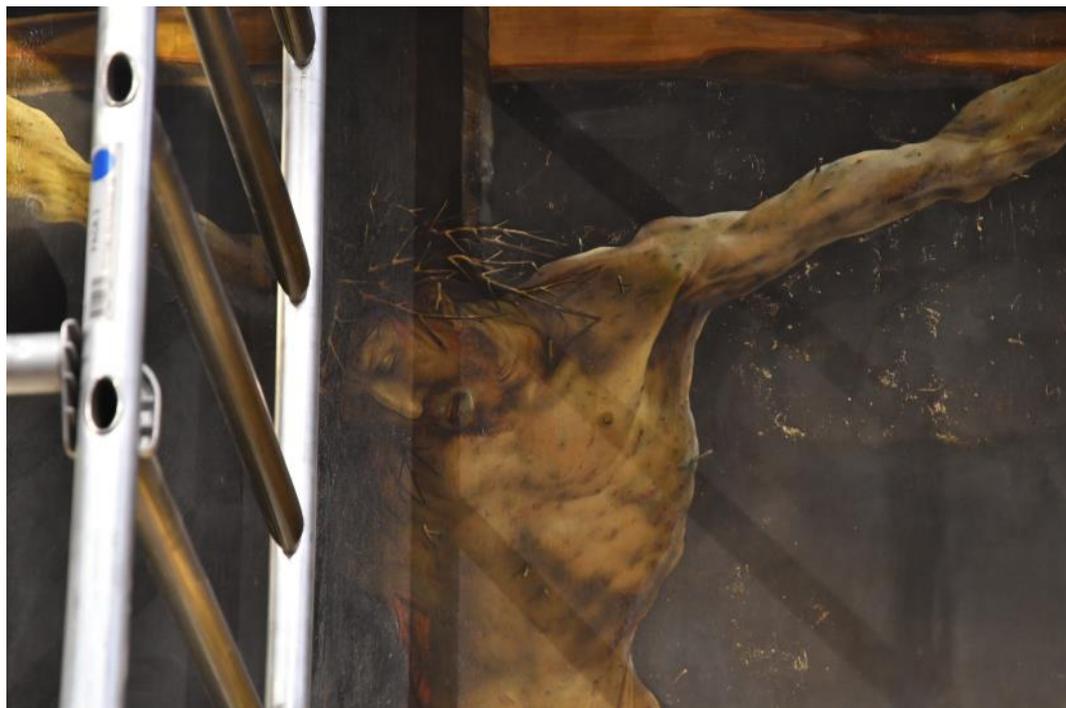


Miteinander durch die Krise

Nummer 3

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

„Durch seine Wunden sind wir geheilt“ Die Kreuzigung Jesu des Isenheimer Altars



„Die Gottesdienste an Ostern sind abgesagt“ oder „Ostern fällt aus“, das lese ich in diesen Tagen immer wieder. Doch ich persönlich glaube, dass genau das Gegenteil davon stattfindet, Ostern findet 2020 nicht nur statt, es ereignet sich auf eine Art und Weise, wie es wohl die meisten von uns noch nie erlebt haben. Gehen einem in Tagen der gefühlten Sicherheit Worte wie „Die Karwoche - Tage zwischen Tod und Leben“ relativ leicht über die Lippen, so spüren wir mit einem Mal, wie zerbrechlich unser Leben, ja das Leben ganzer Völker und Nationen ist - und dass es mich unmittelbar betrifft.

**Ostern fällt nicht aus,
es ereignet sich auf ganz besondere Weise**

Vielleicht hilft uns dabei ein Blick auf das bekannte

Karfreitagsbild des Isenheimer Altars weiter, das wir auf unserem Wochenbrief für die Karwoche getitelt haben. Im Herbst 2019 konnte ich das Bild selbst im Museum Unterlinden in Colmar aufnehmen, in einer besonderen Situation: mit einem Gerüst davor. Das Geheimnis dieses dunklen Bildes wird für unsere Zeit durch die Restaurateure wieder zum Leuchten gebracht. Gerade zur rechten Zeit.

Diese in den Jahren 1512 bis 1516 geschaffene Darstellung des Leidens Christi - der ganze Isenheimer Altar ist nicht nur das Hauptwerk von Matthias Grünewald und zugleich eines der bedeutendsten Meisterwerke der deutschen Tafelmalerei - ist für mich in dieser Zeit ein Schlüssel zum Kern unseres Glaubens - und warum wir gut daran tun, gerade das Osterfest nicht zu verschieben.

Denn eines wird mit dem ersten Blick auf dieses Bild schon klar: Das Leiden im Leben der Menschen lässt sich



auch nicht verschieben. Oft haben wir Heilmittel zur Hand oder wir können das Leiden so vieler in dieser Welt einfach übersehen. Jetzt steht es vor jeder Tür in Europa und in der ganzen Welt, keiner kann sich ihm einfach entziehen. Und keiner kann wissen, wohin uns das Virus bringen wird: als einzelner Erkrankter oder als Gesellschaft, deren soziale und wirtschaftliche Zukunft im Dunklen liegt. Und das begehen wir eigentlich jeden Karfreitag, wenn wir den Weg Jesu ans Kreuz mitgehen! Und dieses Jahr spüren wir leibhaftig: auch mich kann es treffen, mich kann es betreffen. Was zählt in dieser Zeit?

**Karfreitag: jeden kann es betreffen,
jeden kann es treffen**



Matthias Grünewald hat diesen Altar für das Antoniterkloster in Isenheim im Oberelsass, ganz in der Nähe von Colmar, geschaffen. Und er hat ihn für jene geschaffen, um die sich dieser Orden kümmerte: um alle, die an Mutterkornvergiftung erkrankt waren. Dieses „Mutterkorn“, ein giftiger Getreidepilz, war im Mittelalter ein gefürchteter Schrecken. Wer beispielweise über das Mehl dessen Alkaloide aufnahm, dessen Blutgefäße verengten sich,

die Gliedmaßen wurden kalt und blass, Zehen und Finger starben ab. Brennende Schmerzen waren die Begleiterscheinung und gaben der Krankheit auch den Namen „Mutterkornbrand“ oder „Antoniusfeuer“. Und über eine Vielzahl von Symptomen von Durchfall über Geschwüre bis Kopfschmerzen führte diese Erkrankung meist zum Tod. Jede Familie konnte es treffen, jeden Einzelnen betreffen. Bilder solcher Erkrankter hat Grünewald auf seinem Altar hinterlassen.

Und so traten die Erkrankten vor dieses Altarbild. Mit ihren Schmerzen, mit ihren Ängsten und Sorgen. Und was sahen sie: nicht nur eine besonders grausame Kreuzigung, einen extrem leidenden Menschen. Sie sahen mehr: sie sahen die Wunden, die die Mutterkornvergiftung in und an ihrem Körper angebracht hatte, auf dem Leib Jesu: die blauen Lippen und bleichen Glieder, die Geschwüre und Wunden. Dieser Isenheimer Christus trägt die Wunden dieser Menschen in ihrer Zeit auf seinem eigenen Leib! Jesus Christus, Gottes Sohn, er geht den Weg aller Leidenden dieser Welt mit.

Und so geht er mit uns auch in diesen Tagen. Und oft frage ich mich, warum - und finde keine Antwort. Aber wenn ich vor ihn trete und betrachte, dann ahne ich etwas anderes, was ich eigentlich schon tage-

Er trägt unsere Wunden auf seinem Leib

lang spüre: Krankheiten und Leiden waren immer da! Wir hier in Europa können viel dagegenhalten. Aber zu irgendeiner Zeit im Leben, da trete ich den letzten Weg an. Und dieser Weg ist nie ein einfacher Weg. Sogar Jesus ruft am Kreuz mit Psalm 22: „Warum? Warum hast Du mich verlassen?“ Aber Jesus Christus - und das arbeitet Matthias Grünewald wie kaum ein anderer heraus - er selbst geht diesen schweren Weg, weil jeder ihn gehen muss. Und heute am Karfreitag ist noch kein Licht am Ende des Tunnels in Sicht. Das ist uns aufgegeben, auszuhalten!

Nur eines gibt Hoffnung: er trägt unsere Wunden an

Durch seine Wunden sind wir geheilt

seinem Leib, auch unsere heutigen Wunden an Seele und Leib. Und uns ist nicht nur sein Leiden überliefert, sondern auch eine unglaubliche Veränderung,

eine Verwandlung: Die Auferstehung. Neues Leben. Wie Psalm 22 fortführt: „Du hast mich gerettet“. Eine Hoffnung. Ein Licht. Ein Ausblick. Eine Zukunft. Die mir jetzt im Dunkel Kraft gibt. „Durch seine Wunden sind wir geheilt“, heißt es im ersten Petrusbrief. Das alles können wir nicht wissen. Aber wir können auf Jesus und sein Wort vertrauen. Glauben. Für alle, die heil oder geheilt durch diese Krise kommen werden, wird es große Veränderungen

geben. Für alle, die diesem Leiden oder anderem erliegen werden, beten wir, sind bei ihnen und sind denen verbunden, die um sie trauern. Und so gehen wir durch diese Tage, räumlich getrennt. Innerlich verbunden.

Robert Isidorung
Diözesan-Altenseelsorger



Durch seine Wunden sind wir geheilt

Denn auch Christus hat für euch gelitten
und euch ein Beispiel gegeben,
damit ihr seinen Spuren folgt.

Er hat keine Sünde begangen
und in seinem Mund war keine Falschheit.

Als er geschmäht wurde, schmähte er nicht;
als er litt, drohte er nicht,
sondern überließ seine Sache dem gerechten Richter.

Er hat unsere Sünden mit seinem eigenen Leib
auf das Holz des Kreuzes getragen,
damit wir tot sind für die Sünden
und leben für die Gerechtigkeit.

Durch seine Wunden seid ihr geheilt.

1 Petr 2, 21b-24

Heilig

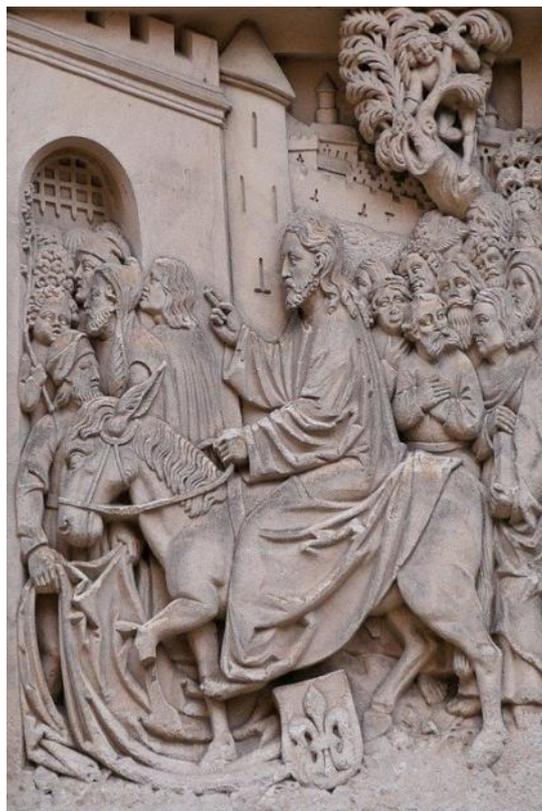
Heilig, Heilig, Heilig,
Heilig bist du, der zu mir kommt,
Dir singen Cherubim und Seraphim,
Dich preist, alles, was da ist!

Erhebt euch, ihr alten Pforten,
Ephata, ihr ewigen Tore,
Und lasst den König bei mir einkehren,
Der zu mir kommt im Namen des Herrn!

Komm zu mir, damit es licht werde,
Komm zu mir, und mach alles wieder neu,
Jeder Winkel werde hell,
Mach alles Leblose wieder lebendig!

Damit Wandlung geschieht,
Ja, Wandlung, von der Angst zum Vertrauen,
Wandlung, von der Starrheit zur Bewegung,
Damit es Frieden werde!

Vincent Semenou, Pastoralreferent



Das leere Flurkreuz



Dieses besonderes Flurkreuz steht seit der dritten Märzwoche 2020 - am Beginn der Coronakrise - in der Parkstraße in Bernried am Starnberger See. Den ganzen Winter über war es beim Schreiner, nun steht es da: frisch gestrichen und glänzend. Nur eines fehlt: der Korpus, der Leidende, Christus am Kreuz. An seiner Stelle: Leere. Für mich ein ganz außergewöhnliches Zeichen in diesen Tagen. Vielleicht ist diese Stelle ja gar nicht „leer“, vielleicht ist sie frei, der Raum, in dem die Leidenden dieser Tage ihren Platz finden können.

Diakon Robert Ischwang

Besinnliche Gedanken für jeden Tag der Karwoche

Nach Texten aus dem „Großen Kirchenjahr“ von Karl Rahner

Karmontag

Alle Menschen teilen zwischen Geburt und Tod ein gemeinsames Schicksal. Mit unserem eigenen Leben nehmen wir teil am Schicksal von Jesus. Mit seiner Not in dieser Karwoche nehmen wir auch unsere eigenen Nöte wahr. Jesus nimmt in seinem Leiden auch unser Leiden an und die Not der Allerärmsten.

Kardienstag

Im Blick auf das Kreuz unseres eigenen Lebens erspüren wir die Verletzlichkeit jedes menschlichen Lebens. Wir grüßen dieses Kreuz, das uns drückt, aber hindurch führen wird durch alle Ängste und Gefahren. Auf unserem Weg durch die Karwoche verweilen wir heute bei all den Momenten der Hoffnungslosigkeit.

Karmittwoch

Unser Kreuz durchtragen heißt, es annehmen in Glauben, Hoffnung und Liebe. Dies können wir, weil wir gewiss sind, dass Gott nicht unseren Untergang will, sondern dass er uns auf unserem eigenen Weg zu unserem Heil, zu unserer Heilung führen wird. Der Gekreuzigte gibt unserem eigenen Weg den Sinn.

Gründonnerstag

Im Geheimnis des Abendmahls feiern wir unser Zusammensein in der Gegenwart Gottes. Wir werden gestärkt auf unserem Weg. Im Bewusstsein der Endlichkeit seines menschlichen Lebens feiert Jesus Mahl mit uns allen, die er liebt. Jedes Mahl ist gleichzeitig ein Fest des Lebens und Schritt auf dem Weg in die Endlichkeit menschlichen Lebens.

Karfreitag

Das Kreuz von Jesus verbindet uns mit allem Leid in der Welt. Es ist Skandal und Torheit aber für uns, die an ihn glauben, zugleich Weisheit und Kraft Gottes. Alle stehen wir unter dem Kreuz und können aufblicken und uns heute dessen wirklich bewusst sein. Dies ist das nicht erklärbare Geheimnis des Todes Jesu, das lautet: Im Abgrund wohnt Gott selbst und fängt uns auf in seiner Liebe.

Karsamstag

Dieser Tag bildet die Mitte zwischen dem Entsetzen des Leidens und Sterbens und dem österlichen Jubel. Heute werden wir den unendlichen Anspruch unseres Glaubens aufrecht halten trotz des Wissens um unsere eigene Sterblichkeit. Wir halten die Hoffnung auf die unendliche Herrlichkeit Gottes offen in Geduld, Humor, Zuversicht und Mut. Es ist der Tag, an dem wir das Mögliche tun und nicht aufhören, Gott das Unmögliche zuzutrauen.

Zusammengefasst von Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Die Angst

Eine solche Bedrohung wie in diesen Zeiten habe ich in meinem Leben noch nicht erlebt. Und natürlich machen sich viele zurecht Sorgen. Auch ich habe bisweilen Angst davor, was kommen wird. Dabei habe ich mich an eine alte Geschichte erinnert, sie geht ungefähr so:

Eine Karawane zieht ihres Weges durch die Wüste in Richtung der großen Stadt. Da rast die Pest in wildem Galopp auf einem Pferd vorbei. „Wohin eilst Du denn so schnell?“, fragte der Karawanenführer. „In die Stadt, dort werde ich 1 000 Menschen töten.“ Als nach einiger Zeit die Karawane sich wieder auf dem Rückweg befindet, trifft sie wiederum auf die Pest. Vorwurfsvoll ruft der Anführer der Pest zu: „Du wolltest doch nur 1000 umbringen, 10 000 sind es geworden!“ Und die Pest antwortete:

„Tausend habe ich genommen. Es war die Angst, an der die übrigen starben.“
 Mein Fazit für mich: nimm diese Pandemie sehr ernst! Aber lass sie nicht ganz von Dir Besitz ergreifen. Schau auch auf das, was Dir Kraft und Hoffnung gibt: Der Frühling, die Natur, die Telefonate mit der Familie und nicht zuletzt der Glaube an den, der alle meine Wege mitgeht und der versprochen hat. Du kannst nicht tiefer fallen als in meine Hand.

Diakon Robert Ischwang

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; / hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich habe dich stark gemacht, / ja ich habe dir geholfen und dich gehalten mit meiner siegreichen Rechten.“ Jes 41,10

Seitdem das Coronavirus, das nicht nur den Risikogruppen gefährlich werden kann, in Deutschland angekommen ist, müssen wir mit schweren Einschnitten in unserem Alltag leben. Es finden keine Versammlungen mehr statt, bis mindestens Ostern kann man keine Gottesdienste mehr besuchen und am besten solle man gleich zu Hause bleiben. In meinem näheren Umfeld kenne ich einigen Menschen, die Angst vor der neuen Situation haben. Habe ich noch meine Arbeit nach der Krise? Wie komme ich mit meiner Gaststätte über die Runde, wenn die Schule in der nächsten Zeit geschlossen ist? Wie läuft es nun mit den Abschlussprüfungen ab? Werde auch ich an dem neuen Virus erkranken? Wie lange darf ich die Gottesdienste in der Kirche nicht mehr besuchen? „Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott“ (Jes 41,10). Egal, wie schwierig und gefährlich die Lage ist, wir brauchen uns nicht fürchten, denn der HERR, der dreieinige Gott,

ist bei uns. Mir persönlich gibt Jes 41,10 den Mut, Vertrauen und Hoffnung, dass der Ewige immer bei mir ist. Er, der schon für Abraham, Isaak und Israel, Jakobs neuer Name, ein treuer Begleiter war, wird auch bei mir sein. Egal, in welcher Lage ich mich befinde, ob ich nun erschöpft bin, ob ich an dem Coronavirus leide oder ob ich trauere, ich brauche mich nicht zu fürchten, denn der Ewige wird immer bei mir sein. Ich kann ihn anklagen, meine Wut bei ihm abladen, bei ihm trauern oder auch ihn loben. Er wird immer ein offenes Ohr für mich haben, gibt mir Hoffnung sowie Stärke und ich kann ihm vertrauen. Aber keine Furcht zu haben und auf Gott blind zu vertrauen, heißt jedoch nicht, übermütig mit dem Coronavirus umzugehen, sondern dass es in dieser schwierigen, menschheitlichen Krise jemanden gibt, der bei uns ist, nämlich der HERR. Auch wenn wir uns nicht mehr in den Gottesdiensten versammeln können, um gemeinsam Gott zu lobpreisen, sind wir jedoch weiterhin als Volk Gottes durch Gebete, spirituelle Meditationen oder das Mitfolgen der Gottesdienste geistlich miteinander verbunden. Und „solange uns die Menschlichkeit miteinander verbindet, ist egal, was uns trennt“, sagt Ernst Ferstl.

Felix Mitterhuber, Praktikant

Du bist nicht allein

Sei nicht traurig!
 Ich bin da.
 Ich tröste dich.
 Ich nehme dich in die Arme.
 Du bist nicht allein.

Hab keine Angst!
 Ich bin da.
 Ich stärke dir den Rücken.
 Ich beschütze dich.
 Du bist nicht allein.
 Sei nicht traurig!

Hab keine Angst!
 Ich bin da.
 Du bist nicht allein!

*Gisela Baltés
 Du bist nicht allein. (2016)*



<http://impulstexte.de/impulstexte/freundschaft-und-liebe/du-bist-nicht-allein>

Zuflucht

Wer sich in seiner Verzweiflung an Gott wendet,
wird durch keine Furcht mehr beunruhigt.

Wann wird der Ganges austrocknen?
In dem Augenblick, in dem er sich selbst
von seinen Quellen abschneidet.
Ähnliches geschieht mit der Seele,
wenn sie von der ewigen Quelle des Lebens,
das heißt von Gott, abgeschnitten wird.

Wenn wir ein wahres Leben leben wollen,
müssen wir unsere gedankliche Bequemlichkeit aufgeben
und über das Grundsätzliche nachdenken.
Darüber wird unser Leben sehr einfach werden.

Warum suchst du draußen, was in dir drinnen ist?

Wirklich lebt nur der, in dessen Herz Gott wohnt
und der sich dieser Gegenwart immer bewusst ist.

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)

Für Dich

Gewiss ist es fast noch wichtiger,
wie der Mensch
sein Schicksal nimmt,
als wie sein Schicksal ist.

Wilhelm von Humboldt (1767 - 1835)



Die kleinen Dinge

Egal wie unbedeutend sein mag,
was du zu tun hast:
Tue es, so gut du kannst.
Widme dieser Sache so viel Aufmerksamkeit,
wie du derjenigen schenken würdest,
die du als die wichtigste ansiehst.
Denn es werden solche kleinen Dinge sein,
nach denen du beurteilt wirst.

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)

Gedächtnistraining

ABC-Übung: Karwoche

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets (X und Y können weggelassen werden) Begriffe, die etwas mit Palmsonntag und der Karwoche zu tun haben!

Suchrätsel

In diesem Suchrätsel sind 11 Wörter versteckt.

Die Wörter sind: 1. GRÜNDONNERSTAG 2. FASTENESSEN 3. PASCHAMAHL 4. OSTERKERZE
5. KARFREITAG 6. CHRISAMÖL 7. KREUZWEG 8. VOLLMOND 9. PALMESEL 10. PASSION
11. ÖLBERG

Außerdem ist in dem Suchwörterrätsel ein weiteres Wort versteckt. Bei der Ausübung des gesuchten Wortes kann Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Die Pfeile geben die Schreibrichtung der gesuchten Wörter an:



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	M	T	P	A	S	C	H	A	M	A	H	L	F	D
2	G	R	Ü	N	D	O	N	N	E	R	S	T	A	G
3	W	P	Ä	P	A	S	S	I	O	N	F	U	S	W
4	M	G	R	J	Ö	T	Ö	L	B	E	R	G	T	F
5	B	M	T	K	R	E	U	Z	W	E	G	U	E	T
6	P	K	A	R	F	R	E	I	T	A	G	I	N	I
7	X	Z	Ö	M	R	K	P	A	L	M	E	S	E	L
8	P	Y	H	P	T	E	E	T	P	S	J	W	S	R
9	Y	O	N	C	H	R	I	S	A	M	Ö	L	S	L
10	L	G	S	J	V	Z	N	O	R	H	Y	Z	E	W
11	A	A	E	H	Ä	E	V	O	L	L	M	O	N	D

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Gerade in der Karwoche, in der am Gründonnerstag den grünen Kräutern eine ganz wichtige Bedeutung zukommt, liegt es nahe sich eine gute, vitamin- und mineralstoffreiche und doch einfache Mahlzeit zuzubereiten. Kochen Sie sich doch einfach ein paar Pellkartoffeln, machen Sie sich einen Salat - Chicoree bietet sich gerade an - dazu und dann noch einen Bärlauchquark. Dann haben Sie eine vollwertige Mahlzeit unter anderem mit viel Vitamin C, sekundären Pflanzenstoffen und Eisen. Bärlauch enthält zusätzlich wertvolle Schwefelverbindungen, denen eine antibiotische Wirkung nachgesagt wird. So können Sie Erkältungen entgegenwirken.

Zutaten für den Bärlauchquark:

500 g Magerquark mit 100 g Naturjoghurt verrühren

Eine Handvoll Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und klein hacken

1 rote Paprika waschen und klein würfeln

Bärlauchblätter und Paprika zur Quarkmischung geben und mit 1 Esslöffel Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Koriander gut abschmecken.

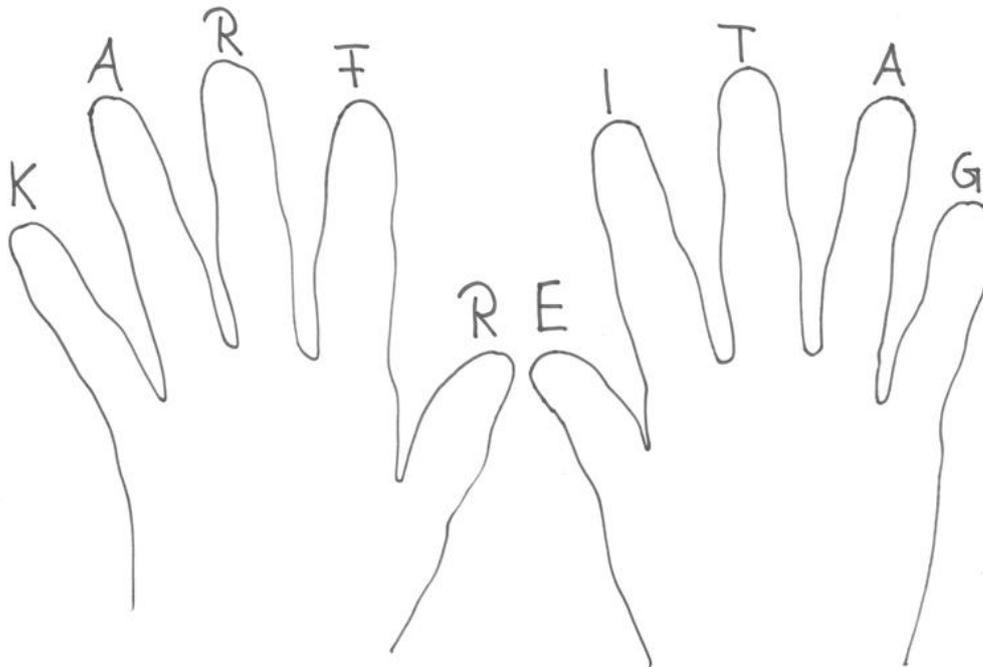
Fingerübung „Karfreitag“

Fingerübungen sind besonders gut geeignet, um die beiden Gehirnhälften in Schwung zu bringen. Bei dieser Übung trainieren Sie neben der Feinmotorik vor allem Aufmerksamkeit und Konzentration und die Wortfindung.

Bevor Sie mit der eigentlichen Fingerübung loslegen, suchen Sie Wörter, die Sie aus Karfreitag bilden können. D. h.: Sie müssen nicht alle Buchstaben verwenden, aber Sie dürfen nur die vorhandenen Buchstaben verwenden.

Zum Beispiel: Karte - Nicht möglich: Reiter, da nur ein „E“ vorhanden ist.

Schreiben Sie sich die Wörter auf. Danach legen Sie Ihre Hände auf ein DinA4-Papier, auf das Sie - wie unten gezeigt - Ihre Hände nachgefahren haben und das Wort „Karfreitag“ von links nach rechts auf die Finger verteilt haben. Nun buchstabieren Sie die gefundenen Wörter und heben dabei den entsprechenden Finger. Da einige Buchstaben doppelt vorkommen, gibt es auch unterschiedliche Möglichkeiten. So trainieren Sie Ihre Fingerbeweglichkeit!



Spruch gesucht!

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge, dann erhalten Sie den Anfang eines Gedichtes von Alfred Henschke (1890 – 1928). Das erste Wort ist fett gedruckt.

als | Kreuz | Tagen | Gott | in | Herr | geschlagen | sie | warfen | **Als** | ans | sie | Banden | der | ihn
 | ist | dreien | auferstanden | nach |

Lösungen

ABC-Übung: Abendmahl, Beichte, Chrisamöl, Dornenkrone, Esel, Fußwaschung, Gründonnerstag, Halleluja, Israel, Johannesevangelium, Karfreitag, Lamm, Mond, Nägel, Ölberg, Passionsgeschichte, Qualen, Ratschen, Sonnenaufgang, Taufe, Umhang, Vollmond, Weihwasser, Zuversicht

Suchrätsel:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1			P	A	S	C	H	A	M	A	H	L	F	
2	G	R	Ü	N	D	O	N	N	E	R	S	T	A	G
3				P	A	S	S	I	O	N			S	
4						T	Ö	L	B	E	R	G	T	
5				K	R	E	U	Z	W	E	G		E	
6		K	A	R	F	R	E	I	T	A	G		N	
7						K	P	A	L	M	E	S	E	L
8		Y				E							S	
9		O		C	H	R	I	S	A	M	Ö	L	S	
10		G				Z							E	
11		A				E	V	O	L	L	M	O	N	D

Fingerübung „Karfreitag“: Karte, Kartei, Frage, Reif, Teig, rate, arg, frei, Kraft, Akte, Gier, Rage, KITA, Gitarre, karg, Tage, Tier, Tara, usw.

Spruch gesucht: Als sie warfen Gott in Banden, als sie ihn ans Kreuz geschlagen, ist der Herr nach dreien Tagen auferstanden.

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Palmsonntag: Bibel mal anders

Ein unerwarteter Besuch

„Papa! Papa! Papa!“, höre ich auf einmal jemanden laut schreien und das in aller Früh. „Wieso schreist du so laut, Sarah? Es ist noch sehr früh!“ „Er kommt! Er kommt! Er kommt heute in die Stadt! Beil dich, Papa. Ich möchte ihn unbedingt sehen!“ Was, er kommt heute?! Er, der so viele Menschen geheilt hat, kommt heute nach Jerusalem? Den möchte ich unbedingt sehen! „Beeile dich, Papa! Sonst verpassen wir ihn!“, höre ich meine Tochter immer wieder schreien. „Ja, Sarah, ich stehe schon auf.“ Egal, wie müde ich auch bin, aber meine Tochter hat recht, wir müssen uns beeilen, sonst verpassen wir ihn ja noch. So, da ist meine Kleidung. Soll ich noch ein Gewand anziehen? Hmmm. Ach! Wenn er schon kommt, muss ich meine schönsten Sachen anziehen! Denn er ist der von Elias verheißene Messias, den Gott uns geschickt hat, um uns zu befreien. So jetzt bin ich fertig! Auch wenn jetzt mein Magen knurrt, auf das Frühstück muss ich leider verzichten, sonst kommen wir noch zu spät. „Sarah! Komm, wir gehen jetzt!“ „Ja, Papa. Ich mache schon die Tür auf.“, jubelt meine Tochter. Ach! Wie herrlich das Wetter heute ist! Und wie schön die Sonne scheint! So schön! Die Straßen in Jerusalem sind ja noch sehr leer?! So etwas habe ich lange nicht mehr gesehen! „Komm, Papa! Beeil dich!“, höre ich meine sich freuende Tochter. „Ja, ich beeile mich!“ Sonst kommen wir ja noch zu spät. Ui, sind da schon viele Menschen! Ich glaube, es ist besser, wenn ich Sarah auf meine Schultern trage. „Sarah, willst du auf meine Schultern?“ „Ja, Papa!“, höre ich Sarah jubeln. Gott sei Dank, ist sie noch nicht so schwer! So viele Menschen! Hoffentlich kann ich den Messias sehen. Vielleicht kann Sarah den Messias sehen. „Sarah, kannst du schon den Messias sehen?“ „Nein, Papa. Er ist noch nicht da!“,

antwortet Sarah erwartungsvoll. „Ho... sei ... en ... Herrn!“ Jetzt höre ich etwas. Aber was rufen sie denn? „Hosanna! ... net sei ... en des Herrn!“ Ich höre jetzt immer besser. „Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn!“ „Papa, ich kann ihn sehen. Ich kann ihn sehen. Ich sehe ihn!“, jubelt meine Sarah. Wo ist der Messias bloß? ... Ach! Da ist er! Und wie demütig er auf dem Fohlen reitet. Wie ein König! Wie unser lang ersehnter Messias! Was kann ich bloß machen? ... Ach! Meine Sarah kann ja wie die anderen mein Gewand auf die Straße hinlegen. ... „Papa, was machst du denn da? Wieso ziehst du dein schönes Gewand aus!“, fragt Sarah irritiert. „Damit du vor dem Herrn mein Gewand hinlegen kannst!“ „Super Idee, Papa!“, ruft meine Sarah begeistert und sie legt mein schönes Gewand auf die Straße. Wie herrlich! Nun müssen wir mit den anderen unseren Messias, den Galiläer Jesus frohjubelnd begrüßen! Und am besten, ihm noch zuwinken! „Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn!“ „Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn!“

Felix Mitterhuber, Praktikant

Textvorlage: Mk 11,1-11

Verschiedene „Eseleien“ zum Palmsonntag

„Du Esel, du“ - „Was bin ich denn für ein Esel“ - „Der ist störrisch wie ein Esel“. Vielleicht haben Sie das von einem Mitmenschen oder von sich selber schon einmal gesagt oder gedacht. Dies war aber dann nicht als Kompliment gemeint, sondern eher als Beschreibung für ein dummes, uneinsichtiges Verhalten. Wer die Esel wirklich kennt, wird sich wünschen, doch wirklich öfters ein Esel zu sein.

Der Esel in der Bibel

Was uns ein Esel erzählen kann

Verehrte Zuhörer und Zuhörerinnen. Gestatten, dass ich mich vorstelle. Mein Name ist *Equus asinus africanus*. Auf deutsch: Nubischer Wildesel - in der Bibel einfach als „Esel“ benannt. Obwohl ich persönlich den wissenschaftlichen Namen vorziehen möchte, drückt er doch, von seinem Klange her aus, welche herausragende Stellung ich in biblischer Zeit hatte. Wie beschämend für mich war es doch, als ich hörte, dass in Ihrer Zeit, der Esel als Schimpfwort und als Bezeichnung eines Tölpels verwendet wird. So bin ich froh, dass ich diesem Irrtum ein Ende bereiten kann.

Wer uns Esel, als dumm und störrisch betrachtet, der lasse sich jetzt belehren: Meine ursprüngliche Heimat war das Gebirge zwischen Somalia und Marokko. Damit ich dort überleben konnte, musste ich lernen genügsam zu sein: Ich lebte von Stroh und Disteln. Ich entwickelte eine Trittsicherheit und wusste, welcher Weg gefährlich sein konnte.

Der Reiter, der uns nicht vertraute und uns vergeblich schlug, musste wie Bileam (Num 22,21-30) einsehen, dass wir nur auf den rechten Wegen wandeln. Das brachte uns aber leider den Ruf ein, störrisch zu sein. Störrisch sind wir aber nur aus gutem Grund. Deshalb bin ich als Last- und Reittier sehr geschätzt gewesen. Selbst als die Pferde in Mode kamen, konnte man auf uns nicht verzichten. Als die Israeliten von Babel zurückkehrten - wer war da in der Überzahl, das Pferd oder wir Esel? 736 Pferde, aber 6720 Esel (Esra 2,66-67). Und „Nein, wir waren nicht als Proviant oder als Opfertiere dabei. Wir durften nicht geopfert werden“. Ja, denn wir Esel waren das Symbol für Vornehmheit. König Davids Familie ritt auf uns.

Zu guter Letzt: Wer durfte den größten König aller Zeiten in seinem Triumphzug durch Jerusalem tragen? Ein Esel. Ja, ich möchte nicht angeben, aber welches Tier kann von sich sagen, so viele biblische Persönlichkeiten sicher getragen zu haben? So überlegt es euch in Zukunft gut, wenn ihr jemanden einen Esel nennt.

**Eselsgebet:**

Herr, wenn ich so einen Esel ansehe, dann möchte ich dich bitten, dass du mir hilfst, öfters wie ein Esel zu handeln. Wenn ich so an meinen Alltag denke, da brauche ich die eine oder andere Eigenschaft von ihm:

- Ich brauche einen breiten starken Rücken, um mein Gepäck, dass ich von Lebensjahr zu Lebensjahr mehr und mehr mit mir herumschleppe, zu tragen.
- Ich brauche den starken Willen „Nein“ zu sagen, wenn es mir zu viel wird - die Einsicht zu erkennen, dass ich nicht alles tragen muss und kann.
- Ich brauche das feine Gespür, zu wissen, was mein Gegenüber braucht. Ich brauche die offenen Augen von Bileam's Eselin, um zu erkennen, welcher Weg der Richtige ist, den ich zu gehen habe.
- In manchen Dingen braucht es einfach Geduld, denn: „Die Zeit wird es zeigen ...“

Und ich darf nie vergessen - mich mittendrin einfach hinzustellen und mich von der Sonne bescheinen zu lassen. In der Wärme, die mich durchdringt, kann ich spüren, dass du da bist:

„Hab Vertrauen - ich bin dein Gott, der dich begleitet.

Wie bei Bileam, kannst du es mit Hilfe anderer „Esel“ erkennen.“ Herr, danke, dass es Esel gibt.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Der „Palmsonntag“ als Gegenstand einer Gesprächsrunde in Einrichtungen

Material

Papierkarten, Palmbuschen, Eselsbild, evtl. traditionelles Gebäck, aufgeschlagene Bibelstelle (Mt 21,1-19)

Einstieg

Palmbuschen und ein Eselsbild zeigen. Was haben diese Gegenstände mit dem kommenden Sonntag zu tun? Vielleicht gibt es auch ein spezielles Gebäck an Ihrem Ort, dass miteinander gegessen werden kann (z. B. Palmbreze).

Bibelstelle vorlesen

Gesprächsimpulse

- **Welche Erinnerungen verbinden Sie mit diesem Tag?**
 - Haben Sie Palmbuschen gesammelt? Wo wurden die Palmbuschen dann aufgehängt?
 - Wurde etwas Besonderes gebacken?
 - Hat es in Ihrer Familie einen „Palmesel“ gegeben?
- **Welche von diesen Traditionen haben Sie im Laufe Ihres erwachsenen Lebens weitergeführt oder weitergegeben?**
 - Palmbuschen in der Familie/Gemeinde gebunden und Palmprozession besucht?
 - Das Lieblingsbackwerk der Kindheit herstellen?

Zusammenführung der Gespräche

Wir haben jetzt viele verschiedene Erinnerungen an den Palmsonntag gehört. Die eine oder andere Tradition können wir auch hier im Heim weiterleben lassen - andere nur in Ihrer Erinnerung.

Was denken Sie? Der Palmsonntag spricht uns in unserem Innersten an, weil er nicht nur die Karwoche einleitet, sondern die Zeiten des Lebens bei uns Menschen aufzeigt, an denen wir anerkannt werden, an denen alles gut läuft. Die Lebenserfahrung zeigt aber, dass das nicht immer so bleiben wird. Welche mutmachende Botschaft vermittelt Ihnen der Palmsonntag? Gibt es einen Satz, eine Redewendung oder einen Gedanken, den Sie für Ihre Zukunft mitnehmen? Vielleicht auch der jüngeren Generation mitteilen möchten?

Die Beiträge der Teilnehmer/innen auf Karten schreiben - zusammenfassen und mit einem Lied, z. B. GL 280 Singt dem König Freudenpsalmen, abschließen.

Ein berühmter Esel der Gegenwart

Esel wird als „Rettungstier des Jahres“ ausgezeichnet

So lautete 2013 eine Schlagzeile in einer Zeitung in London. Was und welcher Esel hatte so Besonderes geleistet? Die Rede war von Shocks. Er wurde nach einer unvorstellbaren Tierquälerei, der Trost und die Hilfe von vielen behinderten und kranken Kindern im eselgestützten Therapiezentrum in Birmingham. Sein Heilungsprozess hängt stark zusammen mit Amber Austwick. Amber wurde mit 26 Wochen geboren und leidet an zerebraler Kinderlähmung. Die Prognose war, wenn sie überlebte, nie sprechen und nicht laufen könne. Auf Grund der vielen medizinischen Maßnahmen und Komplikationen zog Amber sich mehr und mehr von den Menschen zurück. In ihrer Verzweiflung wandten sich die Eltern an das Therapiezentrum. Dort trafen Shocks und Amber aufeinander - Shocks, der trotz aller Fürsorge seiner Pfleger, sein Trauma nicht überwinden konnte und die ebenfalls, körperlich, wie seelisch erkrankte Amber. Sie sahen sich und es war Liebe auf den ersten Blick. Seitdem konnten die Eltern und die Tierpfleger bemerken, dass der Gesundheitszustand von beiden sich von Monat zu Monat verbesserte. Heute kann Amber sprechen und laufen. Shocks ist ein lebensmutiger gefühlvoller Esel geworden, der vielen Kindern hilft.



Buchtip: Amber und ihr Esel Amber sprechen und laufen.

Weitere Informationen unter www.thedonkeysanctuary.org.uk

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Frühlingssehnen

*Frischer Wind von Ost setzt Sonnenhelle
mit Kälte zu.*

*Da ist viel Sehnsucht und doch nüchtern
erwartete Wandlung.*

*Da ist viel Schmerz, aber Erinnerung:
Leben bricht wieder auf.*

*Was noch nicht lebt, bleibt nicht im Tod
am kommenden Ostermorgen.*

Johanna María Quis, 27.03.2020

Teigmeditation

Sind Sie in Gedanken schon beim Teigkneten für ein Osterbrot? Teigkneten ist nicht nur eine gute gymnastische Übung für unsere Hände, sondern aktiviert viele Muskelgruppen in unserem Körper und unser Gehirn. Auch wenn Sie keinen richtigen Teig kneten, sondern nur in Gedanken, so hat dies ebenso eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Deshalb kann diese Meditation auch als Phantasie durchgeföhrt werden.

Sie haben Ihre Zutaten für das Brot vor sich hergerichtet.

Sie schütten das Mehl in die Schüssel. Es ist etwas, dass Sie schon so oft in Ihrem Leben gemacht haben, doch ihm keine weitere Beachtung geschenkt haben. Heute nehmen Sie jede Zutat mit Ihren Sinnen bewusst wahr:

Ich fühle das Mehl, lasse es durch meine Hand rieseln. Wie fühlt es sich an? Leicht, locker schwer, klebrig? Wie lange hat es gebraucht und wie viele Menschen mussten daran arbeiten, dass ich es einfach von der Tüte in diese Schüssel geben konnte?

Ich schließe die Augen und stelle mir einen Acker vor. Er wird gepflügt, geeggt, Samen kommen in die Erde, er wird gedüngt, Regen fällt auf ihn, dann die Sonne. Manch ein Same wird von den Krähen aufgepickt, andere schaffen es, dass ihre Schale gesprengt wird - der Keimling seinen Weg aus der Erde findet. Der Mensch hat ausgesät, kann Unkraut und Schädlinge bekämpfen - aber ob die Ernte etwas wird, das hängt von der Natur ab. Wie viele Körner zum Mehl gemahlen werden können - jedes Jahr auf das Neue - ein Hoffen und ein Bangen.

Ich möchte allen Menschen danken, die dafür arbeiten, dass ich dieses Mehl habe.

Gott, ich möchte dir danken, dass du das Keimen, Wachsen und Reifen so gut gemacht hast, damit wir Menschen leckeres Brot und Bier daraus herstellen können.

Ich gebe die nächsten Zutaten zu dem Mehl. Bevor ich sie in die Schüssel gebe, rieche ich daran und sehe sie an. Kindheitserinnerungen werden wach: Braune Eier, die meine Tante aus dem Hühnerstall holt, deren Eidotter so gelb wie der Löwenzahn sind. Die Hühner die gackernd durch den Garten laufen, mittendrin stolziert der Hahn, der mit seinem Kikeriki die Nachbarn in aller Früh geweckt hat - die Butter, die nach frischer Sahne riecht und das Bild von sonnigen Wiesen vor den Augen entstehen

lassen; die Milch, die mich an den Stall meiner Freundin und ihre Kühe erinnert, die einen mit ihren großen Augen ansehen.

Ich denke an alle die Tiere, von denen wir diese Nahrungsmittel haben. Ich versuche zwar, sie aus artgerechter Haltung zu kaufen, aber es ist nicht immer möglich. Deshalb verwende ich sie achtsam und bin dankbar dafür.

Gott, ich bitte dich für uns Menschen, dass wir lernen unsere Tiere mit mehr Respekt und Liebe zu behandeln. Sie sind ebenso deine Geschöpfe wie wir.

Zucker, Salz, Hefe und Gewürze, die ich für mich immer in mein Osterbrot hineingebe. Das macht es zu meinem persönlichen, einzigartig schmeckenden Osterbrot. Ohne diese Zutaten würde das Brot nicht schmecken, es würde nicht locker werden. Was gibt meinem Leben einen guten Geschmack - was versüßt es mir - was macht mein Leben locker und leicht?

Ich verknete alle Zutaten zu einem Teig. Am Anfang geht es etwas schwierig. So wie oft im Leben „Aller Anfang schwer ist.“ Ich spüre jede einzelne Zutat auf meiner Hand. Ich rieche den Geruch der Gewürze. Atme Sie bewusst ein - das tut gut.

Es ist ein gutes Gefühl, zu sehen, wie alle Zutaten während meines Knetens, sich mehr und mehr zu einem glatten Teig vermengen lassen. Jetzt ist der Teig soweit, dass ich ihn probieren kann. Mmmmmh - lecker. Doch jetzt braucht er erst einmal Ruhe. Ich atme ein und aus. Gönn mir auch die Ruhe. Dann ab damit in den Ofen - und bald genieße ich den Duft, den der Teig, wenn er zum Brot wird, verströmt. Denke daran, dass das Brot dann gegessen wird, wenn wir unser größtes christliches Fest feiern: OSTERN.

Rezept für ein Osterbrot aus Böhmen

500 g Mehl, 1/8 - 1/4 l Milch, 25 g Hefe, Salz, 120 g Fett, 2 ganze Eier, 2 - 3 Eigelb, 80 g Zucker, nach Belieben: Zitrone, Rosinen, Mandeln

„Kommt ein Vogel geflogen - hat ein Brieflein im Schnabel“

Viele von uns werden Ostern dieses Jahr ganz anders feiern, als die letzten Jahre oder als jemals in ihrem Leben. Zwar sind immer mehr und mehr durch die digitalen Medien miteinander verbunden, aber es ist kein Ersatz dafür, für das, was einem sonst Freude gemacht hat. Eine Möglichkeit mit seinen Lieben, besonders wenn die moderne Technik nicht vorhanden ist, in Verbindung zu sein, ist das gute alte Briefeschreiben. Warum nicht seinen Lieben, außer den Glückwünschen, schreiben, an welche Osterereignisse man sich selbst erinnern kann? Welche sind ganz besonders in Erinnerung geblieben? Hier einige Impulse:

- Wie ist das erste Ostern gewesen, an dem der Vater wieder vom Krieg zurückgewesen ist?
- Wie groß ist das Osterfeuer in unseren Gottesdienst gewesen?
- Die Vorfreude nach dem langen Fasten, bald das geweihte Lämmchen anzuschneiden, die gefärbten Eier zu essen ...
- Osterverstecke, die ich nie entdeckt habe oder Verstecke, die vergessen worden sind.
- Traditionen, die mir früher und jetzt wichtig sind.
- Wer kam zu Ostern immer zusammen?

Viel Freude beim Schreiben!

Die Geschichte eines jeden Menschen ist eine erzählenswerte Geschichte. Vieles an Erfahrung und Erinnerungen gehen verloren, weil man sich nie die Zeit nimmt, sie aufzuschreiben. Jetzt haben Sie vielleicht Zeit. Eine Briefpapiervorlage finden Sie auf der nächsten Seite.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Jonglieren wiederentdeckt

Von unserer langjährigen externen Referentin Maria-Brigitte Falkenberg war folgender Beitrag in der Augsburger Allgemeinen abgedruckt unter der Rubrik „Corona und wir“:

Als Rentnerin nutze ich die Ausnahmesituation der Corona Krise momentan für viele innerhäusliche Aktivitäten, die sonst vor sich hergeschoben werden und für die ich oft nicht die Zeit finde. Ich schreibe wieder viel mehr Briefe, telefoniere öfter mit Bekannten, entrümpele, probiere neue Rezepte aus, lese Bücher, meditiere und schaue mir alte Fotos von früher an.

Damit in diesen Tagen aber auch die notwendige Bewegung an der frischen Luft nicht zu kurz kommt, habe ich neben den Spaziergängen mit meinem Mann das Jonglieren wiederentdeckt. Ein toller Zeitvertreib!

Man kann es auf engstem Raum ausführen, es fördert verschiedene Fähigkeiten wie Konzentration, Koordination, Reaktion, Geschicklichkeit und vor allem - es macht viel Spaß!

Wer allerdings keine eigenen Jonglierbälle besitzt, kann stattdessen zum Beispiel leichte Tücher nehmen oder auch einfach selbst Jonglierbälle basteln: Dazu einfach drei Luftballons auf Tennisballgröße aufblasen, die Öffnungen mit Sand oder Granulat füllen. Anschließend müssen die Öffnungen gut verschlossen werden - und auf geht's!

Maria-Brigitte Falkenberg



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;
Internet: www.seniorenpastoral.de
 www.facebook.com/Seniorenpastoral

Bildnachweise:
Seite 1, 2, 3, 5 Robert Ischwang
Seite 4 Gellinger@pixabay.com
Seite 7, 8 Johanna Maria Quis
Seite 13, 14, 17 Margaretha Wachter
Seite 18 Maria-Brigitte Falkenberg

