

Gutes Leben – Fastenzeit

14. Februar bis 30. März 2024



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.

*Auf alles Überflüssige zu verzichten
ist ein erster Schritt zu Ausgeglichenheit.*

Giorgio Armani



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 stärken.

Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit mit

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

Sie können sich auch per App begleiten lassen.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

Aschermittwoch, 14.02.2024

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ:innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken.

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

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

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

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

Donnerstag, 15.02.2024

Keine Schokolade essen kann die Welt retten!

Was die fastenzeitlichen Vorsätze betrifft, waren wir bei uns zu Hause Traditionalisten: Die jährliche Herausforderung für uns und unsere Kinder hieß: Verzicht auf Süßigkeiten und Alkohol.

Begleitet wurde der tägliche Verzicht durch ein liebgewonnenes Ritual: Am Aschermittwoch wurden Zweige eines Forsythienstrauches abgeschnitten und eingefrischt.

An jedem Tag, an dem der Verzicht gelungen ist, wurde ein buntes Band an einen Zweig gehängt und damit zum Blühen gebracht. Nach ein paar Wochen trieben auch die Knospen der Zweige aus und unser „Strauch“ wurde immer bunter, lebendiger, österlicher! Für uns war dieser wunderbare „Farbklecks“ mitten im Wohnzimmer auch ein unübersehbares Zeichen persönlich bestandener Herausforderungen.

Gleichzeitig haben wir das Geld, das durch diesen Verzicht gespart wurde, in einer eigenen Kasse gesammelt. Jedes Mal, wenn die Kinder auf ihre Nachspeise verzichtet haben, wurden 50 Cent eingeworfen. Etwas größer war die Summe für den Verzicht auf den Wein.

Zu Ostern haben wir gemeinsam darüber beraten, wohin das Geld geht. Ein Teil wurde an jemanden in der Nähe gespendet, ein Teil an eine Organisation im Ausland.

Es scheint mir ein wichtiger Schritt, der eingeübt werden sollte: Freiwillig auf etwas verzichten, damit anderen ein besseres Leben möglich wird. Wie sollte es sonst in Zukunft funktionieren?

R. Kleissner

Freitag, 16.02.2024 – gute Taten

„Große Dinge beginnen immer mit kleinen Schritten. Fang an, die Welt zu verändern, indem du Liebe in kleinen Taten teilst.“

Mutter Teresa

Kleine Taten voller Liebe sind nicht nur für die Empfängerin/den Empfänger oder Beschenkten von Wert. Kleine Akte der Freundlichkeit und Nächstenliebe tragen nachweislich dazu bei, das persönliche Glück langfristig zu steigern.

Dazu gibt es zahlreiche Studien, wie etwa die der Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky aus den USA. Sie führte eine Studie durch, bei der Teilnehmer:innen über einen Zeitraum von sechs Wochen fünfmal pro Woche bewusst etwas Gutes für andere unternahmen. Die Art der „Wohltat“ konnten die Teilnehmer:innen eigenständig wählen, sei es Blut- oder Geldspenden, aufmunternde Besuche oder das Tragen schwerer Einkaufstaschen für Fremde. Das Ergebnis dieser Untersuchung zeigte, dass Wochen nach Abschluss des Experiments diejenigen, die freundliche, hilfreiche Handlungen gesetzt hatten, signifikant glücklicher waren als die Vergleichsgruppe, die keine vergleichbaren Taten vollbracht hatte.

Auf den Seiten 22 und 23 finden Sie reichlich Inspiration, wo Sie hier ansetzen können. Wenn Ihnen eine Idee zusagt, sollten Sie diese gleich in die dafür vorgesehene Liste eintragen.

Samstag, 17.02.2024 – die Zahl 40

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

- 40 Tage und Nächte dauerte die Sintflut, die das Böse vernichtete und einen neuen Anfang möglich machte. Das gilt immer noch: Ein neuer Start wird erst dann möglich, wenn Altlasten bereinigt sind.
- 40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai, bevor er die zehn Gebote empfing. Es dauert auch heute noch längere Zeit, bis wir fähig werden, vom Außen zum Innen zu gelangen, von den Gesetzen, die die Wirtschaft und Gesellschaft vorgeben hin zu den Regeln und Geboten, die zum Menschsein gehören und dem eigenen Leben entsprechen. Gesetze, in denen das Menschenwort durch ruhige, innere Einsicht oder Gotteswort ersetzt wird.
- 40 Tage und Nächte wanderte der Prophet Elia zum Gottesberg Horeb. Dort begegnete ihm Gott. Nach Sturm, Erdbeben und Feuer, in denen der Herr nicht zugegen war, kam ein sanftes leises

Säuseln, aus dem er Gottes Stimme vernahm. Sie munterte Elia auf und gab ihm neue Anweisungen. Die Stille ist der Ort, an dem Lebensentscheidungen gefällt werden. Die leise Stimme, die den eigenen Entscheidungen Sicherheit verleiht, kann nur vernommen werden, wenn man dem Lärm und den lauten Zurufen von außen keine Beachtung schenkt.

- 40 Tage hindurch forderte der Philister Goliath die Israeliten heraus, bis David ihm entgegentrat. Große Herausforderungen brauchen ihre Bedenkzeit, da sie über Krieg und Frieden, über Harmonie und Unstimmigkeit in mir und meinem Umfeld entscheiden. Dazu gehört es, erste Emotionen im Zaum zu halten und sich in Ruhe auf die eigenen Stärken zu besinnen.
- 40 Tage gab Jona der Stadt Ninive Zeit zur Buße. Umkehr geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Die Entwicklung unserer guten Seiten braucht Zeit, wenn sie dauerhaft sein soll.
- 40 Tage hindurch erschien Jesus nach seiner Auferstehung verschiedenen Menschen. Maria Magdalena hielt ihn für einen Gärtner, den Emmausjüngern brannte das Herz, als er ihnen die Schrift erklärte, und sie erkannten ihn erst später am Brechen des Brotes. Jesus offenbart sich auch heute noch über gewisse Mitmenschen und deren Handlungen.
- 40 Jahre zogen die Israelit:innen durch die Wüste, bevor sie das gelobte Land erreichten. 40 Jahre war damals ein Lebensalter. Das gelobte Land des Friedens für die eigene Person und die eigene Lebenswelt zu errichten und damit evtl. Gott und seinem Reich näher zu kommen ist eine Aufgabe, die uns das ganze Leben lang beschäftigt.

Immer wieder die Zahl 40

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

Sonntag, 18.02.2024 – Morgen- und Abendgebete

Jeder hat seine persönlichen Morgenrituale. Vielleicht gehört auch ein wenig Gymnastik dazu, ein paar Übungen, um den Körper noch vor der Morgentoilette in Schwung zu bringen.

Ein Tipp: Auch die Seele muss aufgeweckt werden, sie benötigt genauso ihren Frische-Impuls, vielleicht sogar ein paar Streicheleinheiten. Das morgendliche Gebet ist ein erstes Durchatmen, ein Dank für die Nacht und ein zuversichtlicher Blick auf alles, was kommen mag.

Augen auf! Ungefragt rollt meist ein Tsunami von Sorgen und Aufgaben daher: Das ist zu tun, dies und jenes sofort! Vorsicht! Zuerst einmal Vertrauen tanken. Das Gebet am Morgen ist eine Hilfe, um langsam, fast zärtlich in den Tag hineinzuschlüpfen. Das Gebet verbindet mit Gott. Jeder Augenblick ist ein Geschenk von ihm, auch jede herzliche Begegnung. Auch so manche Schwierigkeit wird im Gepäck des Tages dabei sein. Störungen gehören zum Leben. Morgens sind ein paar fixe Gebete zum Durchstarten empfehlenswert, selbst wenn sich die volle Aufmerksamkeit erst nach dem Espresso einstellt.

Abends ist ein gegenläufiges Programm angesagt: die offenen Dateien schließen und den inneren PC runterfahren. Die Computersprache ist uns vertraut, funktionieren wir doch ähnlich – exakt programmiert, streng getaktet, ständig connected und erreichbar. Umso wichtiger ist eine Kultur des Aufhörens – den Tag sein lassen! Ob tagsüber, zwischendurch oder vor der Nachtruhe – Momente der Stille sind heilsam. Wichtig ist es, die positiven Erfahrungen bewusst zu benennen, um ihnen Raum zum dankbaren Nachklingen zu geben. Loslassen ist angesagt – und die Bruchstücke des Tages in Gottes Hände legen. Wenn nötig, auch um Verzeihung bitten. Mit dieser Voraussetzung können stille Wunder der Heilung geschehen – geborgen in Gott.

Aus: „Hörgott“ – Gebete in den Klangfarben des Lebens, Tyrolia Verlag herausgegeben von H. Glettler

Auf der Seite 41 finden Sie Morgen- und Abendgebete.

Montag, 19.02.2024 – Tiefenschärfe

„Wenn du nicht fastest, siehst du das Geheimnis nicht.“

So lautet ein afrikanisches Sprichwort. Dieses Sprichwort passt für mich sehr gut an den Beginn der Fastenzeit. Worauf gehen wir denn zu, worauf bereiten wir uns vor in der Fastenzeit? Und um welches Geheimnis geht es denn?

Wir gehen auf Ostern zu, auf das Geheimnis von Auferstehung und neuem Leben. Das Fasten kann uns helfen, einen besseren Blick und mehr Aufmerksamkeit zu bekommen für dieses Geheimnis.

Was ist jetzt aber wiederum gemeint mit diesem Begriff „Fasten“? Eines ist ganz klar. Fasten bedeutet wesentlich mehr, als weniger oder nichts zu essen.

Mir kommt da zuerst ein bestimmtes Bild in den Kopf, auf das ich vor einiger Zeit gestoßen bin. In diesem Bild ist eine Menge übereinander aufgehäufter Edelsteine oder zumindest Halbedelsteine zu sehen. So macht es zumindest den Eindruck. Der Begleitkommentar zu dem Bild fasziniert mich. Denn bei dem Bild handelt es sich um nichts anderes als um einen stark vergrößerten Ausschnitt von einem ganz gewöhnlichen Sandstrand: Fünf Millimeter im Quadrat. Aus dem gewöhnlichen Sandkorn wird ein Edelstein, wenn man genau hinschaut und es aufmerksam betrachtet.

Es geht also u. a. beim Fasten um so etwas wie eine Tiefenschärfe, um das genaue Hinschauen, um im oftmals Unscheinbaren das Besondere zu entdecken. Dazu will uns das Fasten verhelfen: Dass wir von der „Benutzeroberfläche“ unseres Lebens in die Tiefenschärfe gehen.

Die Fastenzeit lädt uns ein, das eigene Leben „unter die Lupe“ zu nehmen und es in seiner Schönheit und Kostbarkeit zu entdecken. Die Fastenzeit will uns hinführen an das Potential unseres Lebens und an die echten Quellen unserer Lebenskraft.

Wolfgang Bögl, Theologischer Assistent der KMB OÖ

Dienstag, 20.02.2024 – Besuch bei Maria

Dienstags besuche ich meine Mutter. Sie ist mit ihren 95 Jahren gut beieinander und liebt es, wenn wir gemeinsam die Wallfahrtskirche Maria Larch besuchen. Auch mir gefällt das, weil wir an diesem Ort der Marienverehrung immer wieder erstaunliche Begegnungen haben.

Wenn wir dort ankommen, gehen wir meist ein Runde spazieren, danach besuchen wir die Kirche. Seit ihrem Oberschenkelbruch vor einem Jahr betrachtet Mama die Treppen zur Kirche als Art Training, schnell und konzentriert nimmt sie eine Stufe nach der anderen.

Einmal kam uns auf der Treppe eine Frau entgegen. Sie begrüßte uns freudig und wir begannen einen Wallfahrtskirchen-Smalltalk. „Es ist so schön hier“, meinte die Frau und dass sie hier viel Zeit verbringe. „Ja, auch wir kommen fast jeden Dienstag hierher“, meinte meine Mama. Darauf die Frau: „Ich komme mit meinem Mann seit über zwei Jahren jeden Tag hierher, um für meine Lieben zu beten. Und Sie werden es nicht glauben, wie viele Menschen mir Gebetsaufträge mitgeben.“ Meine Mutter konnte das gut nachvollziehen, da auch sie für ihre Kinder, Enkelkinder und viele andere Menschen betet. „Schön“, meinte Mama noch, „dass Sie von Ihrem Mann begleitet werden. Wo ist er denn?“

„Der geht nie in die Kirche, er bringt mich nur her und wartet dann im Auto.“ Mama und ich mussten schmunzeln und ich dachte mir: „Das ist für ihn vermutlich auch eine Art Auszeit“.

R. Kleissner

Mittwoch, 21.02.2024 – Bescheidenheit

„Die Genügsamkeit, die unbefangen und bewusst gelebt wird, ist befreiend. Sie bedeutet nicht weniger Leben (...) sondern ganz das Gegenteil. In Wirklichkeit kosten diejenigen jeden einzelnen Moment mehr aus (...), die aufhören, auf der ständigen Suche nach dem, was sie nicht haben, hier und da und dort etwas aufzupicken: Sie (...) erfahren, was es bedeutet, jeden Menschen und jedes Ding zu würdigen und (...) lernen, mit den einfachsten Dingen in Berührung zu kommen und sich daran zu freuen.“

Papst Franziskus

Eine neue Kultur der Bescheidenheit ist aber auch wegen der Begrenztheit unserer Ressourcen nötig, es geht um die Bewahrung der Schöpfung.

Ein einfacherer Lebensstil ist für jeden von uns möglich und wichtig. Heutzutage ist fast alles zu jeder Tages- und Nachtzeit zum tiefsten Preis erhältlich. Wir sind gefordert, den Schnäppchen, dem Überfluss und dem ständigen „Zuviel“ mit reflektierten und bewussten Entscheidungen entgegenzutreten.

Es lohnt sich, das eigene Konsumverhalten und damit auch jede einzelne Anschaffung kritisch zu hinterfragen. Brauche ich, was ich kaufe? Verbessert oder verschönert es mein Leben? Was passiert, wenn ich es nicht kaufe? Besitze ich Ähnliches? Überflüssiger Konsum schädigt die Erde, erengt unsere äußeren und inneren Freiräume ein und verstellt die Sicht auf Wesentliches.

Werfen Sie Ballast ab, und Sie werden buchstäblich über den Dingen schweben.

Blick zurück:

Wovon habe ich am vergangenen Tag etwas zu viel konsumiert?

- beim Essen und Trinken
- bei Tätigkeiten und Verhalten
- Gab es sonst noch ein „Zuviel“, das den Tag beeinflusst hat?
- Wie kann ich meinen Alltag aus Sicht des Konsums vereinfachen?

Donnerstag, 22.02.2024 – Vertrauen auf den Fänger

Der Theologe Henri Nouwen erzählt über eine Begegnung mit Zirkus-Trapezkünstlern. Der Leiter der fliegenden Gruppe erklärt ihm:

„Als Luftspringer muss ich absolutes Vertrauen auf den haben, der mich auffängt. Sie und das Publikum halten vielleicht mich für den großen Star am Trapez, aber der wirkliche Star ist John, mein Fänger. Er muss für mich im Bruchteil einer Sekunde parat sein und mich aus der Luft angeln, wenn ich im hohen Bogen auf ihn zufliege.“

„Wie klappt das immer?“, frage ich zurück.

„Nun, das Geheimnis besteht darin, dass der Flieger nichts tut und der Fänger alles! Wenn ich auf John zufliege, muss ich bloß meine Arme und Hände ausstrecken und darauf warten, dass er mich auffängt und sicher auf die Rampe zurücksetzt.“

„Und Sie tun dabei nichts!“, erwiderte ich ziemlich überrascht.

„Nein, gar nichts,“ wiederholte er. „Das Schlimmste, was der Flieger tun kann, ist nach dem Fänger greifen zu wollen. Aber ich soll ja nicht John auffangen, sondern er mich. Würde ich nach Johns Handgelenken greifen, könnte ich sie brechen, oder er könnte die meinen brechen, und das wäre für uns beide das Aus! Ein Flieger soll nichts als fliegen, ein Fänger nichts als auffangen; und der Flieger muss mit ausgestreckten Armen völlig darauf vertrauen, dass sein Fänger im richtigen Augenblick nach ihm greift.“

Immer, wenn wir das Gefühl haben, den Boden zu verlieren und es uns durch die Luft wirbelt, dann wünsche ich uns den Mut, einfach die Hände und das Herz nach Gott auszustrecken und darauf zu vertrauen, dass er uns auffängt und hält.

Elmar Simma aus: „Ermütigungen für jede Woche des Jahres“, Tyrolia Verlag, Erzählung: Henri J.M. Nouwen in „Die Gabe der Vollendung. Mit dem Sterben leben.“, Freiburg: Herder

Freitag, 23.02.2024 – Wüstenerfahrungen

Fasten heißt: Reduktion auf das Wesentliche. Sehr eindrücklich sehen wir das auch in der Bibelstelle von der Versuchung Jesu in der Wüste (Mt 4,1-11). Jesus geht für 40 Tage in die Wüste bzw. er wird „vom Geist getrieben“, wie es da heißt.

Das Bild der Wüste kann manches deutlich machen: Die Wüste zwingt zur Reduktion. Die Trockenheit duldet nichts Überflüssiges. Wer zu viel mitschleppt, wird nicht weit kommen.

Reduzieren bedeutet wörtlich „zurückführen“: zur Quelle des Lebens, zu dem, was wirklich wichtig ist.

In der Wüste muss man mit leichtem Gepäck unterwegs sein. Alles Untragbare muss man zurücklassen, sonst wird es unerträglich.

Das Wenige aber bekommt auf einmal einen besonderen Glanz. Wenn wir die Fastenzeit mit einem Weg durch die Wüste vergleichen, so könnte darin eine Einladung liegen, das Einfache wieder zu entdecken und schätzen zu lernen. Das Geheimnis der Wüste besteht darin, dass ich das Wenige umso intensiver erlebe. Wer lernt, das Wenige zu verkosten, der erfährt, wie köstlich etwa ein Schluck kühlen Wassers aus einem Brunnen schmeckt. Es geht beim Fasten also darum, den Geschmack des Lebens neu zu entdecken oder wieder zu finden.

Wolfgang Bögl, Theologischer Assistent der KMB OÖ

Samstag, 24.02.2024

Jesus ruft zur Umkehr auf. Umkehr bedeutet nicht: ich soll ein anderer oder eine andere werden, sondern vielmehr: ich drehe mich um und entdecke, dass Gott hinter mir steht. Das ist ein Augenblick und eine Erfahrung, die mich in meiner Tiefe erfasst und erreicht und verwandelt.

Jesus geht es mit seinem Aufruf zu Umkehr um eine grundlegende Verwandlung unseres Bewusstseins: „metanoia“, das Wort für Umkehr im griechischen Urtext des Neuen Testaments, bedeutet wörtlich: „Ändert euer Denken!“. Und in der Folge: Wendet euch dem zu, was euch Leben und Lebendigkeit bringt, was euch die Erfahrung von Tiefe, Sinn und Weite des Lebens bringt: euch persönlich und euch in der Gemeinschaft und Gesellschaft, in der ihr zusammenlebt!

Es geht darum, an unseren Kern, an unser Inneres heranzukommen. Das aufspüren, wo unsere Lebendigkeit, unsere Ziele und Sehnsüchte sind, wo unsere Hoffnung, unsere Beheimatung und unsere Geborgenheit ist.

Und eines ist sicher: wenn wir hier an uns selber herankommen, dann kommen wir auch ganz nahe an Gott heran, an das, was Gott in uns hineinlegt, an das, was Gott in uns zum Ausdruck und zum Leben bringen will. Genau da ist Gott auch unser „Verbündeter“, wie das in der alttestamentlichen Geschichte von Noah so schön zum Ausdruck kommt. Ein Regenbogen leuchtet da auf: die Schönheit und Buntheit des Lebens in der Verbundenheit mit Gott.

Wolfgang Bögl, Theologischer Assistent der KMB OÖ

Sonntag, 25.02.2024

Zürich, 1522: Fastenzeiten wurden damals in der Öffentlichkeit strikt eingehalten und ihr Bruch war eine Ordnungswidrigkeit. Der Bäcker Heini Alberli hatte 1522 im Züricher Zunfthaus „zum Weggen“ einen Braten gegessen – eine Ordnungswidrigkeit, die geahndet wurde

Am 9. März 1522, es ist der erste Sonntag nach Aschermittwoch, haben sich im Haus des Züricher Buchdruckers Christoph Froschauer eine Menge Gäste eingefunden. Kaufleute, Gelehrte, angesehene Bürger, auch ein Priester vom Grossmünsterstift ist da. Huldreich Zwingli, ein guter Freund des Buchdruckers.

Die Köchin tischt auf. Erst gibt es Fasnachts-Chüechli, traditionell: ohne Ei, und dann werden zwei Räucherwürste in Scheiben geschnitten. Jeder, der will, isst davon. Später werden die Teilnehmer dafür sorgen, dass das, was sie getan haben, sich rumspricht in der Stadt. Denn das Ganze ist vor allem eine gezielte Provokation. Die Wurstesser sind unzufriedene Christen. Mit dem Fastengebot der Kirche wird Schindluder getrieben. Tiere wie Biber oder Otter kommen auf den Tisch, man erklärt sie zu Fischen, weil sie im Wasser leben. Braten

richtet man in Fischform an und hofft, dass Gott und seine irdischen Vertreter das nicht mitbekommen. Und weil mit Geld alles geht, kann man sich bei der Kirche auch vom Fastengebot freikaufen, man nennt das den „Butterpfennig“.

Und so essen jetzt Froschauer und seine Freunde in der österlichen Fastenzeit Würste und erzählen das rum. Es reagiert darauf nicht die Kirche, sondern der Rat der Stadt Zürich. Der Akt wird als öffentliche Ruhestörung angesehen. Die Wurstesser müssen vor dem Rat erscheinen und ihr Tun rechtfertigen. Und das ist genau, was sie beabsichtigt haben.

Froschauer, der Buchdrucker, verteidigt sich weltlich. Er und seine Leute hätten hart zu arbeiten gehabt, ein großer Auftrag für die Frankfurter Buchmesse, von dem ewigen Brei würde dabei niemand satt werden, und allweil Fisch wäre bei den Preisen nicht drin.

Huldreich Zwingli, der Gottesmann, argumentiert auf seine Weise: Es sei das Fastengebot nicht das Wort des Herrn, nichts davon stünde in der Bibel, es sei Menschenidee. Fasten ist keine Leistung vor Gott, sondern fällt den einen schwer und tut den anderen gut, meinte er.

Das Wurstessen in Zürich hat einschneidende Folgen. Im Jahr drauf, als Dominikanermönche Zwingli Ketzerei vorwerfen, müssen seine Freunde und er vor sechshundert geladenen Personen ihre Ideen verteidigen. Allerdings machen die Abgeordneten des Bischofs dabei eine schlechte Figur. Sie können nicht mehr vorbringen, als dass sich das so gehöre mit dem Fasten, und dass man das schon immer so gemacht habe. Und da machen die Züricher Ratsherren eine Kehrtwende. Sie geben Zwingli recht und heben die kirchlichen Fastengebote einfach auf. So ist das Wurstessen im Buchdruckerhaus der erste große Sieg der Reformatoren und der erste Schritt zur reformierten Kirche in der Schweiz.

Elisabeth Maier

Montag, 26.02.2024

Der Ausdruck „Roter Faden“ lässt sich geschichtlich auf die Seefahrt zurückführen. Seile und Taue waren teure, aber notwendige Gegenstände, die es auf einem Schiff brauchte, deshalb waren sie ein beliebtes Diebesgut.

Ab dem 18. Jahrhundert wurde deshalb in die Taue der englischen Marine ein roter Faden eingearbeitet, damit man erkennen konnte, wem die Seile gehörten.

Dieser Faden war auch nicht aus dem Seil zu entfernen, ohne es zu zerstören. Die Diebstahlsrate ging eklatant zurück.

Dafür war eine neue Redewendung geboren.

Für uns Christ:innen kann der Glaube wie ein roter Faden in unserem Leben sein: Ein Faden, der sich durchzieht. Ein Faden, der sich nicht entfernen lässt. Ein Faden, der letztlich alles zusammenhält.

Elisabeth Maier

Dienstag, 27.02.2024 – Interview Julia Moretti

Im Zuge der AKTION plusminus hat uns Julia Moretti ein Interview gegeben, hier ein Auszug daraus:

AKTION plusminus (A): Haben wir genug Dankbarkeit in unserer Gesellschaft? Was fehlt uns, wovon haben wir zu wenig?

Julia: Wir können als Gesellschaft nicht immer nur „Gas geben“. Es tut uns, glaube ich, gut, immer wieder die „Kupplung“ zu betätigen und innezuhalten. Genau darum geht es bei der AKTION plusminus und darum unterstütze ich sie gern. Es geht darum, mehr aufeinander achtzugeben, auch in unseren Beziehungen. Das geht auch mitten in einem Gespräch. Ein kurzes Innehalten, das bedeutet, Zeit für Richtungsentscheidungen zu gewinnen. Dann sind wir auch Kapitän:innen und nicht nur Passagier:innen. Beim Konsum bin ich nur Passagier:in. Die Algorithmen kennen uns teilweise besser als wir uns selbst. Sie entscheiden für uns und wir werden zu Mitfahrer:innen statt selbst zu entscheiden.

A: Wir können im Innehalten entscheiden, ob wir wieder und wofür wir Gas geben oder ob wir bremsen wollen.

Julia: Wir brauchen Zäsuren, quasi Rhythmuswechsel. Nach dem Vielen, den Geschenken, den Süßigkeiten und auch den vielen Begegnungen brauchen wir eine Pause. Da ist es gut, wenn es Unterstützung von außen, z. B. durch die AKTION plusminus gibt.

A: Was ist das Gute an Zäsuren, aus Deiner Erfahrung?

Julia: Es geht nicht um Verbote oder den Zwang zum Verzicht im althergebrachten Sinn. Es geht darum, sich selber besser kennenzulernen und sich nicht etwas zu nehmen, sondern sich etwas zu geben.

A: Was gibst du dir?

Julia: Ich gebe mir Zeit und wertvolle Momente, mich und meine Routine zu hinterfragen. Es ist die Haltung, nicht verzichten zu müssen, sondern Ballast abzuwerfen. Somit lerne ich mich besser kennen und kann „die Schokolade“ vielleicht auch jemandem anderen schenken. Es ist ein „dafür“ und kein „dagegen“.

Mittwoch, 28.02.2024 – das Leben schärfen

Ein Mann ging im Wald spazieren. Nach einer Weile sah er einen Holzfäller, der hastig und sehr angestrengt dabei war, einen auf dem Boden liegenden Baumstamm zu zerteilen. Er stöhnte und schwitzte und schien viel Mühe mit seiner Arbeit zu haben.

Der Spaziergänger trat etwas näher heran, um zu sehen, warum die Arbeit für den anderen so beschwerlich war. Schnell erkannte er den Grund und sagte zum Holzfäller: „Guten Tag. Ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit ganz unnötig schwer machen. Ihre

Säge ist ja richtig stumpf – warum schärfen Sie sie denn nicht?“

Der Holzfäller schaute nicht einmal hoch, sondern zischte nur durch die Zähne: „Keine Zeit! Ich muss sägen!“

Stephen R. Covey aus: Die sieben Wege der Effektivität – Gabal-Verlag

Die Fastenzeit eignet sich gut, Ihr Leben zu schärfen. Es ist eine Zeit der Reflexion, der Lebensbetrachtung, der Überprüfung und Schärfung von Zielen. Passt das, was ich bin mit dem, was ich tue zusammen?

Donnerstag, 29.02.2024 – das Märchen vom Reis

In alter Zeit brauchten die Menschen keinen Reis zu pflanzen. Denn die heilige Mutter Reis sorgte dafür, dass er von selbst in den schlammigen Feldern emporwuchs. Niemand musste sich mit der Ernte plagen, niemand musste die Garben dreschen. Denn wenn der Reis reif war, dann fügten sich die Körner von allein zu riesigen Bällen und Kugeln zusammen. Die Menschen öffneten die Scheunentore, und die Reiskugeln rollten vom Feld ins Dorf, rollten über die Wege und in die Vorratshäuser hinein.

So geschah es jedes Jahr von neuem, und die Menschen waren zufrieden. Eines Tages, als die Reiskugeln wie immer in die Scheunen rollten, überkam eine Frau im Dorf ein merkwürdiges Verlangen, wie es bis dahin noch kein Mensch gekannt hat. Als sie sah, in welcher Fülle die Kugeln herbeigerollt kamen, wurde sie übermütig und dachte: „Nur eine Scheune voll soll ich haben, so viele Kugeln soll ich zu den Vorratshäusern der anderen rollen lassen? Nein, ich will mehr haben, soviel ich nur bekommen kann!“ Und in ihrer Gier und Dummheit bedachte die Frau gar nicht, dass sie diese Menge gar nicht aufessen konnte. Sie rannte in den Hof und öffnete schnell die Tür eines alten Schuppens, obwohl ihre Scheune schon bis oben gefüllt war. „Herein, herein mit euch Kugeln“, sagte sie, und weil es ihr nicht schnell genug ging, stieß sie eine Kugel mit dem Fuß an.

Da liefen zuerst feine Sprünge über die Oberfläche der Kugel, Risse und Spalten taten sich auf, und vor den Augen der habgierigen Frau zerfiel der Reisball in lauter kleine Körner. Die heilige Mutter des Reis hatte dies alles beobachtet, und sie war zornig über die Frau. Sie hörte auf, den Menschen den Reis in Kugeln von den Feldern zu senden. Weil sie aber doch Mitleid mit ihnen hatte, wollte sie ihnen den Reis nicht ganz entziehen. Sie erlaubte, dass der Reis von nun angepflanzt, gemäht und gedroschen wurde durch der Menschen Arbeit. So ist es bis heute geblieben.

aus Indonesien

Freitag, 01.03.2024 – die Seele nachkommen lassen

Es geschah zu der Zeit, als die ersten Eisenbahnen durch den wilden Westen fuhren. Ein Indianer wollte dieses tolle Gefährt ausprobieren und setzte sich in einen der Wagone, die von der mächtigen Lokomotive gezogen wurden. Der Zug setzte sich in Bewegung, rollte schnell und schneller. Aufmerksam sah der Mann, wie Landschaften, Berge, Täler, Wälder, Flüsse und Tiere an ihm vorbeiflitzten. Als der Zug in der nächsten Stadt Halt machte, stieg er aus – und legte sich auf den Boden. Die Leute, die vorbeiging, wunderten sich und fragten: „Hey, was machst du da?“ „Ich muss warten“, sagte der Mann. „Warten? Worauf?“ „Auf die Seele“, sagte der Mann. „Ich muss warten, damit die Seele nachkommen kann.“ So geht es mir manchmal im Alltag. Da flitzt so viel an mir vorbei: Termine, Begegnungen, Erlebnisse. Die Fastenzeit sagt mir: „Halt an! Setz dich hin, sei still und warte.“ Ich nehme mir jeden Tag eine Zeit, in der ich warte und schweige. Ich lasse die Seele nachkommen und spüre: In dem Maß, wie die Seele nachkommt, komme ich auch bei Gott an. Gott und meine Seele: die beiden stecken unter einer Decke.

P. Bruno Niederbacher SJ

Samstag, 02.03.2024 – auf die Leichtigkeit des Herzens schauen

Was haben der Erzengel Michael und die ägyptische Gottheit Anubis gemeinsam? Sie werden des Öfteren mit einer Waage in der Hand dargestellt. Der Erzengel Michael gilt als Anführer der himmlischen Heerscharen, er hat den Satan bezwungen und laut Volksfrömmigkeit erstellt er ein Verzeichnis der guten und schlechten Taten im Leben eines jeden Menschen. Diese Liste wird am Sterbetag Gott vorgelegt und um Gut und Böse abzuwägen, hält Michael die „Seelenwaage“ in der Hand.

Eine ähnliche Rolle spielt in der ägyptischen Mythologie der Gott Anubis, der oft als Schakal oder als Mensch mit einem Schakalkopf dargestellt wird. Seine Hauptaufgabe bestand darin, die Verstorbenen auf ihrem Weg ins Jenseits zu begleiten und ihre Seele zu wiegen, um zu entscheiden, ob sie würdig waren, ins Reich der Toten einzutreten.

Beim Totengericht wurde das Herz des Verstorbenen auf die eine Seite der Waage und die Feder der Maat auf die andere Seite platziert. Das Herz galt als Sitz der Seele, es repräsentierte das Gewissen und die Taten des Verstorbenen während seines Lebens. Maat war die Göttin der Wahrheit, des Ausgleichs, des rechten Maßes und der kosmischen Ordnung. Ihr Symbol war die Feder, die genau diese Werte und Tugenden repräsentierte.

War nun das Herz leichter als die Feder, bedeutete dies, dass die Seele im Leben keine schwerwiegenden Verfehlungen begangen hatte und in Harmonie mit den kosmischen Prinzipien gelebt hatte. Die Seele war rein und würdig und wurde in das Reich der Toten aufgenommen.

Wenn das Herz schwerer war als die Feder, deutete dies auf ein sündhaftes Leben hin, in solchen Fällen drohte die Vernichtung der Seele durch Dämonen oder andere gefährliche Kreaturen.

Die Ägypter glaubten, dass die Welt nur dann stabil und fruchtbar sein konnte, wenn die Menschen im Einklang mit der Göttin Maat lebten. Das bedeutete, moralisch richtig zu handeln, Gesetze zu befolgen, Harmonie in sozialen Beziehungen zu wahren und Gerechtigkeit zu praktizieren. Davon hing das Wohlergehen des ganzen Volkes ab.

Stellen Sie sich vor dem Schlafengehen vor, dass der Erzengel Michael oder die Gottheit Anubis bei Ihnen mit der Waage in der Hand auftaucht, um Ihren Tag zu wiegen. Was landet in der „guten“ und was in der anderen Waagschale?

Immer gut: Ballast abschütteln, damit das Herz eine gewisse Leichtigkeit bewahrt – das bringt Sie dem Himmel näher.

Sonntag, 03.03.2024

Suche nach Gott:

Du musst nicht über Meere reisen,
musst keine Wolken durchstoßen
und musst nicht die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit.
Du musst deinem Gott nur
bis zu dir selbst entgegengehen.

Bernhard von Clairvaux

Montag, 04.03.2024 – Nächstenliebe

Ein Seifenfabrikant klagte zu einem Engel:

„Die Nächstenliebe hat nichts erreicht. Obwohl sie schon über zweitausend Jahre gepredigt wird, ist die Welt nicht besser geworden. Es gibt immer noch Böses und böse Menschen.“

Der Engel zeigte auf ein ungewöhnlich schmutziges Kind, das am Straßenrand im Dreck spielte, und bemerkte:

„Seife hat nichts erreicht. Obwohl sie bereits seit weit vor eurer Zeitrechnung existiert, gibt es immer noch Schmutz und schmutzige Menschen in der Welt.“

„Seife“, entgegnete der Fabrikant, „nützt nur, wenn sie angewendet wird.“

Der Engel lächelte:

„Die Nächstenliebe auch.“

Verfasser:in unbekannt

Dienstag, 04.03.2024 – ein Segen, der fast überall hängt

Jedes Jahr, rund um den 1. März, mache ich mich in meiner Heimatgemeinde auf den Weg zu den Nachbar:innen und auch zu uns noch unbekanntem Menschen. Ausgerüstet mit einer Tasche, die mit Prospekten der Caritas Haussammlung gefüllt ist, gehe ich von Haus zu Haus.

Mit jeder Begegnung, mit jedem Gespräch fühlt es sich freundlicher, fröhlicher, leichter an, manchmal berührt mich auch das erzählte Leid der Menschen. Die Leute wissen inzwischen, dass die Spenden direkt zu den Bedürftigen kommen.

Es tut gut zu merken, dass die Menschen dankbar sind, dankbar für uns Haussammler:innen. Sie schätzen es, dass wir diesen Dienst für alle übernehmen und sie durch ihre Spende zu einem Teil eines großen, guten Projekts werden.

Keinesfalls ist es egal, ob ich hingehere oder nicht. Viele Menschen warten bereits auf meinen Besuch. Gerne wird das vom Bischof gesegnete Band mit den Segenssprüchen entgegengenommen. Diese Bänder schmücken Wohnungen, Autos, Büros, sie wurden auch schon auf Zweigen, Taschen und Lesezeichen gesichtet. Einige binden dieses Band auf ihre Palmbüsche, sodass die bunten Farben der gesegneten Bänder bei der Palmprozession leuchten.

Auch in meinem Büro hängt das Band des vergangenen Jahres mit dem Spruch: „Der Segen Gottes ist mit Dir. Du bist behütet und geschützt, gestärkt und getragen.“ Der Anblick des Bandes zaubert immer wieder ein zufriedenes Lächeln auf mein Gesicht und erinnert mich an viele schöne Begegnungen. Ich bin sehr stolz auf meine Nachbar:innen, unsere Dorfbewohner:innen, die sich so mit ihrer Spende für ihre Mitmenschen einsetzen.

Die Fastenzeit ist nicht nur die Zeit des Verzichtens, sondern auch eine Zeit des Gebens, des Innehaltens, des Nachdenkens und der Freude.

Rosa Bramböck

Mittwoch, 06.03.2024 – innehalten

Die Welt, in der wir leben ist laut und schnelllebig. Unaufhörlich prasselt ein Überangebot von Informationen und Sinnangeboten auf uns ein. Wir nehmen die Gelegenheiten, die das Leben uns schenkt, einfach zu wenig wahr. Bruder David Steindl-Rast hat folgende Methode entwickelt, mit der man den Genuss des Augenblicks lernen kann:

Stop. Look. Go.

Mit „Stop“ meint er: Kurz innehalten, still werden, sich erden und die Verbundenheit spüren, ins Jetzt kommen, um einen Augenblick zu erkennen. Es ist ein sich herausnehmen aus dem alltäglichen Tun, um sich und den Augenblick wahrzunehmen.

„Look“ heißt: Schauen, welche Gelegenheit das Leben gerade offenbart. Es ist ein Dialog mit dem Umfeld und mit dem Selbst. Die Haltung der Dankbarkeit hilft uns die Kostbarkeiten und Gelegenheiten, die uns das Leben in jedem Augenblick schenkt, zu erkennen!
„Go“ bedeutet: Etwas aus der Situation machen, handeln, sich erfreuen oder etwas lernen.

Innehalten

Ich will mich unterbrechen lassen, Herr,
auf meinem eiligen Weg.
Ich will stehenbleiben, wenn Menschen spielen,
wenn Menschen lachen.
Ich will innehalten und zuschauen und mich
anstecken lassen vom Spiel und vom Lachen.

Ich will mich unterbrechen lassen, Herr,
in meiner eiligen Hast durch den Tag.
Ich will aufmerksam werden,
wenn Menschen trauern,
wenn sich in ihren Augen und ihren Worten
Verzweiflung ausdrückt.
Ich will ihnen meine Hand und meine Worte
und mein Herz zuwenden und mittrauern.

Ich will mich unterbrechen lassen, Herr,
in der fertigen Welt meiner Gedanken,
wenn mir neue, fremde Gedanken
über den Weg laufen.
Ich will mich ihnen stellen mit meinen
Gedanken, und Sorgfalt walten lassen,
wenn es um neue Gedanken geht.

Ich will mich unterbrechen lassen, Herr,
in meinen Worten,
will die ungewohnten Worte üben,
die, denen man noch zuhören kann,
weil sie noch nicht so verbraucht sind.

Ich will mich unterbrechen lassen, Herr,
von dir in den Menschen,
die lachen und spielen,
in den Menschen, die trauern und verzweifeln,
in fremden Gedanken und in Worten,
denen man noch zuhören kann.

Denn du bist die Ruhe mitten in meinem Tag,
mitten in meinem Leben,
von dir kommt das Lachen,
das mich mitlachen lässt,
von dir kommt die Trauer,
die mich innehalten lässt,
von dir kommen Gedanken,
die meine Gedanken beleben,
von dir kommen Worte,
die Menschen so reden lassen,
dass man ihnen wieder zuhören kann - von dir.

Aus: „Hörgott“ – Gebete in den Klangfarben des Lebens, Tyrolia Verlag herausgegeben von H. Glettler

Donnerstag, 07.03.2024

Wir entscheiden täglich sehr viel. Doch sind unsere Entscheidungen auch richtig? Eine Parabel führt uns auf den Weg und zeigt uns, wie wir womöglich nachhaltige und tragfähige Entscheidungen treffen können. Angelika Stegmayr, Erwachsenenbildnerin und Theologin aus Innsbruck, bietet eine Anleitung zum Entscheiden.

Entscheiden mit Hoffnung im Blick

Er soll ein stattlicher Esel gewesen sein, kräftig, gesund und hungrig. Zum Glück lag Heu vor ihm. In zwei gleich großen Haufen, ja sogar gleich weit entfernt. Das wurde dem armen Tier zum Verhängnis: Weil beide derartig gleich waren, gaben sie dem Esel keinen vernünftigen Grund sich zu entscheiden. Er verhungerte am Ende. So erzählt es die Parabel des Buridans Esel. Sie lachen? Bitte nicht, denn immer wieder geht es uns doch auch so ...

Psycholog:innen gehen davon aus, dass wir täglich etwa 20.000 Entscheidungen treffen. Eine stolze Anzahl. Heute früh zum Beispiel – Sport oder Schlummertaste, Käsebrot oder Müsli, zu Fuß gehen oder mit dem Auto fahren – einiges haben wir heute bereits sehr schnell und selbstverständlich entschieden. Die meisten unserer täglichen Entscheidungen treffen wir routiniert und ohne viel Aufhebens.

Kniffliger wird es, wenn es um weitreichendere Entscheidungen geht. Welche Ziele möchte ich langfristig erreichen? Welchen Schritt gilt es als nächsten zu setzen – für mich, für meine Liebsten oder im beruflichen Kontext? In diesen Fällen lassen sich die Konsequenzen nicht bis ins Letzte abschätzen. Kein Wunder also, dass wir hier zögern. Da geht es uns nicht viel anders als dem Esel. Unruhe und Angst kommen auf. Es wird abgewogen, pro und contra aufgeschrieben, mit anderen beraten und darüber geschlafen. Aber auch hier tickt irgendwann die Zeit – wir wollen ja nicht so enden wie der Esel aus der Parabel. Mir selbst ist in solchen Momenten ein Zitat von Nelson Mandela zur persönlichen Richtschnur geworden „Mögen deine Entscheidungen deine Hoffnungen widerspiegeln, nicht deine Ängste“. Also welcher Ihrer Heuhaufen hat mehr Potenzial, riecht nach Hoffnung und Optimismus?

Freitag, 08.03.2024 – Glück im Leben

Ein Professor gab jedem seiner Schüler einen Luftballon mit der Aufgabe, diesen aufzublasen, mit dem eigenen Namen zu versehen und in den Flur hinaus zu werfen.

Anschließend lief der Professor hin und her und kreuz und quer durch das Ballonfeld, um die Luftballons so gut wie möglich durchzumischen. Schnaufend wendete er sich wieder seinen Schülern zu und verkündete verschmitzt:

„Ihr habt zwei Minuten Zeit, um euren eigenen Luftballon zu finden.“

Trotz hektischer und leidenschaftlicher Suche hatte niemand nach den zwei Minuten seinen eigenen Ballon gefunden.

Der Professor lächelte. Und sprach zu den Schülern, dass nun jeder jenen Ballon nehmen soll, den er als erstes findet, und ihn der Person, deren Name darauf steht, übergeben soll.

Die Schüler gehorchten. Es dauerte keine zwei Minuten, da hatte jeder seinen eigenen Ballon in der Hand. Nun verkündete der Professor den Schülern: „Diese Ballons sind wie das Glück im Leben. Wir werden es nie finden, wenn jeder nur sein eigenes sucht. Aber wenn uns das Glück anderer Menschen wichtig ist, werden wir schließlich auch das eigene finden. Und zwar schneller als gedacht.“

Verfasser:in unbekannt

Samstag, 09.03.2024 – Fastenmonat Ramadan

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

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

Heute, am 9. März, beginnt der Fastenmonat Ramadan, er endet mit dem dreitägigen Zuckerfest bzw. Fest des Fastenbrechens am 8. April 2024.

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

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

Vielleicht haben Sie Lust, in den nächsten Tagen einen Fasttag einzulegen, wie ihn gläubige Muslime durchführen und von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang nichts zu sich zu nehmen bzw. so wenig als möglich. Es gibt hier auch im Islâm je nach Arbeit und Gesundheitszustand Ausnahmeregelungen.

Sonntag, 10.03.2024 – Laetare

„Freu’ dich, Jerusalem“, so beginnt seit vielen Jahrhunderten das Eingangsgebet des 4. Fastensonntags. Lateinisch heißt dies: „Laetare, Jerusalem“, so dass dieser Fastensonntag seit dem Mittelalter „Laetare“ genannt wurde.

Dieser Sonntag markiert eine Art „Halbzeit“ in der Fastenzeit und möchte die Vorfreude auf das Osterfest zum Ausdruck bringen. In den Lesungen und Gebeten des Laetare-Sonntags wird die Freude über die kommende Erlösung durch Jesus Christus betont. Es ist eine Einladung, sich auf das Licht und die Hoffnung des Ostermorgens zu freuen, während man weiterhin den fastenzeitlichen Weg der Umkehr und Vorbereitung geht.

Diese Vorfreude auf die Auferstehung wird auch durch die liturgischen Farben u. a. der Messgewänder symbolisiert: An diesem Tag wird von der violetten Farbe der Bußzeit zur Farbe Rosa gewechselt. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass sich an diesem Tag in das Violett der Fastenzeit schon ein wenig von der weißen Liturgiefarbe des nahenden Osterfestes mischt, was dann einen rosa Farbton ergibt.

In der römisch-katholischen Kirche wird Laetare umgangssprachlich zuweilen auch „Rosensonntag“ genannt, da an diesem Tag vom 11. bis zum 19. Jahrhundert die Goldene Rose (Tugendrose) gesegnet wurde, die der Papst einer Person oder Institution verlieh, die sich um die Kirche besonders verdient gemacht hatte.

In England hieß der Laetare-Sonntag zu Zeiten von Heinrich III. (1216 – 1239) „Mothering Sunday“, ein Tag, an dem der „Mutter Kirche“ für ihre Mutterschaft gedankt wurde. Zu diesem Feiertag der Kirche gehörte es schon damals, dass auch gegenüber der leiblichen Mutter an diesem Tag Dank ausgedrückt wurde – ein Vorläufer des heutigen „Muttertages“. Auch diejenigen Kinder, die ihr Elternhaus bereits verlassen hatten, trafen sich mit der ganzen Familie im Elternhaus. Der Dank der Kinder gegenüber den Eltern wurde durch den „sinnel cake“, den Semmelbrösel-Kuchen, ausgedrückt, dessen reichhaltige Zutaten schon auf Ostern verwiesen. Vielleicht haben Sie Lust, Ihrer Mutter heute eine süße Kleinigkeit vorbeizubringen.

Montag, 11.03.2024

Im Herbst gab es bei uns eine neue Anschaffung: Einen Soda-Stream-Apparat. Dieser erwies sich wirklich als praktisch und gut.

Nach einem halben Jahr trat ein Problem auf: Beim Befüllen der Flasche mit Kohlensäure entstand unter dem Gerät zuerst eine kleine, und in Folge eine immer größer werdende „Wasserlacke“.

Viele Bestandteile hat so ein Gerät ja nicht. Ich kontrollierte die Verbindung zum Gasbehälter, die Einlassdüse und die Dichtung. Mehr wollte ich nicht riskieren, um bei einem Reparaturversuch nicht die Garantieleistungen zu verlieren.

Bei Markenware erwartet man sich auf alle Fälle ein gutes Service, wenn ein Problem auftritt. Und gleich vorausgeschickt: Das Service war gut, aber anders als erwartet. Es gab eine Hotline und im Gegensatz zu vielen anderen Hotlines dauerte es nur zwei/drei Minuten, bis jemand am anderen Ende abhob.

Ich beschrieb das Problem und die Dame auf der anderen Seite ging mit mir die einzelnen Schritte durch, um herauszubekommen, ob das Problem vielleicht mit nicht sachgemäßer Bedienung zu tun hat.

„Haben Sie den Zylinder richtig eingesetzt?“ – „Ja!“

„Haben Sie die Wasserflasche nur bis zur Markierung eingefüllt?“ – „Ja!“

„Haben Sie den Knopf für den Einlass nur 3 x und nicht zu lange betätigt?“ – „Ja!“

Vielen Dank, dann haben Sie alles richtig gemacht. Wir schicken Ihnen ein neues Gerät zu, bitte entsorgen Sie das alte in einer Entsorgungsstelle.

Ich war baff – und wo das alte Gerät landete, will ich hier nicht verraten, aber keinesfalls in einer Entsorgungsstelle. Wir haben schon unserer gebrauchten Küche woanders ein drittes Leben eingehaucht, so sollte ein zweites Leben für diesen Apparat auch kein Problem sein.

R. Kleissner

Dienstag, 12.03.2024 – den Tag gut beenden

Die Qualität unseres Schlafes bestimmt die Qualität unseres Tages. Um gut zu schlafen, gilt es, den Tag gut zu beenden. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept zum Abschalten, bewährt hat sich Folgendes:

- Ein Blick zurück: das Tagesgeschehen abschließen, indem man sich vor Augen führt, was man tagsüber gemacht hat, was gut und schön war, wo es Schwierigkeiten gab, wofür man dankbar war bzw. ist.
- Ein Blick auf den kommenden Tag: Vielen Menschen hilft es, eine To-do-Liste anzulegen. Sie bekommen damit den Kopf frei, weil Sie dabei sozusagen etwas vom Kopf auf das Papier übertragen. Planen Sie etwas ein, worauf Sie sich besonders freuen. Rückblick und Vorausschau helfen, dass im Bett nicht zu viel im Kopf herumspukt. Es hilft, Akzente zu setzen und nicht jeden Tag in Routine „hinter sich zu bringen“, es macht Sie zum Gestalter Ihres Tages!
- Äußere Ordnung schafft innere Ordnung – besonders wichtig ist es, den Schlafbereich aufzuräumen.
- Ein Ritual, das den Feierabend einleitet, sei es die berühmte Tasse Tee, oder ein Glas Wein – evtl. auch ein Gespräch – in einer Familie sich gegenseitig etwas vom Tag erzählen (Kinder, Partner:in)
- Beenden Sie jeden Bildschirmkonsum und Nutzung von social-media mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, auch das Handy sollte eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden.
- Lesen ist immer ein schöner Tageabschluss, weil es einen in eine andere Welt entführt und damit eventuelle Probleme draußen vor bleiben man damit komplett abschalten kann.

Mittwoch, 13.03.2024

Ich habe eine kleine, mir lieb gewordene Angewohnheit:

Wenn das neue Jahr beginnt, schreibe ich an jedem Sonntag unseres Kalenders von 1. Jänner bis Ende Februar die Zeiten des Sonnenaufgangs und des Sonnenuntergangs ein.

Ich freue mich, wenn die Tage länger werden und so richtig los geht es 40 Tage nach Weihnachten – zu Lichtmess am 2. Februar. Da wird es jeden Tag merklich mehr Licht.

Der Name „Lichtmess“ bezieht sich allerdings nicht auf die Tageslänge, sondern auf die Segnung der Kerzen, die das ganze Jahr über in der Kirche benötigt werden. An diesem Tag bringen auch die Gläubigen ihre Kerzen für den häuslichen Gebrauch zur Segnung im Gottesdienst mit. Man war und ist überzeugt, dass die gesegneten Kerzen Unheil abwehren. Besonders die schwarzen Wetterkerzen, die so genannten „Donnerkerzen“, sollten vor Gewitter und Stürmen schützen.

Für mich passen beide Lichtquellen wunderbar zusammen, wenn es Richtung Ostern geht: Der Tag, der sich verlängert und die äußere Finsternis verkürzt und die gesegneten Kerzen, die uns als Symbol für Christus schützen und unser Inneres erleuchten.

Es ist wirklich staunenswert, was sich in Sachen Tagesverlängerung zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag tut:

Aschermittwoch:

Sonnenaufgang: 7:20 Uhr
Sonnenuntergang: 17:37 Uhr

Ostersonntag:

Sonnenaufgang, 6:52 Uhr
Sonnenuntergang: 19:44 Uhr

R. Kleissner

Donnerstag, 14.03.2024 – die Affenfalle

Eine Geschichte über das Loslassen
In südostasiatischen Ländern wie etwa Vietnam, den Philippinen, Laos, aber auch im südlichen Indien gibt es seit Jahrhunderten einen Trick, um Affen zu fangen.

Ein schlauer Bauer kam einst beim Beobachten von Makaken-Affen auf die Idee, diese fruchtliebenden Affen mittels einer sehr einfachen Falle zu fangen. In eine grüne Kokosnuss mit dicker Faserschicht außen herum schnitt er ein gerade so großes Loch hinein, dass ein Affe mit Mühe seine Hand durchstecken konnte. Innen platzierte der Bauer daraufhin eine reife Banane. Die Kokosnuss selbst band er an

einen Baum fest.

Die Affen, die an der Kokosnuss vorbeikamen, rochen natürlich die süße, reife Banane und wurden neugierig.

Der gierigste und hungrigste Affe steckte seine Hand in die Öffnung und griff nach der Banane. Mit geballter Faust war es ihm unmöglich, aus der Affenfalle zu kommen. Die Falle wirkte!

Das simple Prinzip hinter der Affenfalle: Ohne loszulassen kommt der Affe nicht mehr weg.

Übertragen auf uns Menschen ist es doch so oft genau das Gleiche: Wir müssten nur loslassen und schon wären wir frei. Unser Ego aber, das für den Affen steht, verbietet es uns und glaubt vermeintlich, dass wir verlieren. Wenn wir allerdings genauer hinsehen, so ist der Verlust nur scheinbar. Denn wir gewinnen Leichtigkeit, Seelenfrieden, Unbeschwertheit, Freiheit.

Ein weiteres schönes Bild ist, dass uns Fäuste und Gewalt nirgendwo hinbringen. Wer mit geballter Faust durchs Leben geht, der hat keine Hand frei für die schönen Dinge im Leben. Er ist gefangen in der Falle des Egoismus, der Gier und des Zorns.

Verfasser:in unbekannt

Freitag, 15.03.2024

Will einer ein guter Tänzer sein,
mit dir oder sonst wie,
darf er nicht wissen,
wohin es führt.

Nur folgen muss man,
aufgelegt sein und schwerelos,
und vor allem sich nicht versteifen.

Man soll dir keine Erklärungen abverlangen
über die Schritte, die du zu tun beliebst,
sondern sein wie eine Verlängerung deiner,
behände und wendig,
und durch dich hindurch
den Takt des Orchesters aufnehmen.

Man darf nicht um jeden Preis vorankommen wollen,
sondern soll zufrieden sein, sich zu drehen,
seitwärts zu steppen,
anzuhalten, wenn nötig,
und zu gleiten, anstatt zu schreiten.

Und all das wären nur idiotische Schritte,
machte nicht die Musik daraus eine Harmonie. –
Wir hingegen vergessen die Musik deines Geistes,
und machen aus unserem Leben eine Turnübung;
wir vergessen, dass es in deinen Armen getanzt wird,
dass dein heiliger Wille
von unvorstellbarer Fantasie ist.

Madeleine Delbrel

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

Samstag, 16.03.2024 – wenn der Mensch in Ordnung ist, ist die Welt in Ordnung

Es war einmal ein kleiner Junge, er kam zu seinem Vater, um mit ihm zu spielen.

Dieser war aber zu beschäftigt, um mit seinem Sohn zu spielen. Kurz überlegte er, wie er den Jungen beschäftigen könnte. Da fiel sein Blick auf eine Zeitschrift auf seinem Schreibtisch. Auf dem Blatt war ein detailliertes Abbild der Erde zu sehen. Er schnitt die Seite aus und zerteilte sie dann mit der Schere in viele Schnipsel. „Schau mein Sohn, hier hast du ein schönes Puzzle“, sagte der Vater in der Hoffnung das Kind damit fürs erste beschäftigt zu halten.

Der Sohn ging also mit den Schnipseln in sein Zimmer und begann zu puzzeln. Nach nur wenigen Minuten kam er wieder zurück zu seinem Vater und präsentierte ihm freudig das fertig zusammengesetzte Bild. Der Vater staunte nicht schlecht. Er fragte seinen Sohn, wie er das so schnell hinbekommen habe.

Darauf antwortete der Junge: „Ach das war ganz einfach. Auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und wenn der Mensch in Ordnung ist, dann ist auch die Welt in Ordnung.“

Verfasser:in unbekannt

Sonntag, 17.03.2024 – Beten verbindet

Ein Missionar erzählte von einem Mann in einem entlegenen Dorf in Afrika, der täglich sehr lange betete. Meist länger als er selbst, der gewissenhaft seine morgendliche Gebetspflicht erfüllte. Als er ihn eines Tages zur Rede stellte, antwortete dieser, dass er für das ganze Dorf beten würde. Der Missionar erwiderte, dass dies mit einer einzigen Fürbitte erledigt wäre. Doch der Mann entgegnete: „Beim Beten gehe ich mit meinen Gedanken von einer Hütte zur nächsten. Das braucht seine Zeit.“

Gebet weitet das menschliche Herz, macht es zum Resonanzraum für „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“ (Zweites Vatikanisches Konzil). Beten verbindet. Ein wirklich christliches Gebet ist immer offen für ein größeres Wir, immer solidarisch. Es bleibt nicht bei den eigenen Anliegen und Sorgen stecken. Wer im Namen Jesu betet, verbündet sich mit dem leidenschaftlich liebenden Gott – und zugleich mit den Notleidenden unserer Zeit.

Das Gebet um Frieden ist ein Dauerauftrag – gerade dann, wenn die Nachrichten immer schrecklichere Bilder von Krieg und Zerstörung ins Haus liefern. Das Gebet ist eine geistige Kraft, eine Macht in aller Ohnmacht. Es schützt vor Resignation und Gleichgültigkeit.

Vereint in der Hoffnung

Herr und Vater der Menschheit,
du hast alle Menschen
mit gleicher Würde erschaffen.
Gieße den Geist der Geschwisterlichkeit
in unsere Herzen ein.

Wecke in uns den Wunsch nach
einer neuen Art der Begegnung,
nach Dialog, Gerechtigkeit und Frieden.

Sporne uns an, allerorts bessere
Gesellschaften aufzubauen
und eine menschenwürdigere Welt
ohne Hunger und Armut, ohne Gewalt und Krieg.

Gib, dass unser Herz
sich allen Völkern und Nationen der Erde öffne,
damit wir das Gute und Schöne erkennen,
das du in sie eingesät hast,
damit wir engere Beziehungen knüpfen,
vereint in der Hoffnung und in gemeinsamen Zielen.

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

Montag, 18.03.2024 – das Leben verschönern

Ein Freund von mir lud mich und meine Frau zu seiner Geburtstagsfeier nach Wien ein. Für uns war das eine willkommene Gelegenheit, vor und nach dem Fest die Stadt ein wenig zu erkunden.

Bei unseren Streifzügen fiel uns auf, dass in manchen Straßen Parkplätze rückgebaut wurden, um Blumen, Sträuchern und Bäumen Platz zu machen.

Einmal durchquerten wir auf einer Straße eine Wohnsiedlung, links und rechts dieser Straße waren Grünstreifen voller Blumen und Sträucher und auf einem Schild zu lesen: Diese Straße ist auf Initiative der hier wohnenden Bevölkerung gestaltet worden.

Wir fanden das sehr bemerkenswert und kamen mit meinem Freund darüber ins Gespräch. Er macht uns darauf aufmerksam, dass in Wien immer wieder darauf hingewiesen wird, Ideen zu Verschönerung der Stadt und Verbesserung der Lebensqualität an das entsprechende Amt weiterzuleiten.

Und dann erzählte er uns Folgendes: Die Zufahrtsstraße zu seiner Wohnung endet an eine Stelle, die etwas verbreitert ist. Er war der Meinung, dass hier evtl. ein Baum gepflanzt werden könnte und kontaktierte das entsprechende Amt.

Tatsächlich kamen nach vier Wochen städtische Mitarbeiter, die den Platz begutachteten und Vermessungen durchführten. Dann geschah ein halbes Jahr lang nichts, die Sache schien in Vergessenheit geraten. Doch ein halbes Jahr später rückte vollkommend überraschend der „Gartentrupp“ der Stadt an und pflanzte einen Baum.

Die Schönheit von Räumen hat Wirkung auf uns Menschen. „Wenn du etwas schön findest, fühlst du dich nie allein“, sagt der deutsche Schriftsteller Martin Walser und Dostojewski meint: „Schönheit wird die Welt heilen“.

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, etwas in Ihrem Zuhause oder Umfeld zu verschönern, oder Sie überlegen sich etwas, das Ihr Heim zu Ostern schön schmückt.

R. Kleissner

Dienstag, 19.03.2024 – Ziegenpeter auf der Zauberinsel

Wie schon mehrfach erwähnt, besuche ich dienstags meine 95-jährigen Mutter, um mit ihr ein wenig Zeit zu verbringen, was wir beide sehr genießen (siehe auch Impuls vom 20.02.2024).

Ihr Interesse am Geschehen in der Welt und auch an meiner Arbeit als Geschäftsführer des Familienverbandes ist ungebrochen.

Der Weg führte uns wieder einmal nach Maria Larch und dort spazierten wir zur Erscheinungskapelle. Wie immer, spielten wir unser kleines Ratespiel, wie viele Kerzen dort wohl brennen würden, wobei die mit künstlicher Flamme nicht galten. Meistens finden wir zwischen 4 und 8 brennende Kerzen vor. Diesmal lag Mama mit 5 Kerzen glockrichtig.

Ich erzählte ihr, dass ich gerade dabei bin, die AKTION plusminus vorzubereiten und wie des Öfteren kamen wir auf alte Zeiten zu sprechen und dass die Zeit, in der sie aufwuchs, sehr entbehrensreich war. Mich interessierte, ob ihr hier etwas ganz besonders in Erinnerung geblieben ist.

Und sie erzähle mir von einem Moment des Verzichtes, der ihr besonders schmerzlich ist:

Schon als Kind konnte sich meine Mama fürs Theater begeistern. Sie war gerade 9 Jahre alt, da wurde in ihrem Heimatort Schwaz ein Theaterstück mit dem Spannung verheißenden Titel „Der Ziegenpeter auf dem Zauberberg“ aufgeführt.

Der Eintritt kostete 20 Groschen, die sie von ihrer Mutter erhielt.

Nun traf Mama auf ein Nachbarsmädchen, die ebenfalls nichts sehnsüchtiger wünschte, als dieses Theaterstück zu erleben. Allerdings gab es dafür bei ihr zu Hause zu wenig Geld. Nach kurzer Überlegung und schweren Herzens überließ meine Mutter diesem Mädchen die 20 Groschen. Somit erfuhr sie bedauerlicherweise auch nie, was der Ziegenpeter auf dem Zauberberg so angestellt hat.

Diese Großzügigkeit ist Mama bis heute erhalten geblieben. Sie hat auch ein Herz für „Hungernde“: Mir hat Mama heute ein Stück Käse aus dem Selbstbedienungskasten, der neben der Kirche Maria Larch steht, spendiert.

R. Kleissner

Mittwoch, 20.03.2024

*Die Natur hat uns nur einen Mund,
aber zwei Ohren gegeben,
was darauf hindeutet,
dass wir weniger sprechen und
mehr zuhören sollen.*

Zenon von Kition, 333-262 v. Chr.

Eine besondere Form des Zuhörens:

Stellen Sie sich ganz grundsätzlich die Frage:

Wie will ich anderen Menschen wirklich begegnen?
Wenn Sie Ihr Gegenüber wirklich verstehen wollen,
so müssen Sie nicht nur Ihr Ohr, sondern Ihre ganze Aufmerksamkeit schulen.

Ein Zuhören, das das Gegenüber bestmöglich verstehen will, bleibt nicht an gesprochenen Worten hängen. Es ist immer auch der Versuch, die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse zu erfassen, die im Gespräch mitschwingen.

Viele Menschen suchen in einem Gespräch keinen Rat, sondern jemanden, der Ihnen so zuhört, dass sie sich wahrgenommen, verstanden und geschätzt wissen. Nicht Ihre Meinung, sondern Ihr Verständnis ist gefragt. Seien Sie mit der Aufmerksamkeit beim Anderen, nicht bei sich.

Was braucht mein Gegenüber? Kann ich etwas dazu beitragen? Können Sie sonst noch zu dessen Wohlergehen beitragen?

Donnerstag, 21.03.2024 – was du aussendest, kehrt zu dir zurück!

Bei unserer fastenzeitlichen AKTION plusminus haben wir vor zwei Jahren für Jugendliche mit gutem Grund als Symbol einen Bumerang gewählt. Er ist ein starkes Symbol! Mit etwas Übung und richtig geworfen kommt er zu dir zurück. So wirkt alles, was ich tue, auf mich zurück.

Wer das Gute im Menschen sieht, bewirkt das Gute. Wer fast immer nur die Fehler sieht, verfestigt Unsicherheit und Unzufriedenheit. Beim anderen, aber auch bei sich selbst. Wir sind mitverantwortlich, wie sich Menschen in unserer Umgebung entwickeln und ob diese in meiner Nähe eine Chance zum Wachsen haben.

Und bedenken Sie: Wie und was ich über andere Menschen sage und denke, sagt mehr über mich aus, als über die anderen. Wer mit seinem Leben zufrieden ist, lässt sich kaum durch andere aus der Ruhe bringen.

Auf den Seiten 24 und 25 finden Sie 6 Übungen, um einander näher zu kommen, u. a. diese zum obigen Thema:

Annäherung von der guten Seite:

Ich betrachte 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.

Freitag, 22.03.2024 – mit Beleidigungen umgehen

Buddha war gerade dabei, einer Gruppe von Mönchen seine Lehren über Meditation zu vermitteln. Plötzlich trat inmitten der Mönche ein Mann hervor und begann, Buddha wüst zu beschimpfen.

Buddha jedoch ließ sich nicht aus der Ruhe bringen und blieb vollkommen still sitzen und schwieg.

Als der Mann mit seiner Hasstirade fertig war und schließlich verschwand, fragte ein junger Mönch, der durch das Geschehen ziemlich aufgewühlt war und selbst auf den dreisten Mann wütend schien, warum Buddha sich von diesem Fremden einfach beschimpfen ließ.

Buddha antwortete: „Wenn ich dir ein Pferd schenke, aber du es nicht annimmst – wessen Pferd ist es?“ Der Mönch dachte nach und antwortete nach kurzem Zögern: „Wenn ich es nicht akzeptiere, würde es wohl weiterhin deines sein.“

Buddha nickte und erklärte, dass einige Menschen beschlossen, ihre Zeit mit Beleidigungen zu verschwenden.

Wir selbst jedoch können wählen, ob wir diese Beleidigungen annehmen wollen oder nicht – genau wie bei einem Geschenk.

„Wenn du es annimmst, akzeptierst du es. Und wenn nicht, bleibt derjenige, der dich beleidigt, einfach mit einer Beleidigung in der Hand stehen.“

Verfasser:in unbekannt

Samstag, 23.03.2024 – die 7 Weltwunder

Eine Schulklasse wurde gebeten aufzuschreiben, was die sieben Weltwunder seien.

Folgende Rangliste kam zustande:

- Die Pyramiden von Gizeh
- Taj Mahal
- Grand Canyon
- Panamakanal
- Empire State Building
- St. Peters Dom in Rom
- Die große Mauer von China

Die Lehrerin bemerkte beim Einsammeln der Resultate, dass eine ihrer Schülerinnen noch am Arbeiten war.

Deshalb fragte sie das junge Mädchen, ob sie Schwierigkeiten mit ihrer Liste hätte.

Diese antwortete: „Ja. Ich kann mich nicht so ganz entscheiden. Es gibt so viele Wunder.“

Die Lehrerin sagte:

„Nun, teile uns das mit, was du bisher aufgeschrieben hast. Vielleicht können wir ja helfen.“

Das Mädchen zögerte zuerst und las dann vor:
„Für mich sind das die sieben Weltwunder:

- Sehen
- Hören
- sich Berühren
- Riechen
- Fühlen
- Lachen ...
- ... und Lieben.“

Im Klassenzimmer wurde es ganz still.

Diese alltäglichen Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht bewusst wahrnehmen, sind wirklich wunder-voll. Die kostbarsten Dinge im Leben sind jene, die nicht gekauft und nicht hergestellt werden können. Sondern jene, die wir bereits in uns tragen.

Erkenne es, genieße es, lebe es und gib es weiter.

Verfasser:in unbekannt

Sonntag, 24.03.2024 – eine afrikanische Weisheit

Wenn der Stein denken würde:

„Ein einzelner Stein kann keine Mauer aufrichten“, gäbe es keine Häuser.

Wenn ein Wassertropfen denken würde:

„Ein einzelner Wassertropfen kann keinen Fluss bilden“, gäbe es keinen Ozean.

Wenn ein Weizenkorn denken würde:

„Ein einzelnes Weizenkorn kann keinen Acker besäen“, gäbe es keine Ernte.

Wenn ein Sonnenstrahl denken würde:

„Ein einzelner Sonnenstrahl kann keinen Tag erhellen“, gäbe es kein Licht.

Wenn der Mensch denken würde:

„Eine einzelne Liebesgeste rettet die Menschheit nicht“, gäbe es weder Freundschaft noch Frieden auf der Welt.

Wie das Haus jeden Stein benötigt,
der Ozean jeden Wassertropfen,
die Ernte jedes Weizenkorn,
das Licht jeden Sonnenstrahl,
so benötigt der Friede dich,
deine Einzigartigkeit
und deine Liebe.

Afrikanische Weisheit

Montag, 25.03.24 – das farbenfrohe Holi-Fest

Heute möchten wir auf ein Fest aufmerksam machen, das von seinen Inhalten her gut und gerne auch als Vorbereitung für Ostern dienen könnte.

Das Holi-Fest ist eines der bekanntesten und farbenfrohesten Feste in Indien. Es wird von Hindus auf der ganzen Welt gefeiert und markiert den Frühlingsanfang. Das Fest erstreckt sich über mindestens zwei Tage und beginnt heuer am 25. März.

Holi ist ein Fest der Gemeinschaft und Brüderlichkeit, an diesem Tag scheinen alle Schranken durch Kaste, Geschlecht, Alter und gesellschaftlichen Status aufgehoben. Es wird ausgelassen gefeiert und man besprengt und bestreut sich gegenseitig mit gefärbtem Wasser und gefärbtem Puder. Diese farbenfrohen Aktivitäten symbolisieren den Sieg des Frühlings über den Winter und die Freude über das Erblühen neuer Farben. Familien und Freunde versammeln sich, um gemeinsam zu essen, zu tanzen und die Freude des Frühlings zu teilen.

Trotz aller Veränderungen in der modernen indischen Gesellschaft ist die sakrale Bedeutung weiterhin deutlich erkennbar, so werden etwa die Farben noch heute meist vorher auf dem Altar geweiht und die Menschen überbringen Segenswünsche. Ursprünglich entstanden die Farbpulver aus bestimmten Blüten, Wurzeln und Kräutern, die heilend wirken. Heute kommen häufig synthetische Farben zum Einsatz.

Am Vorabend von Holi versammeln sich die Menschen um riesige Holzpyramiden, um das Holika Dahan-Ritual durchzuführen. Dabei wird eine Strohfigur, die die Dämonin Holika symbolisiert, auf einem Holzstoß verbrannt. Dieses Ritual symbolisiert den Sieg des Guten über das Böse und wird oft von Gesang und Tanz begleitet.

Ein wichtiger Aspekt von Holi ist die Versöhnung und Vergebung. Während des Festes haben die Menschen die Gelegenheit, alte Konflikte beizulegen, Missverständnisse auszuräumen und sich gegenseitig zu vergeben. Es ist eine Zeit, um alte Feindseligkeiten zu überwinden und ein neues Kapitel des Friedens und der Harmonie zu beginnen.

Das Fest zeigt, wie sehr sich die Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen der Menschheit auf der ganzen Welt gleichen: Die Auferstehung des Frühlings mit seiner Farbenpracht zu feiern, der Sehnsucht Ausdruck verleihen, das Böse zu besiegen, über alle gesellschaftlichen Grenzen hinweg Gemeinschaft leben, einander vergeben und sich versöhnen, tanzen und essen.

Dienstag, 26.03.2024

Es war einmal ein König, der seinem Feldherrn den Befehl gab, seine Feinde zu vernichten. Und wie vom König befohlen, zog der Feldherr mit den Soldaten los.

Es vergingen viele Monate. Der König wurde immer ungeduldiger und fragte täglich seinen Berater, ob immer noch keine Nachricht von seinen Feldherren eingetroffen sei. Schließlich befahl der König, dass ein Bote erkunden soll, was geschehen ist. Als der Bote das feindliche Gebiet erreichte und sich dem Lager näherte, hörte er schon von weitem das fröhliche Treiben eines Festes. Er ging in das Lager und fand dort den Feldherrn und seine Soldaten zusammen mit den Feinden des Königs an einem festlich gedeckten Tisch sitzen und ausgelassen feiern.

Der Bote ging zum Feldherrn des Königs und stellte ihn zur Rede: „Was soll das?“, schrie er. „Du solltest die Feinde vernichten und stattdessen sitzt ihr zusammen und feiert?“

„Ich habe den Befehl des Königs sehr wohl ausgeführt“, entgegnete der Feldherr ruhig, aber bestimmt. „Ich habe die Feinde vernichtet – ich habe sie zu Freunden gemacht!“

Verfasser:in unbekannt

Mittwoch, 27.03.2024

Ein Mann entschloss sich, einen Blumengarten anzulegen. Er bereitete den Boden vor und pflanzte die Samen vieler wunderschöner Blumen ein. Doch als sie aufgingen, füllte sich sein Garten nicht nur mit seinen ausgewählten Blumen, sondern überall wucherte auch Löwenzahn. Er suchte Rat bei allen möglichen anderen Gärtner:innen und probierte alle bekannten Methoden aus, um den Löwenzahn loszuwerden, aber ohne Erfolg.

Schließlich ging er den ganzen Weg bis zur Hauptstadt, um beim Hofgärtner am Palast vorzusprechen. Der weise alte Mann hatte schon viele Gärtner:innen beraten und schlug eine Vielzahl von Mitteln vor, um den Löwenzahn auszurotten, aber der Mann hatte sie bereits alle ausprobiert.

Eine Weile saßen sie schweigend zusammen, bis am Ende der Gärtner den Mann anschaute und sagte: „Nun, dann schlage ich vor, du lernst, den Löwenzahn zu lieben.“

Verfasser:in unbekannt

Donnerstag, 28.03.2024 – der Blick auf das Große und Ganze

Es ist interessant und verblüffend, dass fast alle Astronauten bei ihrer Reise ins All eine ähnliche Erfahrung machen, der als Overview-Effekt bezeichnet wird. Dieser Effekt äußert sich darin, dass sich mit dem fernen Blick auf die Erde die Perspektive auf unsere Erde und die darauf lebende Menschheit verändert. Grundlegende Merkmale sind ein Gefühl der Ehrfurcht, ein tiefes Verstehen der Verbundenheit allen Lebens auf der Erde und ein neues Empfinden der Verantwortung für unsere Umwelt.

Der Ausspruch Juri Gagarins nach seinem kurzen Ausflug in den Erdbereich 1961 enthält eigentlich schon alles, was sich in vielen späteren Beschreibungen von Raumfahrern findet:

„Ich sah, wie schön unser Planet ist. Leute, lasst uns diese Schönheit erhalten und vermehren, nicht zerstören.“

Auch der erste deutsche Raumfahrer, Sigmund Jähn, der mit der sowjetischen Raumstation Saljut 6 im Spätsommer 1978 die Erde sieben Tage lang 124 Mal umrundete, beschreibt den blauen Planeten nach seinem Flug mit durchaus lyrischen Worten: „Bereits vor meinem Flug wusste ich, dass unser Planet klein und verwundbar ist. Doch erst als ich ihn in seiner unsagbaren Schönheit und Zartheit aus dem Weltraum sah, wurde mir klar, dass der Menschheit wichtigste Aufgabe ist, ihn für zukünftige Generationen zu hüten und zu bewahren.“

Im Juni 1985 flog der saudi-arabische Sultan Bin Salman al-Saud als Gast in der US-Raumfähre Discovery, Mission STS-51f, mit ins Weltall.

Danach erzählt er:

„Am ersten Tag deutete jeder von uns auf sein Land, am dritten oder vierten Tag zeigte jeder auf seinen Kontinent. Ab dem fünften Tag gab es für uns nur noch eine Erde.“

Wir haben Verantwortung füreinander.

Karfreitag, 29.03.2024 – der Bambus

Eine Geschichte vom Loslassen

In einem großen Garten wuchs ein Bambusbaum. Von Jahr zu Jahr wurde er kräftiger und schöner. Der Herr des Gartens hatte seine Freude an ihm.

Eines Tages aber blieb er vor ihm stehen und sagte: „Lieber Bambus, ich brauche Dich!“ Der Baum antwortete: „Herr, ich bin bereit, gebrauche mich, wie du willst.“

Die Stimme des Herrn wurde ernst: „Um dich zu gebrauchen muss ich dich beschneiden ...“ Der Baum erzitterte.

„Mich beschneiden? Deinen schönsten Baum im Garten? Nein bitte, das nicht, bitte nicht! – Verwende mich doch zu deiner Freude, Herr. Aber beschneiden ...!“

Der Herr sagte noch ernster: „Wenn ich dich nicht beschneide, kann ich dich nicht gebrauchen.“ Im Garten wurde es ganz still. Der Wind hielt den Atem an. Langsam beugte der Bambus seinen herrlichen Kopf und sagte leise: „Herr, wenn du mich anders nicht gebrauchen kannst, dann beschneide mich!“

Doch der Herr fuhr fort: „Mein geliebter Bambus, ich werde dir auch Deine Blätter und Äste abschneiden!“ „Ach, Herr! Davor bewahre mich. Zerstöre meine Schönheit, aber lass mir bitte Blätter und Äste!“ „Wenn ich sie dir nicht abschneide, kann ich dich nicht gebrauchen!“

Die Sonne versteckte ihr Gesicht hinter der Wolke. Ein Schmetterling flog ängstlich davon. Bis ins Mark getroffen, flüsterte der Bambus: „Herr, schlag sie ab!“

„Mein geliebter Bambus, ich muss dir noch mehr antun. Ich muss dich mitten durchschneiden und dein Herz herausnehmen. Wenn ich das nicht tue, kann ich dich nicht gebrauchen.“

Da neigte der Bambus sich bis zur Erde: „Herr, schneide und teile.“

So schnitt der Herr des Gartens den Bambus. Hieb seine Äste ab, streifte seine Blätter fort, teilte ihn in zwei Teile und schnitt sein Herz heraus. Dann trug er ihn mitten durch die trockenen Felder in die Nähe einer Quelle. Dort verband er mit dem Bambusstamm die Quelle mit der Wasserrinne im Feld. Und das klare, glitzernde Wasser schoss durch den zerteilten Körper des Bambus in den Kanal und floss auf die dünnen Felder, um eine reiche Ernte möglich zu machen.

So wurde der herrliche Bambus erst zum großen Segen, als er gebrochen und zerschlagen war.



Samstag, 30.03.2024 – Osterbrauchtum in Korfu

Auf der griechischen Insel Korfu werden am Kar Samstag sogenannte „Botides“ zertrümmert.

Die „Botides“ sind riesige mit Wasser gefüllte Tongefäße, die von den festlich dekorierten Balkonen der Gebäude entlang der Spianada auf die Straße geworfen werden. Um Punkt 11:00 Uhr beginnt diese lautstarke und etwas gefährliche Zeremonie, zu der sich Jahr für Jahr tausende von Menschen auf der Straße versammeln. Unter Beifall und Jubelrufen beobachten sie, wie die gigantischen Krüge auf das Balkongeländer gehieft werden und direkt vor ihren Füßen zu Scherben zerspringen.

Diese Praxis symbolisiert traditionell das Ende der Fastenzeit und das Erwachen der Natur im Frühling. Das laute Zersplittern der Tontöpfe soll böse Geister vertreiben und Glück für das kommende Jahr bringen. Das Zerschlagen der Tontöpfe ist aber auch ein Zeichen für das Zerschlagen der Dunkelheit und des Todes, um Platz für das Neue und das Leben zu machen.

Sobald alle Töpfe über das Gelände gehieft und gefallen sind, werden die Tonscherben eiligst eingesammelt. Sie gelten als Glücksbringer.

Dieser Brauch besteht seit dem 16. Jahrhundert und geht auf die Venezianer zurück. Diese feierten mit einer ähnlichen Tradition den Beginn des neuen Jahres: Sie warfen alte Sachen aus den Fenstern, um sich so vom Ballast des vergangenen Jahres zu trennen. Und auch, um sich auf das Neue und Bessere vorzubereiten, welches das kommende Jahr ihnen bringen möge.

Die Einwohner Korfus übernahmen diesen Brauch und schoben ihn auf Ostern. Es ist ein lautes und kräftiges Zeichen dafür, dass im Glauben an Jesus Christus alte Vorstellungen zerbrechen und neues Leben beginnt.

Sonntag, 31.03.2024 – Gott vollendet unser Leben

„Der Engel aber sagte zu den Frauen: Fürchtet Euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat.“ Mt 28,6

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.

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 hatten eine aufbauende und heilende Wirkung. Jesus war 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?

Die Auferstehung bezieht sich 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.

Wir feiern das Fest des Lebens

*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

Vielleicht wollen Sie zu Hause eine Osterkerze segnen:

Diese Kerze ist ein Symbol deiner Liebe und deines Friedens in unserem Zuhause.

Ihr Licht soll uns immer wieder zu einem Gebet oder Gedankenaustausch zusammenführen.

Ihr Licht soll die Dunkelheit vertreiben und uns die Zuversicht schenken, dass du immer bei uns bist.

Ihr Licht soll unsere Herzen erwärmen und uns dazu bewegen, deine Liebe in die Welt zu tragen.

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.

So segne diese Kerze (Kreuzzeichen auf oder über die Kerze zeichnen) und unsere Familie, behüte uns und lass auch uns zum Segen für andere werden.

40 Tage Fastenzeit

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

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

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

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

2.) 40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten

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

3.) 6 Anregungen, einander näher zu kommen

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

Unsere Empfehlung:

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

Das ziehe ich die ganze Fastenzeit lang durch!

... zumindest 3 Wochen

Kein schlechtes Wort über andere

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

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

Süßigkeiten – nein danke

Ich verzichte auf Süßigkeiten.

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

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 ...

5 Minuten Natur

Ich nehme mir jeden Tag Zeit, um ein Naturobjekt 5 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. 14/15

Ich werde jeden Tag ganz bewusst etwas Gutes tun.

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

Einander näher kommen – siehe S. 16/17

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

Dieser Anspruch stammt von Mutter Teresa. Am Abend wird 15 Minuten lang über folgende beiden Fragen nachgedacht:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut?

Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?

Zeit der Ruhe – siehe S. 16/17

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

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

Mein Vorhaben

So Sa Fr Do Mi Di Mo So Sa Fr Do

Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa

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

AKTION plus minus

BRAUCHEN wir, was wir haben?

HABEN wir, was wir brauchen?

Mein Vorhaben

So Sa Fr Do Mi Di Mo So Sa Fr Do

Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa

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

AKTION plus minus

BRAUCHEN wir, was wir haben?

HABEN wir, was wir brauchen?

FASTENZEIT

GUTES LEBEN

Mi 22

Do

Fr

Sa

So 26

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So 05

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So 12 19 26 02 09

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

Mein Vorhaben:



40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten

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

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

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

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

Sie können das folgendermaßen festlegen und dokumentieren:

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer sucht sich eine Farbe aus. Nun werden die Herausforderungen eingetragen, indem die Zahl, die neben der Aufgabe steht, in das Kästchen neben dem Datum eingetragen wird, zumindest die für den kommenden Tag. Wurde das Vorhaben geschafft, kann man ein Häkchen setzen, ansonsten ein x.

Beispiel: Für Mittwoch, 21. Februar: Blau punktet mit freundlichen Worten, und rot trinkt ausschließlich Wasser.

Mi 21.02. 7 18

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

Mi 14.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	Am Aschermittwoch esse ich eine Fastensuppe oder verzichte auf das Abendessen.
Do 15.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	Ich suche einen schönen Text und lese ihn jemandem vor.
Fr 16.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren.
Sa 17.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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 18.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Ich teile meine Zeit mit jemandem und besuche oder lade eine Person ein, die ich schon länger nicht gesehen habe.
Mo 19.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	Ich teile jemandem aus dem Familien- oder Freundeskreis ein Ereignis mit, das mich stark berührt hat.
Di 20.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	Ich werde mindestens einer Person ein „gutes Wort“ sagen.
Mi 21.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	Ich schenke einer Person, die traurig ist oder bei der etwas schiefgegangen ist, wirklichen Trost (zuhören).
Do 22.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes.
Fr 23.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze.
Sa 24.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	Ich denke drei Abende hintereinander darüber nach, was am vergangenen Tag gut war und wofür ich dankbar bin.
So 25.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	Ich überlege mir am Wochenende, was der schönste Moment der ganzen Woche war.
Mo 26.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	Ich überlege, welche Menschen mir heute gut getan haben.
Di 27.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	Ich werde drei Tage lang vor jedem Essen kurz innehalten und Worte oder Gesten des Dankes setzen.
Mi 28.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	Ich denke darüber nach, was am nächsten Tag ansteht und bereite mich gut darauf vor.
Do 29.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fr 01.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sa 02.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
So 03.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Mo 04.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 Ich werde eine Kerze anzünden, evtl. ein Vaterunser beten und mich für Menschen bedanken, die mein Leben begleiten.
Di 05.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17 Ich verzichte heute auf ein Konsumgut und gebe das Gesparte einem Bettler oder kaufe diesem etwas zu essen.
Mi 06.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18 Ich trinke einen Tag lang ausschließlich Wasser.
Do 07.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19 Ich verzichte heute auf Filme und Videos (auch am Handy).
Fr 08.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 Ich werde zwei Kleidungsstücke aussortieren und verschenken.
Sa 09.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21 Ich esse drei Tage lang keine Süßigkeiten, kein Fastfood und keine Snacks (falls ja, die Zahl 22 an drei Tagen eintragen).
So 10.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22 Ich werde mich drei Tage lang vegetarisch ernähren.
Mo 11.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23 Ich gehe einen kurzen Weg, den ich üblicherweise mit dem Fahrzeug zurücklege, zu Fuß oder benütze das Fahrrad.
Di 12.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24 Ich achte drei Tage lang sehr sorgfältig auf Mülltrennung.
Mi 13.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25 Ich studiere drei Tage lang genau, woher die Produkte kommen, die ich konsumiere und gegebenenfalls auch, was sie enthalten.
Do 14.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26 Ich pflanze in einem Topf oder im Garten Kresse oder Radieschen an und beobachte das Wachsen.
Fr 15.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27 Ich versuche, drei Tage lang ohne Plastiksäcke, Plastikflaschen und Verpackungsplastik auszukommen.
Sa 16.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28 Ich besuche in dieser Woche jemanden, der sich darüber freut oder schicke ihm eine Postkarte.
So 17.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29 Ich zeige jemandem mit Worten oder Gesten, dass ich ihn mag.
Mo 18.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30 Ich bedanke mich bei jemandem.
Di 19.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31 Ich erfülle jemandem einen Wunsch oder überbringe ein kleines Geschenk.
Mi 20.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32 Ich werde einen Tag lang nicht jammern, schimpfen, andere kritisieren oder schlecht über jemanden reden.
Do 21.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33 Ich biete jemandem meine Hilfe an.
Fr 22.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34 Ab 18:00 Uhr schaue ich auf keinen Bildschirm mehr, inkl. Handy!
Sa 23.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35 Ich werde mich zu Hause an der österlichen Dekoration beteiligen, Eier färben etc.
So 24.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36 Ich besuche in der Karwoche eine liturgische Feier in der Kirche oder einen Kreuzweg und schau mir die Stationen genau an.
Mo 25.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37 Ich verstecke am Ostersonntag für jedes Familienmitglied eine selbst formulierte Osterbotschaft mit guten Wünschen.
Di 26.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38 Ich werde etwas backen oder sonst etwas zum Essen beitragen.
Mi 27.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39 Ich zeichne anderen Familienmitgliedern ein Kreuzzeichen auf die Stirn und spreche: „Der Herr segne und behüte dich“.
Do 28.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40 Miteinander singen oder musizieren – sollte das nicht möglich sein, kann gemeinsam etwas Schönes angehört werden.
Fr 29.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sa 30.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
So 31.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

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.

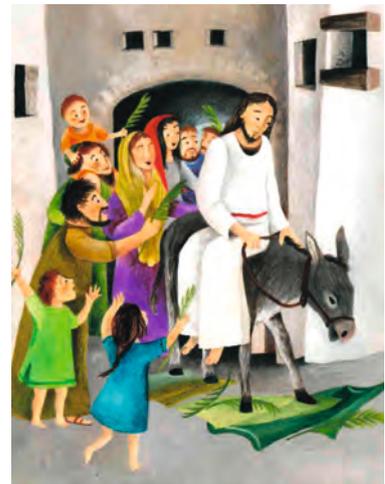


Bild: Brigitte Seiwald

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

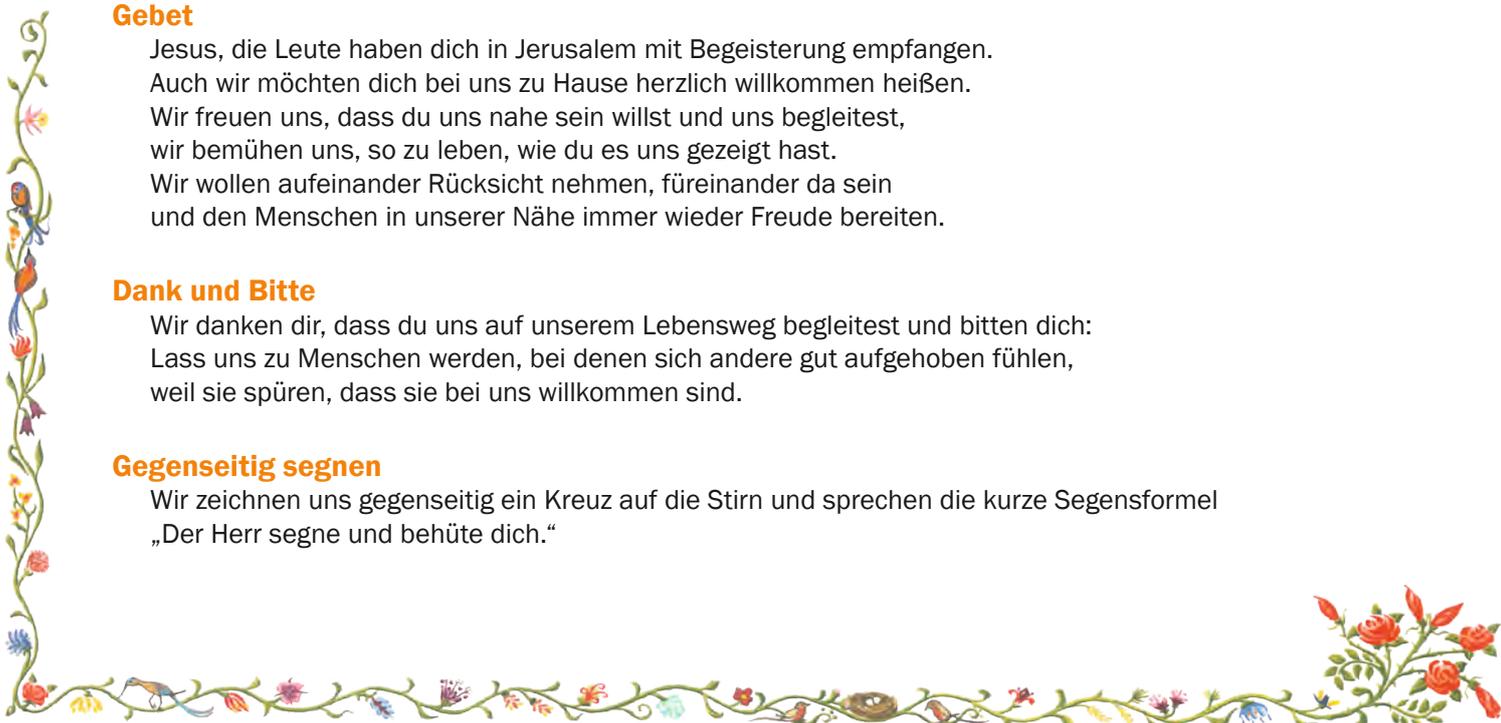
Jesus, die Leute haben dich in Jerusalem mit Begeisterung empfangen. Auch wir möchten dich bei uns zu Hause herzlich willkommen heißen. Wir freuen uns, dass du uns nahe sein willst und uns begleitest, wir bemühen uns, so zu leben, wie du es uns gezeigt hast. Wir wollen aufeinander Rücksicht nehmen, füreinander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

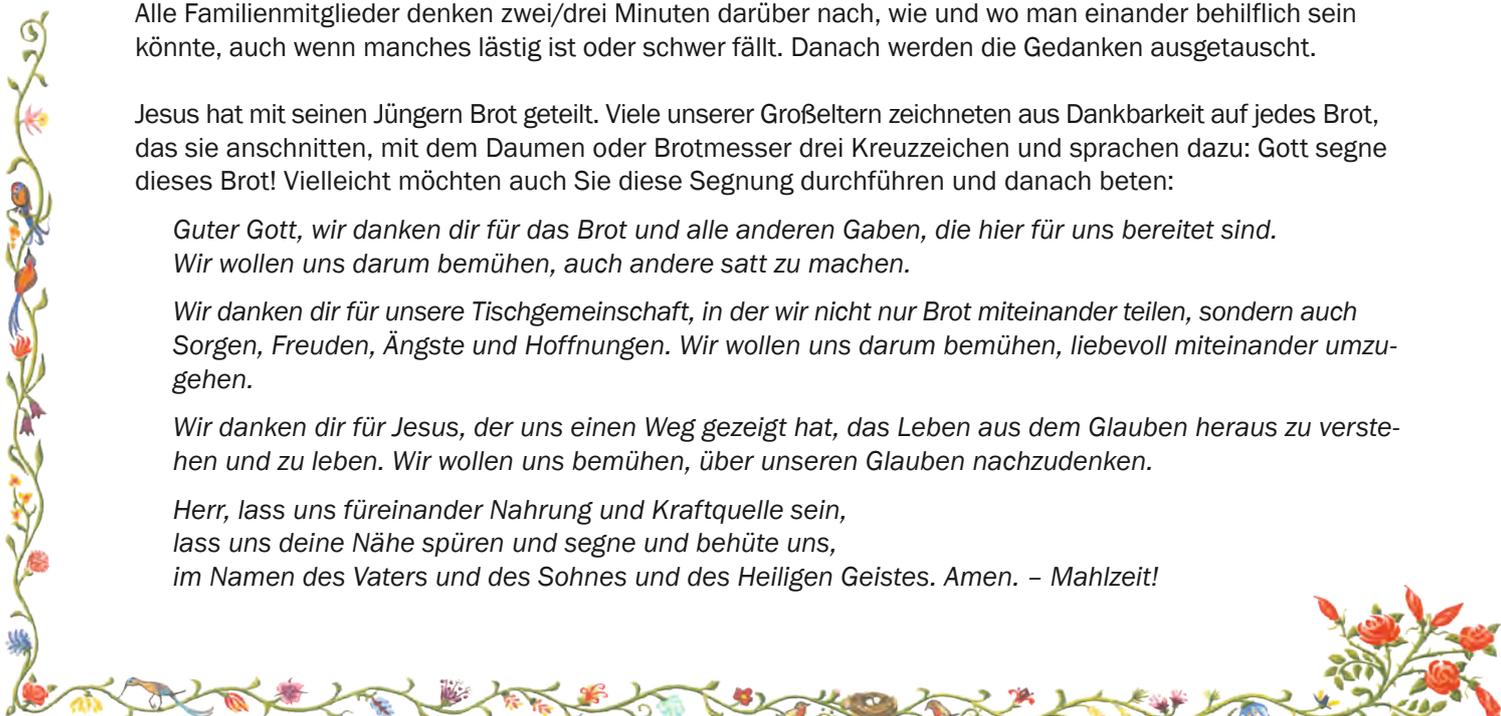
Jesus hat mit seinen Jüngern Brot geteilt. Viele unserer Großeltern zeichneten aus Dankbarkeit auf jedes Brot, das sie anschnitten, mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: Gott segne dieses Brot! Vielleicht möchten auch Sie diese Segnung durchführen und danach beten:

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



Gebet

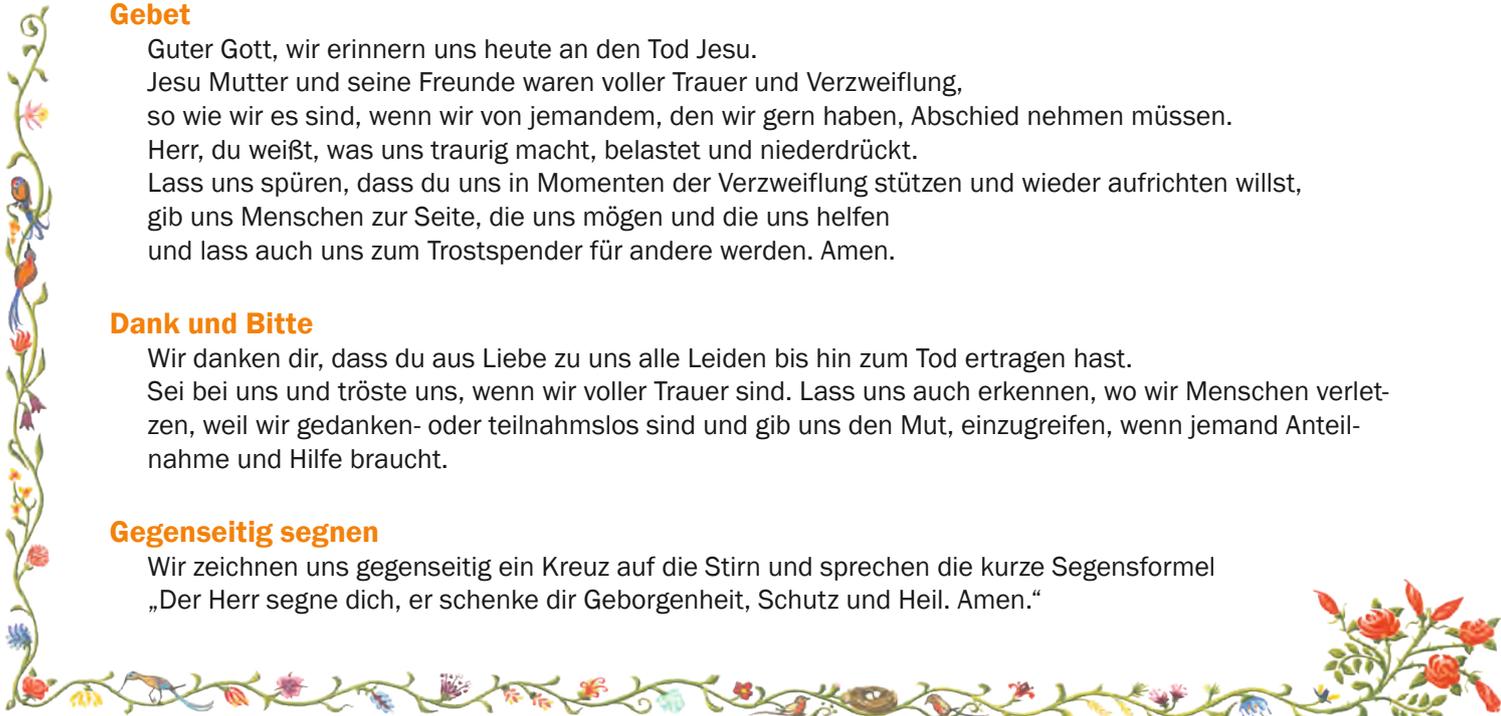
Guter Gott, wir erinnern uns heute an den Tod Jesu.
Jesu Mutter und seine Freunde waren voller Trauer und Verzweiflung,
so wie wir es sind, wenn wir von jemandem, den wir gern haben, Abschied nehmen müssen.
Herr, du weißt, was uns traurig macht, belastet und niederdrückt.
Lass uns spüren, dass du uns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

Dank und Bitte

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

Gegenseitig segnen

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



Ostersonntag

Die Botschaft des Engels am leeren Grab

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

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



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

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

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

Halleluja – wir freuen uns, dass du bei uns bist

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

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

Gebet

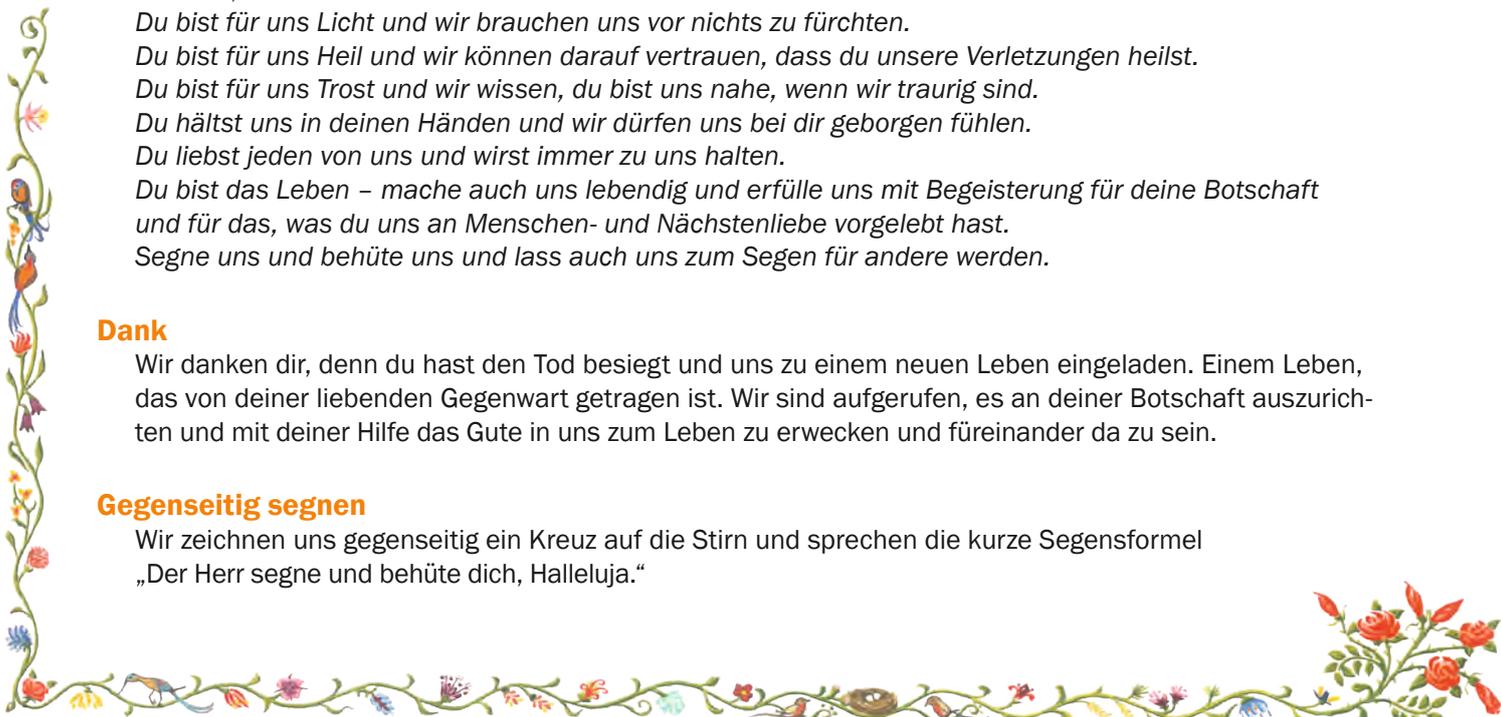
*Christus, du bist auferstanden und hast den Tod überwunden!
Du bist für uns Licht und wir brauchen uns vor nichts zu fürchten.
Du bist für uns Heil und wir können darauf vertrauen, dass du unsere Verletzungen heilst.
Du bist für uns Trost und wir wissen, du bist uns nahe, wenn wir traurig sind.
Du hältst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

Dank

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

Gegenseitig segnen

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



Ostergeschichten

Die kleine Raupe

Sie benötigen:

- eine Wolldecke
- bunte Tücher
- ein braunes Tuch

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

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

Die kleine Raupe

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

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

Das neue Leben

oder: Wie das Ei zum Osterei wurde

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

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

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

Schmetterling

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

Nachspielen

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

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

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

Es heißt, dass der Kaiser sehr nachdenklich geworden ist.

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

Willi Fährmann

Der bunte Vogel

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

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

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

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

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

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

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

Max Bolliger

Das Osterbrot

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

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

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

Wie kommt die Rakete auf das Osterei?

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



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

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

„Ostern steht vor der Tür“, jammerte Hugo, „die Christ:innen feiern ihr höchstes Fest, und wir liefern dazu seit Jahrhunderten bunt verzierte Ostereier!“ „Und was feiern die Menschen zu Ostern?“, fragte das Eichhörnchen.

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

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

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

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

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

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



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



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



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



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

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



Das heißt so viel wie „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 kapiieren, dass das die Abkürzung für Frohe Ostern ist“, dachte er und schmuggelte das Vogelei ganz vorsichtig zu den anderen.



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



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



In der Familie Bertel fiel dem kleinen Lukas sofort das kleine „Spatzenosterei“ in seinem Nest auf. Neugierig nahm er es heraus, schaute es genau an und rannte damit gleich darauf zum Großvater: „Schau Opa“, rief er ganz aufgeregt, „das hat der Osterhase extra für dich ins Nest gelegt! Hier steht’s: ‚F. O.‘ Das heißt sicher ‚Für Opa‘.“ Außerdem gefiel ihm das Raketenei so gut, dass er noch Jesus mit einem Heiligenschein ins Cockpit dazumalte und sich das Ei neben dem Bett aufstellte. Und seine Oma, die jedes Jahr behauptete, sie hätte in der Früh den Osterhasen im Garten vorbeihuschen gesehen, sagte heuer gar nichts. In der Osternacht hatte sie nämlich geträumt, dass ein Fuchs mit einem Korb voller Ostereier durch den Garten geschlichen wäre. Komisch. Oder?

R. Kleissner/Illustration R. Betz



Rund um Ostern

Das Osterfest ist eines unserer ältesten Feste!

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

Osterfestkreis

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

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

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

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

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

Gott vollendet unser Leben

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

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

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



Osternacht

Die zentrale Feier ist der Gottesdienst in der Osternacht. Die feierliche Gestaltung beginnt in völliger Dunkelheit. Der Priester entzündet vor der Kirche die Osterkerze am Osterfeuer. Jesus sagt von sich: „Ich bin das Licht der Welt.“ Keiner braucht mehr Angst zu haben, sogar der Tod ist überwunden. Die Osterkerze trägt den ersten und letzten Buchstaben des griechischen Alphabets, Alpha und Omega, und drückt damit aus, dass Christus Anfang und Ende von allem, Herr von Schöpfung und Zeit ist. In der Osternacht wird das Taufwasser geweiht, in dem die brennende Osterkerze in das Wasser getaucht wird. Die Osternacht war vor allem in der alten Kirche ein beliebter Taftermin. Mit dem Licht und Feuer der Osterkerze werden dann die Kerzen aller Gläubigen angezündet.

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

Anregungen zum Osterfest

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

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

Osternest

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

Osterspeisen/Osterfrühstück/Osterjause

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

*Guter Gott, wir danken dir
für das Brot, die Eier und alles,
was wir für heute vorbereitet haben.*

*Du bist mit uns,
wenn wir diese Speisen
nun gemeinsam genießen.*

*Wir bitten dich:
Segne diese Speisen
und segne uns alle. Amen.*



*Christus ist auf-
erstanden, er lebt!*

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

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

*Wir wollen aufeinander
achten und füreinander
Segen sein.*

Osterkerze

Vielleicht gelingt es Ihnen, an den wichtigsten Tagen der Karwoche eine Kerze anzuzünden und evtl. gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern die Texte ab S. 21 oder den einen oder anderen Tagesimpuls zu lesen. Sie können dafür auch eine eigene Osterkerze besorgen oder gestalten.

Osterfocaz – Rezept

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

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

Das vorgewärmte Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde machen, den Germ hineinbröckeln und mit etwas lauwarmer Milch und dem Zucker verrühren. Zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Den gegangenen Vorteig mit Mehl, Milch, eventuell einem Ei, Öl und Gewürzen vermischen. Den Teig 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-Kunstmuseum Basel; S. 13: popkorn8-Fotolia; S. 18/S. 19: Bruno Moriggi; S. 16/17/23/24/27/28/29/30/32: R. Betz; Ranke S. 20 - 24 Almut 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 Mitmenschen und zu Gott bauen. Menschen, die aneinander denken und füreinander beten, finden immer auch Wege, einander zu helfen. Mit Mut und Gottes Hilfe ist vieles möglich.

Veronika gibt uns Orientierung

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

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



Wünsche und Bitten

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

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

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

Segen

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

Segenswunsch

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

H. Pangels

Gebet

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

Evangelisches Gesangsbuch

Ostern

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

Papst Franziskus

Segenswunsch

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

H. Pangels – nach einem irischen Segen

Das Licht einer Kerze – kurze Meditation

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

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

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

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

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

Das Fest des Lebens

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

Gisela Baltés

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*