

# Miteinander durch die Krise

Nummer 4 - Ostern

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

## Das Ostergeheimnis neu entdecken

Wenn die vertrauten Oster-Gottesdienste und Bräuche nicht stattfinden...



Ein Brauch in meinem Wohnort Bernried gehört für mich inzwischen zu den Elementen, ohne den mir an Ostern wirklich etwas fehlt. Dort befindet sich im Hochaltar ein barockes „theatrum sacrum“. Das Altarbild wird zu bestimmten Zeiten des Kirchenjahres entfernt und gibt dann den Blick frei auf eine große Muttergottes in einem Meer von Blumen, auf das heilige Grab und eben auf jene Szene, die sich in der Osternacht ereignet. Wenn nach den alttestamentlichen Lesungen die Kerzen im Hochaltar eine nach der anderen entzündet werden, dann war-

ten schon alle gespannt. Und mit der einsetzenden Orgel hebt sich Christus der Auferstandene mit erhobenem Arm und roter Fahne aus dem Dunkel hinauf ins helle Licht.

Es ist natürlich eine Aufführung, ein „heiliges Theater“, manchmal mit kleinen Pannen, wenn der Auferstehende ruckelt, weil die über 200 Jahre alte Mechanik klemmt. Natürlich ist das - so würde man heute sagen - alles „Show“ und das soll es auch sein. Eine Aufführung, die uns mitnimmt und ergreift. Wie bei jedem Theater ist es natürlich ein schmaler Grat zwischen bewegender Darstellung und Komödie. Aber es ist etwas anderes als einen Beitrag im Fernsehen zu verfolgen. Es ist etwas anderes als die Osternacht und die Heiligen Messen im Fernsehen zu sehen. Es nimmt mich mit, es ergreift mich, und das vermisse ich in diesem Jahr sehr.

Noch nie sind mir unsere Feiern so sehr abgegangen wie in diesem Jahr. Unsere Feiern, in denen wir in der Liturgie mit hineingenommen werden in ein größeres Geheimnis:

In Jesus ist Gott Mensch geworden, hat wie wir gelebt und ist auf brutale Weise am Kreuz gestorben. Doch der Tod hat keine Macht mehr über ihn. Er geht den Weg voraus, den ich als Christ nachgehen kann, durch die Finsternis und die Schrecken des Todes in einen hellen Morgen, das Reich Gottes. Halleluja! Jesus lebt! Auch ich darf leben!

Natürlich können wir das mitverfolgen, im Fernsehen, wir müssen es in diesen Tagen von außen mitverfolgen, aber es ist etwas anderes, es nimmt mich selbst weniger mit. Anderen mag es anders gehen, aber mir fehlt das gemeinsame Tun und Feiern unseres Glaubens: keine Eucharistie wird gemeinsam gefeiert und es gibt keine mitgebrachten Speisen zu weihen. Wir sollen es zu Hause selbst tun. Klar, das

ist auch möglich. Aber ich spüre, dass das für mich nur ein Notbehelf ist. Und auch der gemeinsame Emmausgang zum Abschluss dieser dichten Woche, seit 20 Jahren mit einem Dutzend Familien und mehr auf einem Stationenweg ins benachbarte Dorf. Natürlich kann und darf man auch in Zeiten der Ausgangsbeschränkung mit seiner Familie spazieren gehen, Impulse dazu können wir drucken. Aber Sie spüren es ja selbst ...

Ich bin mir sicher, dass auch Ihnen viele unserer Bräuche um Ostern in den Sinn kommen, die für uns so selbstverständlich, vertraut und gewohnt waren - und die wir jetzt doch sehr vermissen. Eine Hoffnung habe ich, eine österli-

che Hoffnung für die Zeit, wenn die Krise sich dem Ende entgegen neigt: Dass wir aus den Beschränkungen heraus beginnen, Dinge neu zu entdecken und wertzuschätzen, die uns so gewohnt waren und uns im Lauf der Jahre manchmal sogar gleichgültig geworden sind.

Dass wir sie neu entdecken: die gemeinsame Feier unseres Lebens und Glaubens, dass wir auf neue Weise zusammenkommen werden.

Darauf freue ich mich in diesen Tagen!

Ihr



Diözesan-Altenseelsorger



## Frühling

Jau, es ischt a scheane Zeit,  
dia eis d'r Herr als Frühling geit.

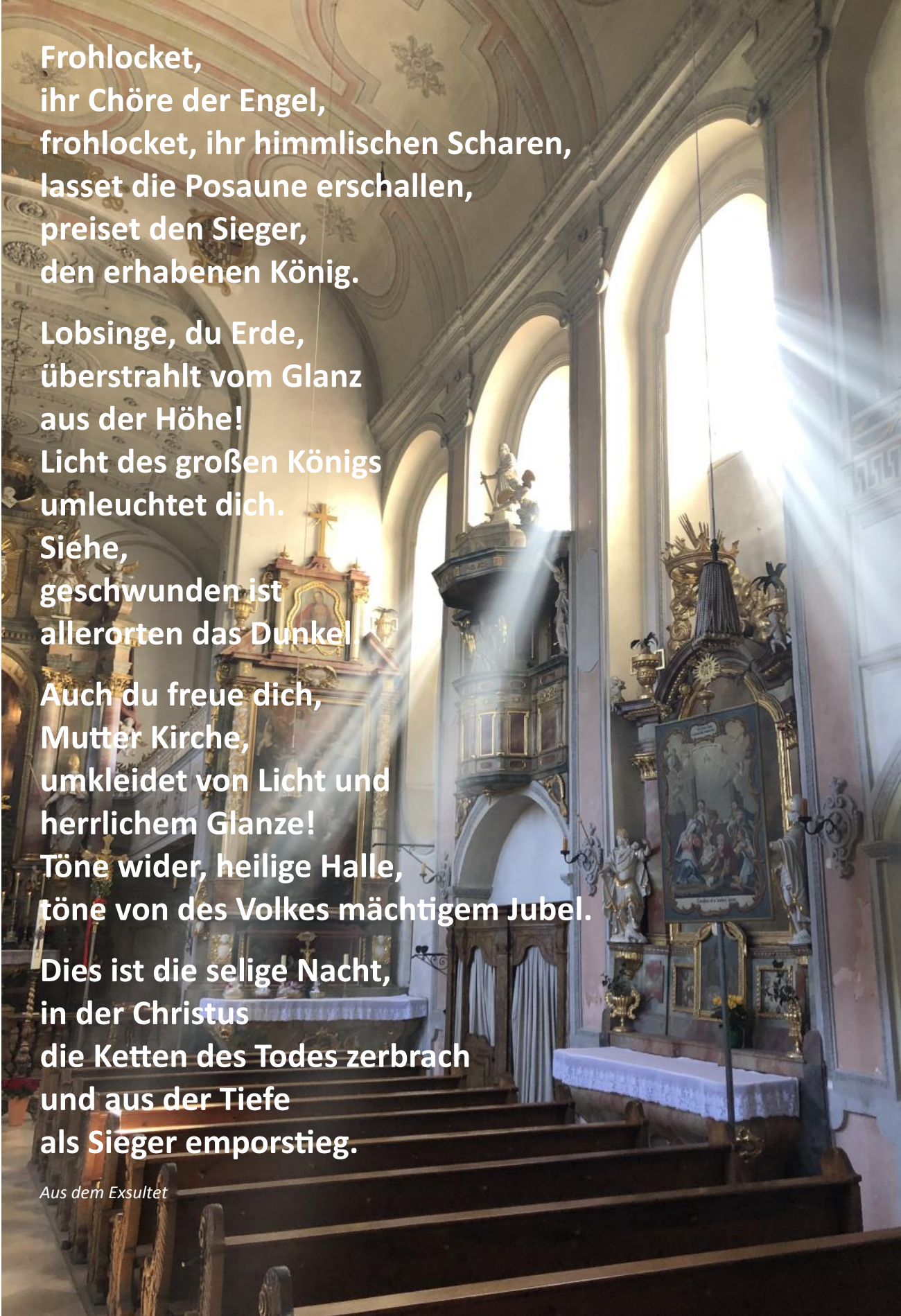
Knospa send am Durabrecha,  
und em Herrgott sei Versprecha,  
dass nauch langer, dunkler Zeit  
gar all's g'wandlat voar eis leit,  
des entbehrt d'r Wauhrat it.

A Amsel singt scha, was sa ka:  
„Komm' nimm au du da Frühling a,  
sei voller Hoffnung und sing mit!“

Gang voll Trost in Frühling nei,  
raus aus em Dunkel, aus em Schwera.  
Tröstlicher ka nix mea sei,  
als im Liacht verwandlat z'wears!

*Poldl Schuhwerk, 's Wintersinna, S. 38  
ISBN 978-3-87437-414-9, Anton H. Konrad Verlag*



The background image shows the interior of a church. Sunlight streams through a series of tall, arched windows on the right side, creating a bright, hazy atmosphere. The church features ornate architectural details, including a central altar with a cross and a statue, and a large, decorative structure on the right. The pews are visible in the foreground, and the overall scene is one of a grand, historic religious space.

Frohlocket,  
ihr Chöre der Engel,  
frohlocket, ihr himmlischen Scharen,  
lasset die Posaune erschallen,  
preiset den Sieger,  
den erhabenen König.

Lobsinge, du Erde,  
überstrahlt vom Glanz  
aus der Höhe!  
Licht des großen Königs  
umleuchtet dich.

Siehe,  
geschwunden ist  
allerorten das Dunkel.

Auch du freue dich,  
Mutter Kirche,  
umkleidet von Licht und  
herrlichem Glanze!  
Töne wider, heilige Halle,  
töne von des Volkes mächtigem Jubel.

Dies ist die selige Nacht,  
in der Christus  
die Ketten des Todes zerbrach  
und aus der Tiefe  
als Sieger emporstieg.

*Aus dem Exsultet*

## Höre, Israel...

„Höre, Israel! Der HERR, unser Gott, der HERR ist ewig. Darum sollst du den HERRN, deinen Gott, lieben mit ganzen Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft. Und diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen.“ (Dtn 6,4-6)

„Höre, Israel“ - (שמע ישראל) - in Dtn 6,4f. ist das Bekenntnis der Juden, das sie drei Mal am Tag sprechen. Dieses Bekenntnis befindet sich in jeder Mesusa, die vor so gut wie jeder jüdischen Haustür angebracht wird. Mit „Israel“ ist in Dtn 6,4 das von Gott erwählte Volk Israel gemeint. Mit Jesus Christus, ins Besondere durch das Osterereignis und dessen Folgen, gilt nach der christlichen Tradition dieses Gebot nicht nur dem Gottesvolk Israel, sondern auch dem Gottesvolk Kirche, der Gemeinschaft der Nachfolger/innen Christi.

Aber wie haben die Jünger Jesu ihren Meister in Bezug auf die Osterereignisse verstanden? Dazu kann der älteste überlieferte christliche Hymnus im Phil 2,5-11 uns weiterhelfen:

„Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht: Er, der in der Gestalt Gottes war, sah das Gott-gleich-Sein nicht als Raub an, sondern entäußerte sich, nahm Knechtsgestalt an, wurde den Menschen gleich und der Erscheinung nach ganz als Mensch erfunden; er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz. Darum hat ihn Gott über alle erhöht und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen, damit alle im Himmel, auf der Erde ihr Knie beugen vor dem Namen Jesu und jeder Mund bekennt: „Jesus Christus ist der Herr zur Ehre Gottes, des Vaters.“

Dass die Gottesliebe (Dtn 6,4-6) mit den ebenfalls in der Tora erwähnten Gebote der Nächstenliebe (Lev 19,17f.) und der Fremdenliebe (Lev 19,33f.) zusammengehören, sind für die Geschwister Judentum und Christentum eine Selbstverständlichkeit. Eine mögliche Erklärung für diese Verbindung befindet sich in 1 Joh 4,16-21:

*„Gott ist Liebe“* der aus der Liebe alles erschaffen hat. Aus Liebe ist das Wort Gottes nicht nur an die Menschen gegangen, sondern ist auch Mensch geworden. Es hat das Gesetz, das es Moses gesagt hat, ausgelegt. Aus Liebe hat das menschengewordene Wort Gottes sich erniedrigt, ist zur Vergebung unserer Sünden am Kreuz gestorben und ist am dritten Tage von den Toten auferstanden, um uns zu retten. *„Wir wollen lieben, weil Gott uns zuerst geliebt hat. Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott!, aber seine Mitmenschen hasst, ist er ein Lügner. Denn wer seine Mitmenschen nicht liebt, den er sieht, kann Gott nicht lieben, den er nicht sieht. Und dieses Gebot haben wir von ihm: Wer Gott liebt, soll auch seine Mitmenschen lieben.“*

*Felix Mitterhuber, Praktikant*





## Gebet

Gott Vater (GL 6,1)

Noch bevor wir dich suchen, bist du bei uns.  
Bevor wir deinen Namen kennen,  
bist du schon unser Gott.  
Öffne unser Herz für das Geheimnis,  
in das wir aufgenommen sind:  
dass du uns zuerst geliebt hast  
und dass wir glücklich sein dürfen mit dir.  
Nicht weil wir gut sind, dürfen wir uns dir nähern,  
sondern weil du Gott bist.

## Fürbitten

Aufgrund der Liebe wollen wir in der Osterzeit auch an unseren Mitmenschen denken:

Allmächtiger, gütiger Gott, du hast aus Liebe deinen Sohn zu uns geschickt, um uns zu befreien. Zu dir rufen wir demütig:

Wir beten für alle Menschen, die in dieser schweren Zeit zum Wohle der Gesellschaft arbeiten.

Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir beten für alle Menschen, die aufgrund ihrer Position eine hohe Verantwortung tragen.

Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir beten für alle Menschen, die in deinem Dienst arbeiten und handeln.

Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir beten für alle, die sich einsam fühlen.

Wir bitten dich erhöre uns.

Wir beten für alle Menschen, die eine Krankheit, eine Verletzung haben oder in voller Trauer sind.

Wir bitten dich erhöre uns.

(weitere persönliche Fürbitten können ebenfalls gesprochen werden)

Wir beten für alle Menschen, die schon entschlafen sind.

Wir bitten dich, erhöre uns.

Herr, bei dir finden wir Liebe in Fülle. Wir danken dir, dass du uns zu Zeugen dieser Liebe machst. Durchdringe uns mit der Glut deiner Liebe, dass wir hellichtig werden für die Not anderer. Festige in uns Tatkraft und Mut, deine Leidenschaft für die Menschen zu bezeugen. Dir sei Lob in Ewigkeit. Amen. (GL 677,7)

*Felix Mitterhuber, Praktikant*

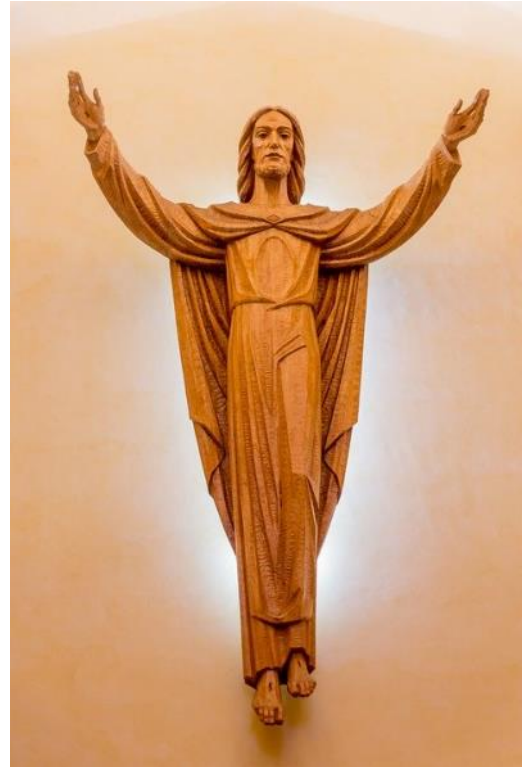
## Osterbotschaft

Der auferstandene  
Christus kommt,  
um im Innersten des Menschen  
ein Fest lebendig werden zu lassen.

Er bereitet uns  
einen Frühling der Kirche,  
einer Kirche,  
die über keine Machtmittel  
mehr verfügt,  
bereit, mit allen zu teilen,  
ein Ort sichtbarer Gemeinschaft für die ganze Menschheit.

Er wird uns  
genügend Phantasie und Mut geben,  
einen Weg zur Versöhnung zu bahnen.  
Er wird uns bereit machen,  
unser Leben hinzugeben,  
damit der Mensch  
nicht mehr Opfer des Menschen sei.

*Taizé 1970*



## Ostermeditation

Jesus  
du machst unsere  
Finsternis hell

Jesus  
du bist  
unsere  
Kraft  
und  
Stärke

Jesus  
du schenkst uns Wärme

Jesus  
du hilfst uns, mit Wunden zu leben

Jesus  
du bringst uns Licht

Jesus  
du bist unser Halt

Jesus  
du bist unser Leben

*Nach jedem Ruf: Wir loben dich, wir preisen dich!*

Gott hat Jesus auferweckt.

Er lebt. Er ist bei uns. Er stärkt uns.

Er segnet uns: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

*Hans Sauter*

## Gedächtnistraining

### Anagrammübung: Auferstehungsfeier am Morgen

Der folgende Text ist nur aus den Buchstaben der Überschrift erstellt. Aber Vorsicht, es haben sich 13 Fehler eingeschlichen. Lesen Sie den Text genau und markieren Sie die Worte, in denen zusätzliche Buchstaben vorkommen.

Die Umlaute ä, ö, ü entsprechen: ae, oe, ue

### Auferstehungsfeier am Morgen

Am Ostermorgen feiert Anna mit ihrem Hans Ostern. Sie stehen sehr früh auf. Sie gehen froh in die Messe. Hier stimmen sie in Gesänge ein, hoffen auf eine Feier ohne Sorgen. Heute segnet Frater Gregor Hostien. Ostereier stehen auf Stufen aus Marmorstein. Man muss genau hinsehen. Am Ende der Messe grüßen sie ihre Mama, umarmen geht im Moment nicht. In Ausnahmesituationen ist es so. Gesten sagen oft mehr als Worte. Aufgeregt gehen sie nach Hause. Anna isst sofort ein rotes Osterei. Hans genießt ein Ei mit Rumaroma. Anna singt gerne neue Arien, Hans mag ihren Gesang mit hoher Stimme meist. Gestern hat er sie sogar angerufen, hat sie gefragt: „Singst du am Ostermorgen?“ Anna sagte: „Nein, singen tun Maria, Ernst und Freia. An Ostern geht es uns gut, Speisen ohne Fasten ist nun angesagt!“

### Füllwörter zum Thema Ostern

Suchen Sie Wörter, die Sie an „Oster“ anhängen können und die dann wiederum an das Wort auf der rechten Seite angehängt werden kann. Manchmal sind mehrere Lösungen möglich! Es dürfen an das gesuchte Wort -n oder -en angehängt werden!

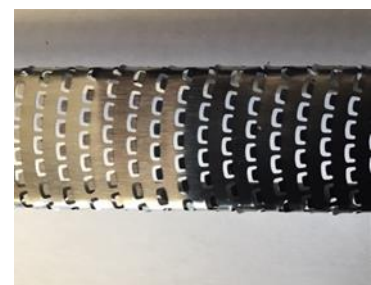
Beispiel: Oster \_\_\_\_\_ Eier

Lösung:           Strauß(en)

Oster	_____	Stimmung
Oster	_____	Topf
Oster	_____	Umstellung
Oster	_____	Braten
Oster	_____	Salat
Oster	_____	Warnung
Oster	_____	Geläut

### Was hat sich denn hier versteckt?

Finden Sie heraus, was sich hinter den 3 Bildausschnitten versteckt?



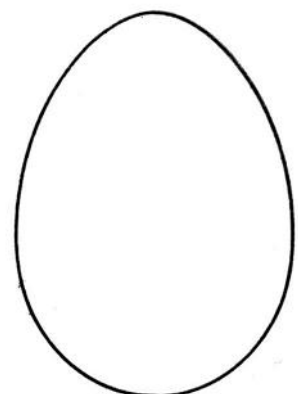
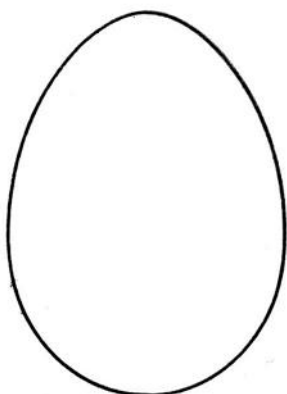
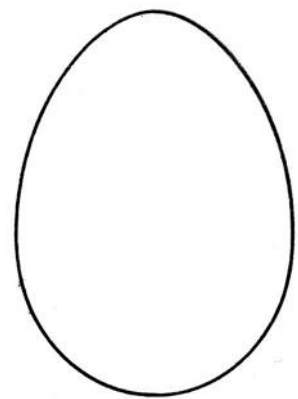
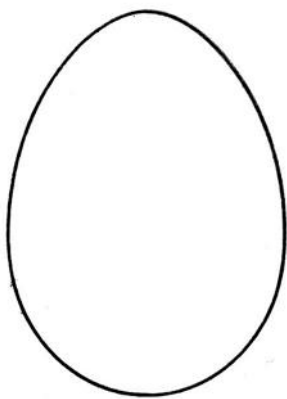


## Stärken Sie Ihr Immunsystem

Die kommenden Osterfeiertage, die so anders sein werden wie gewohnt, bieten sich für einen ausgiebigen Spaziergang an, da wir bestimmt alle viel mehr Zeit haben werden. Zum einen können Sie dann nicht, wenn die Sonne lacht, Vit. D tanken, da durch die UV-Strahlung der Sonne im Körper gebildet wird. Zusätzlich bleiben Sie in der frischen Luft ab und zu mal stehen oder setzen sich in eine aufrechte Haltung und atmen richtig durch. In der Regel atmen wir alle nur oberflächlich. Deshalb atmen Sie ein paar Mls - so wie es Ihnen gut tut - tief durch die Nase ein. Zusätzlich können Sie Ihren Brustkorb weiten, indem Sie die Arme weit ausbreiten. Dann durch den Mund richtig ausatmen - die Ausatmung darf man ruhig hören. Lassen Sie sich ruhig 1 - 2 Sekunden Zeit bis Sie erneut einatmen - so wird die Zwerchfellmuskulatur gut durchblutet. Sie werden sehen, wenn Sie das auf Ihrem Spaziergang immer wieder machen, dass Sie sich viel fitter fühlen.

## Ostereier bemalen - einmal anders!

Malen Sie die beiden Ostereier mit Ihrem individuellen Muster und den jeweiligen Farben aus. Bei den beiden nächsten Eiern versuchen Sie gleichzeitig mit der rechten und linken Hand das gleiche Muster in die Eier zu malen. Wenn es beim ersten Mal noch nicht so gut gelingt, versuchen Sie es einfach noch einmal. Sie werden sehen, es geht von Mal zu Mal besser.



## Nur ein kleines Gedicht

saD ieretsO

(nov tsuguA hcirnieH nnamffoH nov nebelsrellaF)

ieH, iehhcuj! tmmoK iebreh!

nehcuS riw sad ieretsO!

trofremml, reih dnu trod

dnu na medej tro!

tsl se hcon os tug tkcetsrev,

hcildne driw se hcod tkcedtne.

reiH nie iE! troD nie iE!

dlaB s'dnis iewz dnu ierd!

reW thcin dnillb, red tnniweg

nenie nenöhcs dnuF dniwhcseg.

reiE ualb, tor dnu uarg

nemmok dlab ruz uahcS.

dnU hci s'gas, se tbielb iebad,

nreg hcus hci nie ieretsO:

uZ gnireg tsi niek gniD,

tsbles niek gnilreffifP.

Ein vertrackter Text.  
 Die einzelnen Worte sind  
 rückwärts geschrieben!  
 Schaffen Sie's, zu lesen?



## Lösungen

### Auferstehungsfeier:

Auferstehungsfeier am Morgen

Am **Ostermorgen** feiert Anna mit ihrem Hans Ostern. Sie stehen sehr früh auf. Sie gehen froh in **die** Messe. Hier stimmen sie in Gesänge ein, hoffen auf eine Feier ohne Sorgen. Heute segnet Frater Gregor Hostien. Ostereier stehen auf Stufen aus Marmorstein. Man muss genau **hinsehen**. Am **Ende** der Messe grüssen sie ihre Mama, umarmen geht im Moment **nicht**. In **Ausnahmesituationen** ist es so. Gesten sagen oft mehr als **Worte**. Aufgeregt gehen sie **nach** Hause. Anna isst **sofort** ein rotes Osterei. Hans genießt ein Ei mit Rumaroma. Anna singt gerne neue Arien, Hans mag ihren Gesang mit **hoher** Stimme meist. Gestern hat er sie sogar angerufen, hat sie gefragt: „Singst du am **Ostermorgen**?“ Anna sagte: „Nein, singen tun Maria, Ernst **und** Freia. An Ostern geht es uns gut, **Speisen** ohne Fasten ist nun angesagt!“

**Weitere Lösungen**

Füllwörter Ostern:

Oster	Morgen	Stimmung
Oster	Blumen	Topf
Oster	Zeit	Umstellung
Oster	Hase(n)	Braten
Oster	Eier	Salat
Oster	Wetter	Warnung
Oster	Glocke(n)	Geläut

Was hat sich denn hier versteckt?



Salzstreuer



Eisportionierer



Parmesanreibe

Nur ein kleines Gedicht:

Das Osterei  
 (von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben)  
 Hei, juchhei! Kommt herbei!  
 Suchen wir das Osterei!  
 Immerfort, hier und dort  
 und an jedem Ort!

Ist es noch so gut versteckt,  
 endlich wird es doch entdeckt.  
 Hier ein Ei! Dort ein Ei!  
 Bald sind's zwei und drei!

Wer nicht blind, der gewinnt  
 einen schönen Fund geschwind.  
 Eier blau, rot und grau  
 kommen bald zur Schau.

Und ich sag's, es bleibt dabei,  
 gern such ich ein Osterei:  
 Zu gering ist kein Ding,  
 selbst kein Pfifferling.



erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin



## Quiz: Osterbräuche aus aller Welt

1. Welche Art von Osterfeuer gibt es in der Stadt Lüdge, in der Nähe von Bad Pyrmont?
  - a) Ein riesiger Strohosterhase wird auf dem Feld verbrannt.
  - b) Mit Stroh gefüllte Holzwagenräder werden angezündet und den Berg hinuntergerollt.
  - c) Die alten Christbäume werden gesammelt und alle verbrannt.
  
2. In Bulgarien werfen sich die einzelnen Familienmitglieder mit Ostereiern ab. Derjenige, dessen Ei heil bleibt, wird im folgenden Jahr ...
  - a) seinen langersehnten Erfolg haben.
  - b) die Liebe seines Lebens finden.
  - c) ein Kind bekommen.
  
3. In Schweden wird der Osterhase ersetzt durch
  - a) ein Osterküken
  - b) ein Osterlamm
  - c) einen Osterhahn
  
4. In welche Verkleidung schlüpfen die schwedischen Kinder am Gründonnerstag und gehen von Haus zu Haus, um nach Süßigkeiten zu betteln? Als Dank verschenken sie dann selbstgemachte Osterbasteleien.
  - a) In Elfenkleidung
  - b) In Lumpenkleidung
  - c) In langen Röcken und Kopftüchern (alte Frauen)
  
5. Warum läuft man am Ostermontag in Polen in Gefahr mit geweihtem Wasser nass bespritzt bzw. überschüttet zu werden?
  - a) Es soll uns an unsere Taufe erinnern.
  - b) Es soll an die Taufe vom Prinzen Miesko I. erinnern, der das Christentum nach Polen brachte.
  - c) Es soll Glück und Segen bringen.
  
6. Wer bringt in Frankreich, der Tradition nach, den Kindern die Süßigkeiten?
  - a) Der Hahn mit seinen Hühnern
  - b) Die Osterlämmer
  - c) Die Kirchenglocken

### *Lösung*

1b/2a/3a/4c/5b/6c

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Hygiene der Seele

Tipps und Anregungen, in dieser Zeit menschlich gesund zu leben

Liebe Leserinnen und Leser,

hoffentlich kommen wir alle relativ ungeschoren durch die Corona-Welle. Dazu ist es gut, maßvolle Vorschriften und vernünftige Ratschläge durchzulesen und zu befolgen. Dann kann uns diese Bedrohung der Gesundheit nicht so leicht in Hysterie versetzen oder zu übertriebenen Aktionen und Einkäufen verleiten. Hygiene ist eines der großen Kampfmittel gegen „Corona“. Beachten Sie - soweit als möglich - die guten Ratschläge zur Hygiene. Und wenn wir dann schon bei „Hygiene“ sind, dann achten Sie bitte auch auf die „Hygiene der Seele“. Ein paar Tipps zur „Hygiene der Seele“ möchte ich ansprechen.

- Diese Hygiene beginnt damit, dass wir unsere eigene Person behandeln wie ein rohes Ei oder wie einen kostbarsten Schatz. Gehen Sie liebevoll mit sich um! Achten Sie auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Körper und Seele - für beides sind wir verantwortlich, denn Leib und Seele (ich spreche einfach von der „Seele“, Sie können dafür Persönlichkeit, Einmaligkeit, Geist, Person einsetzen) sind nicht Gegensätze, sondern zusammengehörende „Bestandteile des Menschen.“ Wenn das Gleichgewicht gestört ist, kann uns die kleinste Kleinigkeit aus der Bahn werfen oder in Massenhysterie treiben.
- Verlangen Sie nicht, dass jeder Wunsch erfüllt wird. Es wird immer ein Rest von Unerfülltem zurückbleiben und ein Philosoph des 19. Jahrhunderts sagt: „Wer nicht mit dem zufrieden ist, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.“ *Bertold Auerbach*
- Seien Sie bemüht, ein „wohltuendes Zuhause“ zu pflegen, zumindest bei einem einzigen Menschen, dem Sie restlos vertrauen können! Niemand kann auf Dauer leben ohne Vertrauen und ohne ein Mindestmaß an Echo und Bestätigung. Von Zeit zu Zeit muss jemand sagen: „Es ist gut, dass es dich gibt!“ Und sagen Sie dies auch ab und zu einem lieben Menschen!
- Mut zur Stille ist Lebensqualität, nicht die Flucht in den Lärm sondern vor dem Lärm! (wie schaut es aus?) Freiraum schaffen zum Hinhören, Denken und Danken!
- Etwas mehr Humor! Der Himmel stürzt nicht sofort ein, wenn nicht alles nach meinem Kopf geht! Erich Kästner sagt: „Der Humor ist der Regenschirm der Weisen.“
- Hoffnung und Glaube bieten Halt, denn Hoffnung ist nichts anderes als der Glaube an Gottes unendliche Liebe (Charles de Foucauld). Jede echte Hoffnung gestaltet die Gegenwart und Christen drücken nicht die Daumen, sondern falten die Hände. (Peter Hahne).

Die Hygiene der Seele ist Grundlage für eine engagierte Gelassenheit und eine gelassene Engagiertheit aus dem Vertrauen auf Gottes Nähe, der die Verlässlichkeit in Person ist, so dass niemand verlassene ist, der sich auf ihn verlässt.

Diese Tipps sind Anregungen, menschlich gesund zu leben.

Ich wünsche es Ihnen von Herzen.

*Johann Menzinger, Schrobenhausen*  
*Geistlicher Rat*

## Bibel mal anders

Ein unerwartetes Ereignis

Evangelien sind antike Biografien über Jesus Christus mit der Theologie der jeweiligen Evangelisten, die aber in einer bestimmten Situation nicht alles erwähnt haben, wie etwa die Gefühle und Gedanken von Maria von Magdala, als sie das leere Grab gesehen hat. Genau diese Zwischenzeilen greift „Bibel mal anders“ auf, nämlich, welche Gedanken und Gefühle die jeweilige Person haben könnte, ohne dabei die überlieferten Worte zu ändern.

Zwei Tage sind schon vorbei, als unser Meister wie ein Verbrecher am Kreuz gestorben ist. Gestern feierten wir zum ersten Mal seit Langem den Schabbat ohne unseren Meister. Was wird denn jetzt bloß mit uns werden? Was passiert nun mit den Lehren unseres Meisters? Hat all das, was unser Meister gesagt hat, nicht gestimmt? War er überhaupt nicht der Messias, der vom Ewigen geschickt worden ist, um uns zu befreien? Wieso ist der Stein vom Grab weg? Ich muss unbedingt zu Petrus und Johannes gehen und ihnen Bescheid



geben. Nur noch um ein paar Ecken und dann bin ich beim Haus von Petrus und Johannes. Noch diese Tür. „Petrus! Johannes! Sie haben den Herrn aus dem Grab geholt! Und wir wissen nicht, wohin sie ihn gelegt haben!“ „Keine Sorge, Maria. Wir werden so schnell wie möglich nachschauen! Komm Johannes, wir gehen!“, spricht Petrus entrüstet. Schnell rennen Petrus und Johannes aus dem Haus. Ich muss unbedingt ihnen folgen, sonst verliere ich sie noch aus den Augen ...

Wann ist es endlich vorbei? ... Bald sind wir am Grab. ... Endlich ... sind ... wir da. Puh. Auf einmal kommen Petrus und Johannes aus dem Grab und sagen zu mir verwirrt: „Er ist nicht mehr da. Wir gehen wieder nach Hause.“ Wie können die so was nur sagen. Er hat für uns und den anderen so viel Gutes getan und trotzdem wurde er wie ein Verbrecher hingerichtet. „Frau, warum weinst du?“, fragt plötzlich einer der weißen Gestalten, die ich auf dem Grab des Messias sitzend sehe. Woher kommen sie? Was machen sie hier? „Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn hingelegt haben.“ Auf einmal sehe ich einen weiteren Menschen. Seit wann ist er hinter mir? Hat er mich beobachtet, seitdem ich im Grab bin? „Frau, warum weinst du? Wen suchst du?“, spricht er mit unerwartet sanfter Stimme. Ist er der Gärtner? Hat er den Leichnam des Herrn weggebracht? „Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen.“ „Maria!“, spricht er mit sanfter Stimme. Das kann doch nicht sein. Es ist der Meister! „Rabbuni!“ „Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott.“, spricht er mit sanfter Stimme. „Ich werde es machen, Meister!“ Es kann nicht sein. Der Herr ist auferstanden. Ich muss es sofort den anderen Bescheid geben. (Textvorlage: Joh 20,1-18)

Impuls: Am Tag nach Schabbat kam Maria Magdalena in das Grab Jesu, sah jedoch nicht den Leichnam. Später sprach Jesus mit ihr, aber sie erkannte ihn nicht. Hätte ich damals sofort die Auferstehung verstanden? Verstehe ich überhaupt jetzt die Auferstehung Jesu? Könnte ich sofort den Christus erkennen, wenn er als einfacher und normal gekleideter Mensch mit mir sprechen würde?

*Felix Mitterhuber, Praktikant*



## Osterspaziergang im Heim oder daheim

(mit eingeschränkter Mobilität auch im Sitzen möglich) - z. B. nach dem Kaffeetrinken

1. Der Kuchen hat gut geschmeckt.	Hände reiben am Bauch
2. Jetzt bin ich müde geworden.	Gähnen (ohne Hand vor dem Mund)
3. Doch zum Schlafen ist es noch zu früh.	Leichte Reck- und Streckbewegung mit einem lauten Aaa - beim ausatmen.
4. Ich gehe jetzt spazieren.	Im Sitzen: Gehbewegungen mit seitlichen Armbewegungen nach vorne und nach hinten. Im Stehen: Ein paar Schritte nach rechts gehen, Arme mitnehmen
5. Die Sonne scheint so schön.	Rechten Arm nach oben - mit der Hand einen Kreis zeichnen - Finger wie Strahlen in der Luft bewegen
6. Da fällt mir ein Lied ein. Wir haben das mit unserem Chor immer beim Wandern gesungen.	Alle singen: „Mein Vater war ein Wandersmann“, Bewegung wie bei 4.
7. „Aua, da habe ich mir einen Stein eingetreten“.	Abwechselnd ein Fuss nach dem anderen, abwechselnd kreisen und dann leicht ausschütteln. Im Stehen: Sich evtl. an einem Stuhl festhalten.
8. Jetzt geht es wieder. Ich sehe mich um. Die Märzenbecher stehen in voller Blüte. Sie schauen aus, wie kleine weiße Schneefelder mitten im Grün.	Den Oberkörper, den Kopf in der seitlichen Drehung mitnehmen, langsam nach links und dann langsam nach rechts drehen. Beim Ausatmen die Drehung beginnen und „Schöööön“ sagen, beim Einatmen geht die Drehung zurück zur Körpermitte, Wdh. Auf die andere Seite.
9. Da vorne sind ganz viele Krokusse.	Hände in Gebetshaltung bringen und dann öffnen (wie einen Blütenkelch), Einatmen: leicht anspannen, beim Ausatmen, die Hände wieder zusammenführen- wiederholen
10. Irgendwas juckt mich in der Nase.	Mit Mund, Nase und soviele Gesichtsmuskeln bewegen, als wenn man eine Fliege auf der Nase verscheuchen möchte.
11. Es wird mir ein wenig kühl, wenn ich mich nicht bewege.	Arme überkreuzen, Oberarme auf und ab streichen.
12. Ich gehe jetzt wieder lieber nach Hause. Mit einem Lied auf den Lippen geht es viel leichter:	Gehbewegungen bzw. zurück zum Platz gehen. „Das Wandern ist des Müllers Lust“

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

## Igelballmassage

Eine Igelballmassage ist etwas wunderbar Entspannendes. Legen Sie sich ein schönes, eher langsames Musikstück ein, das Ihnen gut tut. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Sessel. Nun führen Sie den Igelball mit der rechten Hand in kreisenden Bewegungen den linken Arm von oben nach unten entlang. Nehmen Sie den Ball zwischen die Handflächen und bewegen Sie ihn wie beim Knödel formen. Dann nehmen Sie ihn in die linke Hand und führen ihn nun den rechten Arm von oben nach unten entlang. Nehmen den Ball wieder zwischen die Handflächen und bewegen ihn wiederum wie beim Knödel formen.

Dann fahren Sie mehrmals mit dem Ball zuerst über die linke und dann über die rechte Schulter so weit Sie von Ihrer Beweglichkeit kommen und solange es Ihnen gut tut. Schließen Sie die Übung, indem Sie den Igelball wieder in den Handflächen reiben.

Viel Spaß und der weiteren Massage anderer Körperteile steht nichts entgegen!

*Maria Hierl, Bildungsreferentin*

## Schokoladenmeditation

Der Segen Gottes begleite dich auf allen Wegen in deinem Leben.  
Dein Leben soll so süß schmecken, wie deine Lieblingsschokolade.  
Es soll voller guter Zutaten sein, die dir schmecken.  
Doch nicht immer bekommt man seine Lieblingssorte,  
nicht immer die Zutaten, die einem guttun.  
Manche hinterlassen einen bitteren Nachgeschmack.  
Wenn das der Fall ist:  
Dann nimm dir schnell ein Stück von deiner Lieblingsschokolade,  
nur ein Stück - nicht mehr!  
Rieche daran - mmmh - der Kakao, der Zucker und die Aromen,  
das Wasser läuft dir im Munde zusammen.  
Dann lege die Schokolade auf deine Zunge und du lässt sie ganz langsam zer-  
gehen.  
Schließe deine Augen!  
Was schmeckst du alles heraus,  
während die Schokolade auf deinem Mund zergeht?  
Welche schönen Bilder fallen dir dazu ein?  
Du vergisst die Welt um dich herum -  
versinkst in deiner sonnigen Traumbilderwelt -  
verbunden mit dem Geschmack deiner Schokolade.  
Du fängst an zu lächeln.  
Der Bittergeschmack ist verschwunden.  
Das Leben ist nicht immer ein Schlaraffenland,  
aber Gott hat dir die Fähigkeit geschenkt,  
es für kurze Zeit in eines zu verwandeln.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*



**V** Gepriesen bist du, Herr, unser Gott.

Heute hast du deinen Sohn von den Toten auferweckt  
und uns so das Tor zum Leben geöffnet.

Dein Sohn ist nach seiner Auferstehung den Jüngern erschienen  
und hat mit ihnen Mahl gehalten.

Wir glauben, dass er auch in unserer Mitte ist und bitten dich:  
Segne das Brot, die Eier und das Fleisch,  
segne unser österliches Mahl.

Lass uns wachsen in der Liebe zueinander  
und in der österlichen Freude.

Versammle uns alle zu deinem ewigen Ostermahl,  
der du lebst und herrschest in Ewigkeit.

**A** Amen.

Wir wünschen frohe und gesegnete Ostern!

Diese Vorlage kann als Tischset oder Gruß  
zum Beispiel auch in der ambulanten und stationären Altenhilfe verwendet werden





Lieber Opa, liebe Oma,



dieses Jahr ist Ostern anders.

In den letzten Jahren waren wir immer in der Kirche, wo ich im Kinderchor gesungen habe. Danach gab es bei euch ein Osterfrühstück und natürlich Ostereier-Suchen im Garten.

Heuer können wir wegen der Corona-Krise weder in die Kirche noch zu euch. Hoffentlich versteckt der Osterhase etwas bei uns im Haus. Und hoffentlich kommt er auch zu euch.

Wie halt ihr eigentlich früher Ostern gefeiert?

Euer Enkel Benedikt



Mein lieber Enkel Benedikt,
  
 viele Grüße von Deiner Oma aus Markt.  
 Heute will ich Dir schreiben, warum ich  
 immer schon so gerne Ostern feiere, es ist  
 mein Liebstes Fest.

Als ich ein Kind war, war schon der Karfreitag  
 etwas Besonderes. Der Osterhase hat am Abend auf  
 dem Bauernhof und auf der Wiese für uns fünf  
 Kinder viele bunte Eier versteckt, die dann nachts  
 in der Kirche geweiht worden sind.

Jahre später haben wir dann mit der Jugendgruppe  
 mitten in der Nacht im Nachbarort gesungen.  
 Wir sind nachts dorthingewandert, um  
 miteinander die Osternacht zu feiern.

Als wir zurückgewandert sind, ist es gerade  
 hell geworden. Da ist eine wunderschöne  
 Ostersonne hinter dem Berg aufgegangen.  
 Sie hat ganz rot geleuchtet. Es war wie eine  
 Auferstehung.

Wie wird es wohl in diesem Jahr sein?  
 Wahrscheinlich pfeifen wir dem Osterhasen erst  
 zwei Wochen später wenn Ihr uns wieder besuchen  
 könnt. Ich freu mich schon darauf!


 Ganz liebe Grüße an Dich und Euch alle  
 und frohe Ostern  
 Deine Oma Johanna



## Mutmach-Aktion #ichdenkandich

Eine besondere Geste der Solidarität zum Nachahmen!

Die Mutmach-Aktion der Jugendstelle Weißenhorn unter der Leitung von Jugendpfarrer Daniel Ritzler, hat zwar schon stattgefunden, aber vielleicht kann sie ja als Anregung dienen: Kinder in Weißenhorn haben nicht nur an sich selbst gedacht, sondern an die kranken, älteren und alle Menschen, die in der jetzigen Krisenzeit besonders gefährdet sind. Sie haben „Ichdenkandich-Karten“ gestaltet als Zeichen von Wertschätzung und Zusammenhalt. Die Jugendstelle hat dann dafür gesorgt, dass die geschnittenen und gedruckten Karten bei den Empfänger/innen in den Einrichtungen oder zu Hause angekommen sind. Nur drei Beispiele von vielen:



Ermutige und unterstütze Kinder dabei, kleine Mutmach-Kunstwerke mit Bild und Wort zu gestalten & überlege, an welchen Mitarbeiter im Altenheim oder Krankenhaus ihr die gesammelten Werke übergeben könnt.

#ichdenkandich  
♥

**Wir sagen einen herzlichen Dank den Kindern von Weißenhorn!  
Ihre Aktion wird bestimmt Kreise ziehen.**

### So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,  
Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de);

Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)



[www.facebook.com/Seniorenpastoral](https://www.facebook.com/Seniorenpastoral)

Robert Ischwang (1,3,7,11,14)  
Sabine Reisinger (2)  
Tanja Smolianitski (4)  
[midicloriano@pixabay.com](mailto:midicloriano@pixabay.com) (6)  
Maria Hierl (8,10,11)  
Christine Eberl (17)  
Daniel Ritzler (20)



BISTUM AUGSBURG