gut darauf vor.
Do 20.03.	☐	☐	☐	☐		
Fr 21.03.	☐	☐	☐	☐		
Sa 22.03.	☐	☐	☐	☐		
So 23.03.	☐	☐	☐	☐		

Mo 24.03.	☐	☐	☐	☐	16 Ich werde eine Kerze anzünden, evtl. ein Vaterunser beten und mich für Menschen bedanken, die mein Leben begleiten.
Di 25.03.	☐	☐	☐	☐	17 Ich verzichte heute auf ein Konsumgut und gebe das Gesparte einem Bettler oder kaufe diesem etwas zu essen.
Mi 26.03.	☐	☐	☐	☐	18 Ich trinke einen Tag lang ausschließlich Wasser.
Do 27.03.	☐	☐	☐	☐	19 Ich verzichte heute auf Filme und Videos (auch am Handy).
Fr 28.03.	☐	☐	☐	☐	20 Ich werde zwei Kleidungsstücke aussortieren und verschenken.
Sa 29.03.	☐	☐	☐	☐	21 Ich esse drei Tage lang keine Süßigkeiten, kein Fastfood und keine Snacks (falls ja, die Zahl 21 an drei Tagen eintragen).
So 30.03.	☐	☐	☐	☐	22 Ich werde mich drei Tage lang vegetarisch ernähren.
Mo 31.03.	☐	☐	☐	☐	23 Ich gehe einen kurzen Weg, den ich üblicherweise mit dem Fahrzeug zurücklege, zu Fuß oder benütze das Fahrrad.
Di 01.04.	☐	☐	☐	☐	24 Ich achte drei Tage lang sehr sorgfältig auf Mülltrennung.
Mi 02.04.	☐	☐	☐	☐	25 Ich studiere drei Tage lang genau, woher die Produkte kommen, die ich konsumiere und gegebenenfalls auch, was sie enthalten.
Do 03.04.	☐	☐	☐	☐	26 Ich pflanze in einem Topf oder im Garten Kresse oder Radieschen an und beobachte das Wachsen.
Fr 04.04.	☐	☐	☐	☐	27 Ich versuche, drei Tage lang ohne Plastiksäcke, Plastikflaschen und Verpackungsplastik auszukommen.
Sa 05.04.	☐	☐	☐	☐	28 Ich besuche in dieser Woche jemanden, der sich darüber freut oder schicke ihm eine Postkarte.
So 06.04.	☐	☐	☐	☐	29 Ich zeige jemandem mit Worten oder Gesten, dass ich ihn mag.
Mo 07.04.	☐	☐	☐	☐	30 Ich bedanke mich bei jemandem.
Di 08.04.	☐	☐	☐	☐	31 Ich erfülle jemandem einen Wunsch oder überbringe ein kleines Geschenk.
Mi 09.04.	☐	☐	☐	☐	32 Ich werde einen Tag lang nicht jammern, schimpfen, andere kritisieren oder schlecht über jemanden reden.
Do 10.04.	☐	☐	☐	☐	33 Ich biete jemandem meine Hilfe an.
Fr 11.04.	☐	☐	☐	☐	34 Ab 18:00 Uhr schaue ich auf keinen Bildschirm mehr, inkl. Handy!
Sa 12.04.	☐	☐	☐	☐	35 Ich werde mich zu Hause an der österlichen Dekoration beteiligen, Eier färben etc.
So 13.04.	☐	☐	☐	☐	36 Ich besuche in der Karwoche eine liturgische Feier in der Kirche oder einen Kreuzweg und schau mir die Stationen genau an.
Mo 14.04.	☐	☐	☐	☐	37 Ich verstecke am Ostersonntag für jedes Familienmitglied eine selbst formulierte Osterbotschaft mit guten Wünschen.
Di 15.04.	☐	☐	☐	☐	38 Ich werde etwas backen oder sonst etwas zum Essen beitragen.
Mi 16.04.	☐	☐	☐	☐	39 Ich zeichne anderen Familienmitgliedern ein Kreuzzeichen auf die Stirn und spreche: „Der Herr segne und behüte dich“.
Do 17.04.	☐	☐	☐	☐	40 Miteinander singen oder musizieren – sollte das nicht möglich sein, kann gemeinsam etwas Schönes angehört werden.
Fr 18.04.	☐	☐	☐	☐	
Sa 19.04.	☐	☐	☐	☐	
So 20.04.	☐	☐	☐	☐	

Weitere Ideen der Familienmitglieder:

Mein Vorhaben:



Annäherung von der guten Seite

familien^v
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^v
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^v
Der Katholische
Familienverband

Wer findet in meinem Herzen Platz?

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

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



Mein Vorhaben:



Ich weiß mich von Gott begleitet

familien^v
Der Katholische
Familienverband

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

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

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



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

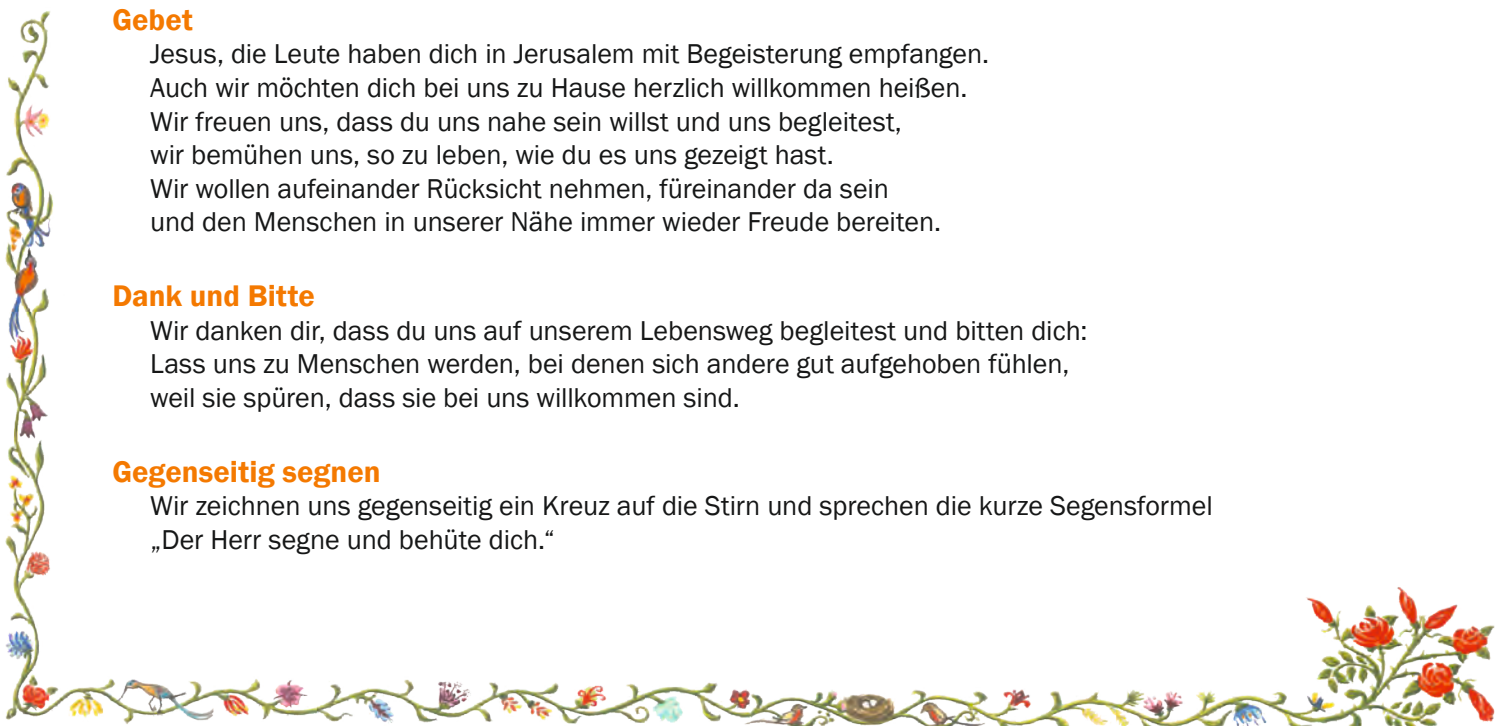
Jesus, die Leute haben dich in Jerusalem mit Begeisterung empfangen. Auch wir möchten dich bei uns zu Hause herzlich willkommen heißen. Wir freuen uns, dass du uns nahe sein willst und uns begleitest, wir bemühen uns, so zu leben, wie du es uns gezeigt hast. Wir wollen aufeinander Rücksicht nehmen, füreinander 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 „Schweiß Tuch“ die Not von Jesus gelindert. Die Taschentücher sind ein Symbol für dieses „Schweiß Tuch“. Wir denken darüber nach, wie und bei wem wir Not lindern könnten. Wo können wir in den nächsten Tagen helfen und Anteilnahme zeigen? Wer einen Vorschlag hat, nimmt eines der Taschentücher, legt es vor sich hin und stellt die Idee vor. Wer eine Idee hat, aber nicht darüber reden möchte, steckt das Taschentuch einfach ein.



Gebet

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

Dank und Bitte

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

Gegenseitig segnen

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

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

Schmetterling

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

Nachspielen

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

Das neue Leben

oder: Wie das Ei zum Osterei wurde

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

Der Kaiser hörte gespannt zu. Ihm gefiel das, was Jesus unter den Menschen getan hatte. Alle seine Ratgeber wunderten sich darüber. Der Kaiser hatte nämlich die 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

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

Max Bolliger

Das Osterbrot

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

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

Nach einer Erzählung von Dieter Kärger. Sie könnten im Anschluss ein Brot backen, segnen, anschneiden und mit Honig bestrichen essen. Ein Rezept für das typische Südtiroler Osterbrot „Fochaz“ finden Sie auf S. 33.

Wie kommt die Rakete auf das Osterei?

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



Kaum einer konnte mehr seine Arme oder Beine bewegen. Farben und Pinsel standen bereit, aber an ein Färben und kunstvolles Verzieren der Eier war gar nicht zu denken. Was tun? Nach kurzer Beratung schickten die Osterhasen die flinke Maus mit einem Hilferuf durch den Wald: „Künstler, Maler und Anstreicher gesucht!“ Am nächsten Morgen versammelten sich viele Tiere des Waldes im Osterhasendorf und umringten das Krankenbett des Oberosterhasen Hugo.

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

„Ostern steht vor der Tür“, jammerte Hugo, „die 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.

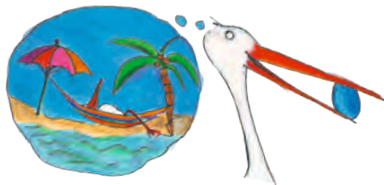
„Jesus ist auferstanden von den Toten und aufgefahren in den Himmel“, grübelte er vor sich hin, „da wird er wohl ein entsprechendes Fahrzeug gebraucht haben.“ Und schon zeichnete er eine Rakete auf das Ei.



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



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



Schließlich hatten alle ihre Kunstwerke beendet, die Eier wurden liebevoll in Nester gelegt. Es versteht sich von selbst, dass die „Künstler“ natürlich auch bei der Auslieferung mithalfen.

Die Kinder staunten nicht schlecht, was da heuer in ihren Osternestern lag. Die Kunstwerke sprühten vor Leben und schauten – zumindest teilweise – ein wenig nach Paradies und Auferstehung aus.



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

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

R. Kleissner/Illustration R. Betz



Rund um Ostern

Das Osterfest ist eines unserer ältesten Feste!

Die ersten christlichen Gemeinden kannten nur ein Fest: Ostern (Pascha). Sie feierten es immer wieder am ersten Tag der Woche, dem Auferstehungstag Christi, unserem Sonntag. An jedem Sonntag kamen die ersten 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 vierzigstägiges Fasten voran, der Osterfestkreis, so wie wir ihn feiern, war komplett.

Osterfestkreis

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

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

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

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

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

Gott vollendet unser Leben

Jesus ist auferstanden. Am Ende steht für uns 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. 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.

Osterfocchaz – Rezept

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

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

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

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

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Ibk. Bilder: S. 1: Paul Klee; S. 16: popkorn8-Fotolia; S. 21/22: Bruno Moriggi; S. 19/20/27/27/39/31/32/33/34 Rosi Betz; Ranke S. 23 – 27 Almuth Mota.

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 Mitmen-
schen 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!

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 Baltes

Morgengebete

Ewiger Gott, am Morgen des neuen Tages
strecke ich mich nach Dir aus.

Deine Liebe möge jede Begegnung durchfluten,
die der Tag bringt;

Deine Fürsorge möge alle Schritte geleiten,
die zu gehen sind;

Dein Trost möge die Herzen bewegen,
die Schweres tragen;

Deine Hingabe möge die Seele ermuntern,
im anderen Menschen Dich selbst zu entdecken.

Herr, guter Gott,
Dein freundlicher Segen strahle auf an diesem Tag
und erfülle ihn mit Deinem Glanz.

Morgensegen

Barmherziger und guter Gott,
segne diesen Morgen,
den du mir geschenkt hast,
dass es ein Tag des Heils werde,
ein Tag, der mir
und den Menschen um mich herum
Segen bringt und Früchte trägt, die bleiben.
Segne mich und alles,
was ich heute in die Hand nehme,
was ich anpacke, berühre, forme und gestalte.
Lass meine Arbeit zum Segen werden
für andere.
Segne mich, damit ich selbst
zu einer Quelle des Segens werden darf
für die Menschen,
denen ich heute begegnen werde.

Anselm Grün

Dank für den neuen Tag

Gott, ich danke dir,
dass du mir diesen Tag schenkst.
Ich danke dir für den Atem,
das Licht und die Wärme,
für die Kraft, aufzustehen
und die Arbeit anzupacken.
Ich danke dir für die Sonne,
für die Vögel vor meinem Fenster,
für die lachenden Kinder,
für alles Lebendige, das mich umgibt
und an dem du mich teilnehmen lässt.
Ich danke dir für die Menschen,
die zu mir gehören,
für meine Familie und alle, die mir gut sind.
Bleibe bei mir an diesem Tag.
Schenk mir die Kraft,
allen, die mir heute begegnen,
gut zu sein, wie du gut bist.

Jeder Tag ist eine Chance, nutze sie.
Jeder Tag ist Schönheit, bewundere sie.
Jeder Tag ist Seligkeit, genieße sie.
Jeder Tag ist ein Traum, mach daraus Wirklichkeit.
Jeder Tag ist eine Herausforderung, stell dich ihr.
Jeder Tag ist ein Spiel, spiele es.
Jeder Tag ist ein Reichtum, bewahre ihn.
Jeder Tag ist Liebe, erfreue dich an ihr.
Jeder Tag ist ein Versprechen, halte es.
Jeder Tag ist ein Abenteuer, wage es.
Jeder Tag ist Leben, verteidige es.

Mutter Teresa

Abendgebete

Lieber Gott, bevor wir unsere Augen schließen,
möchten wir uns für alles bedanken,
was heute gut und schön war.
Wir denken an die Menschen,
die wir gern haben, und bitten dich:
Begleite und beschütze sie.
Wir denken auch an Menschen,
denen es nicht so gut geht,
schau auf sie und schenke ihnen
Trost, Hoffnung und helfende Hände.
Du willst, dass wir Menschen
uns gegenseitig helfen,
mach uns mutig und stark,
damit wir das auch schaffen!
Behüte uns in dieser Nacht
und lass uns gut und tief schlafen,
sodass wir den Tag ausgeruht
und fröhlich beginnen können.

NIMM ALLES ZURÜCK

Alles Unfertige
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alles Unausgesprochene
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alles Verkehrte
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alles Zerstörte
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alles Verwundete
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alle Konflikte
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alle Sorge
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alle Traurigkeit
Nimm in Deine Hände, guter Gott
Alles, was falsch war an diesem Tag
Nimm in Deine Hände, guter Gott

Nimm alles zurück, guter Gott, das Gute und
das Böse, entbinde mich für ein paar Stunden
aller Verantwortung und lass mich geborgen
in Dir schlafen, guter Gott.

*Anton Rotzetter, Kapuziner, aus: „Hörgott“ – Gebete in den Klangfarben
des Lebens, Tyrolia Verlag herausgegeben von H. Glettler*