

Gutes Leben – Fastenzeit – Einstimmung

Der fastenzeitliche Aktionszeitraum startet am 14. Feb. 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 hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

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

BETEN heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, 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!

Impuls vom Vorjahr: Ein besonderes Rennen

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

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

Hier wird am 19. März, dem Fest des Hl. Josef, mit Eseln um den Sieg gerungen. 8 Esel werden aus umliegenden Gehöften ausgesucht und per Los den Jockeys der einzelnen Stadtviertel zugeteilt. Es versteht sich von selbst, dass es eine große Ehre ist, hier als Reiter mitzuwirken, und ein Sieg verschafft dem Gewinner lokale Berühmtheit.

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

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

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

Herausforderung:

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

Impulsbeispiel – Meldestellen für Glücksmomente

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

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

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

Glücksmoment: 3259 von 8136

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

Glücksmoment: 3269 von 8136

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

Glücksmoment: 3276 von 8136

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

Glücksmoment: 4038 von 8136

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

Eine Person schrieb nur ein Wort: Schokobanane

Herausforderung:

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

Impulsbeispiel vom Vorjahr – auf den Tag achten

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

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

Das Heute jedoch, recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

Rumi

Herausforderung:

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

Impulsbeispiel aus dem Vorjahr – Veilchenfest

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

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

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

Christa Chorherr

Herausforderung:

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

Impulsbeispiel aus dem Vorjahr – es tut nicht weh

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

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

Das gibt wirklich große Hoffnung!

Herausforderung:

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

Es erwarten Sie 43 weitere Impulse

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. Wir haben 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. Wir möchten 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. Wir haben für Sie 6 Ansätze bzw. Übungen vorbereitet, die in den 6 Wochen der Fastenzeit ausprobiert werden können.

Unsere Empfehlung:

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

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

... zumindest 3 Wochen

Kein schlechtes Wort über andere

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

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

Süßigkeiten – nein danke

Ich verzichte auf Süßigkeiten

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

Freundlicher Umgang in der Familie

Ich bemühe mich, jeden Tag zu allen Familienmitgliedern möglichst freundlich und nett zu sein.

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

Highlight des Tages

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

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

Sparen und Spenden

Ich verzichte auf Konsumgüter und spende das dadurch ersparte Geld.

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

Weniger Jammern und Schimpfen

Ich verkneife mir täglich mindestens einmal das Jammern oder Schimpfen.

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

Es erwarten Sie 26 weitere Vorschläge!

Vorhaben eintragen, ausschneiden, zusammenkleben und mit sich führen, das untere „Kärtchen“ kann an einen gut sichtbaren Platz gelegt oder geklebt werden.

Mein Vorhaben

Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	

So Sa Fr Do Mi Di Mo So Sa Fr Do

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

Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	

So Sa Fr Do Mi Di Mo So Sa Fr Do

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:

Mi	22
Do	
Fr	
Sa	
So	26
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	05
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	12
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	19
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	26
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	02
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	09

2.) 40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten

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

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

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

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

Sie können das folgendermaßen festlegen und dokumentieren:

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

Mi 01.03. 7 10

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

Mi 22.02.	<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 23.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	Ich suche einen schönen Text und lese ihn jemandem vor.
Fr 24.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren.
Sa 25.02.	<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 26.02.	<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 27.02.	<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 28.02.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	Ich werde einen Tag lang nur freundliche Worte sagen.
Mi 01.03.	<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 02.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes.
Fr 03.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze.
Sa 04.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
So 05.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Mo 06.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Di 07.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Mi 08.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Do 09.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fr 10.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sa 11.03.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Es erwarten Sie 30 weitere Vorschläge für „gute Taten“.

3.) 6 Ansätze, um einander näher zu kommen – im Visitenkartenformat

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen. Es lohnt sich, Beziehungen bewusst zu vertiefen und Begegnungen mit unseren Mitmenschen positiv zu gestalten.

Unterhalb haben wir für Sie 6 Ansätze bzw. Übungen zum Ausdruck vorbereitet. In der Mitte gefaltet und zusammengeklebt finden sie Platz in jeder Geldtasche. Um Ihren persönlichen Schwerpunkt präsent zu halten, können Sie das Kärtchen auch an einen gut sichtbaren Platz legen oder hängen. Starten Sie mit der „Übung“, die Ihnen am meisten zusagt.

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

So möchte ich Menschen begegnen

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

Ich arbeite an meiner Ausstrahlung

Menschen spüren, wenn sie willkommen sind. Sende ich einladende Signale aus, die von innen heraus kommen? Wollen diese eine Brücke für echte Begegnung sein?

Annäherung von der guten Seite

Wir haben Einfluss darauf, wie sich Menschen in unserer Nähe entwickeln. Will ich ihnen Wertschätzung schenken?

Hinter die Worte blicken

Jeder Mensch will verstanden werden. Bemühe ich mich, hinter die Oberfläche zu blicken und die Botschaft bzw. den Menschen hinter den Worten zu erfassen?

Ich pflege die innere Verbindung

Wer bekommt einen Platz in meinem Herzen? Wie pflege ich Beziehung in meinem Innersten?

Ich weiß mich von Gott begleitet

Wenn ich ein gläubiger Mensch bin, wie kommt mein Glauben im Alltag zum Ausdruck? Durch Handlungen, Gebet, Nächstenliebe, Einsatz, Mut, Vertrauen?

Mein Vorhaben:

So möchte ich Menschen begegnen

So So

familien^v
Der Katholische Familienverband

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

Das ist ein großartiges Leitmotiv für eine oder zwei Wochen! Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

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

Mein Vorhaben:

Ich arbeite an meiner Ausstrahlung

So So

familien^v
Der Katholische Familienverband

Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück. indische Weisheit

Ein/zwei Wochen lang lasse ich Menschen durch meinen Blick, meine Gesten, meine Haltung, meine Aufmerksamkeit und Hinwendung ganz besonders spüren, dass sie mir willkommen sind.

So oft es geht, schenke ich ein warmherziges aufmunterndes Lächeln. Ich nehme mir Zeit, verzichte auf Floskeln und bin wirklich beim Anderen, ich suche aktiv nach Möglichkeiten, Hilfsbereitschaft zu zeigen.

Es erwarten Sie 4 weitere Ansätze bzw. „Kärtchen“, um einander näher zu kommen.

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; beendet 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.

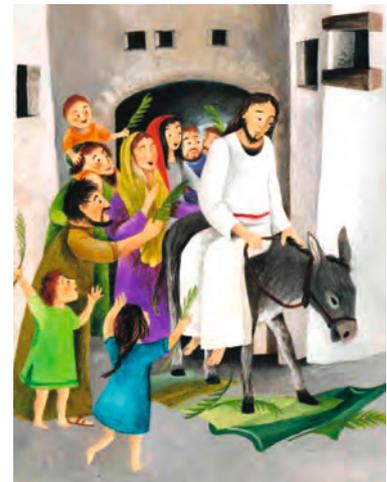


Bild: Brigitte Seiwald

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.“

Wir haben für Sie auch Feiern zum Aschermittwoch, Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag vorbereitet.

Wie kommt die Rakete auf das Osterei?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Der Marder brauchte zuerst einmal eine Nachdenkpause.

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

Und schon zeichnete er eine Rakete auf das Ei.



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

und wählte als Motiv für ihre Eier eine schöne Osterkerze.



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



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

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



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



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



Schließlich hatten alle ihre Kunstwerke beendet, die Eier wurden liebevoll in Nester gelegt. Es versteht sich von selbst, dass die „Künstler:innen“ 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



Wir haben 3 weitere Geschichten für Sie vorbereitet.

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 Gründonnerstag-abend 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.

Brauchtum 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.

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 aus.

Osterkerze

Vielleicht gelingt es Ihnen, an den wichtigsten Tagen der Karwoche eine Kerze anzuzünden und evtl. gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern den einen oder anderen Text, beispielsweise aus den Impulsen, zu lesen. Sie können dafür auch eine eigene Osterkerze besorgen oder gestalten.



Christus ist auferstanden, er lebt!

Das ist die Osterbotschaft, die wir heute feiern.

Wir genießen den Inhalt unseres 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.

Es erwarten Sie weitere Informationen rund um das Osterfest.