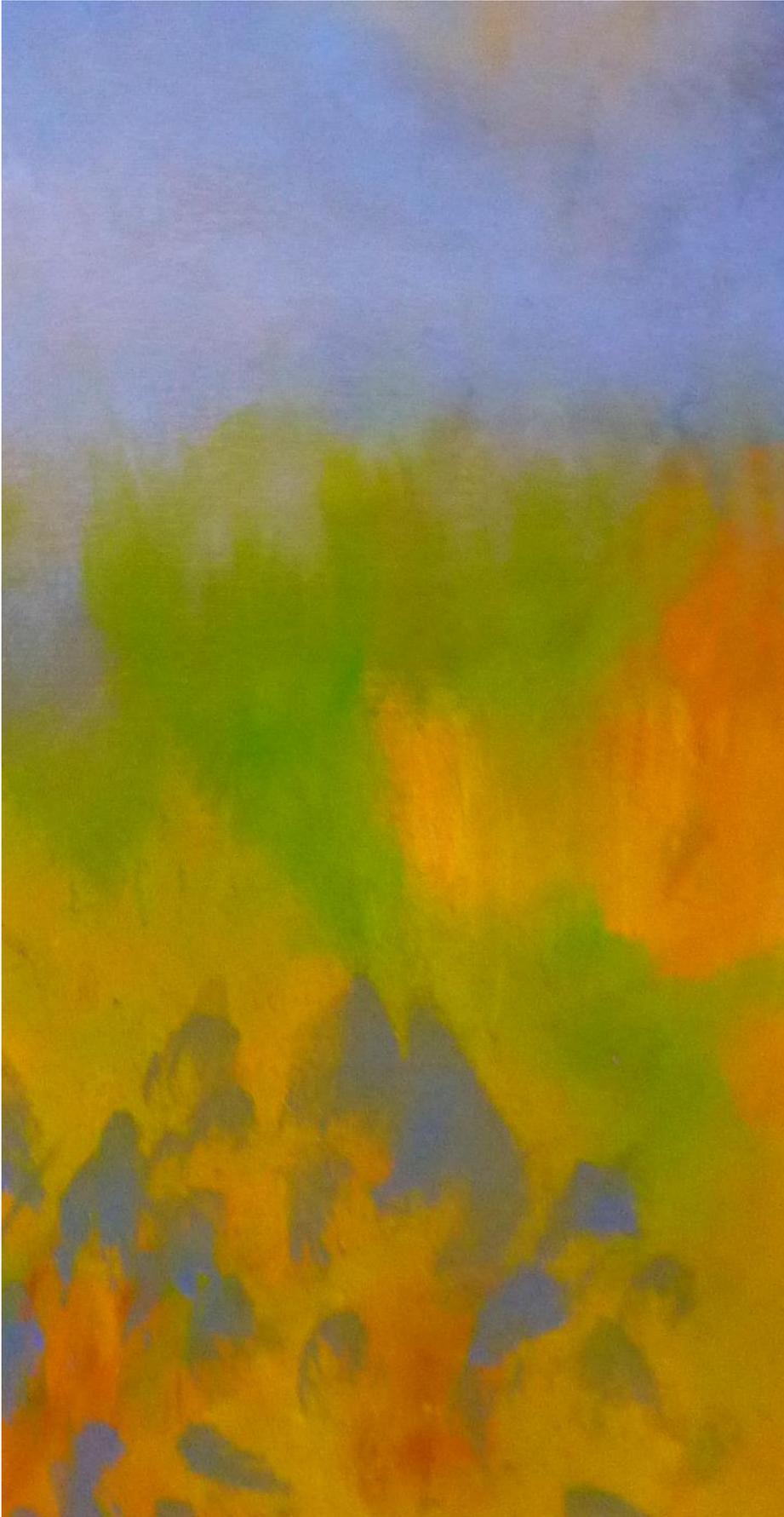


## Himmelblau



„Himmelblau“ nennt die Malerin Andrea Beusch ihr Werk.

Es ziehen nur ein paar Wolkenschleier vorüber. Den Kopf in den Nacken gelegt: Es wird eine Weite sichtbar, die aus diesem Blau besteht. So viel Himmel, dass es einem wie von selbst die Arme ausbreitet und die Augen öffnet.

Der Kopf zieht nach unten. Die Augen entdecken das kräftige, satte Hellgrün an den Bäumen und Büschen. Jedes Blatt sieht saftig und frisch aus. Daneben öffnen sich die Blüten in allen Farben.

Eine Melodie summt in mir, die das Bild in mir geweckt hat.

Töne rauf und runter bringen alles zum Vibrieren.

Die Töne werden tiefer. Der Blick bleibt an den blauen Feldern im unteren Teil des Bildes hängen.

Himmelsflecken auf der Erde?

Muss wohl so sein, denn die Melodie in mir singt ein fröhliches Lied.

Brigitte Lob

## Das Leben mit anderen Augen sehen

Im Aschermittwochsgottesdienst warb ich bei Schülerinnen und Schülern und Kolleginnen und Kollegen darum, sich bei der Fastenaktion „7-Wochen-ohne“ zu beteiligen. Durch das Verzichten auf Liebgewordenes - sagte ich - könnten wir neue Erfahrungen machen und Einsichten in das Wesentliche gewinnen. Ich war mir nicht wirklich sicher, ob sich unter meinen Zuhörern tatsächlich Mitfastende finden würden.

Damals, am 26. Februar, konnte ich noch nicht ahnen, dass wir kurze Zeit später alle miteinander eine große Gemeinschaft Fastender sein würden. Wir verzichten mittlerweile nicht nur auf *etwas* Liebgewordenes, wie Süßigkeiten, Fleisch oder Fernsehen, das Corona-bedingte Fasten geht viel weiter. Unser Verzicht betrifft direkte menschliche Kontakte, Café- und Restaurantbesuche, die Teilnahme an Training und Sportveranstaltungen, ja Freizügigkeit überhaupt. Kann in einem so umfassenden Fasten noch ein positiver Aspekt, eine Chance stecken?

Seit die Kontaktsperre in Kraft getreten ist, verlasse ich regelmäßig morgens zwischen 7.00 Uhr und 8.00 Uhr das Haus, um in der frischen Luft eine Runde im Kurpark zu drehen. Ich sehe Enten und Gänse und Singvögel, höre, wie sie sich recht lauthals verständigen, achte auf die Sonnenstrahlen, die zwischen den Bäumen hindurchblinzeln, nehme das Plätschern der Usa wahr und treffe zwischen verbissenen Joggern und Power-Walkern auch immer wieder Menschen, die nach einem freundlichen „Guten-Morgen-Wunsch“ ebenso freundlich zurückgrüßen. Ganz erfüllt von diesen Erlebnissen komme ich dann nach einer halben Stunde wieder zurück. Vor Corona habe ich mir die regelmäßige Parkrunde nicht gegönnt. Zuhause bekamen alte CDs neue Bedeutung, ich freue mich über jeden Anruf und habe meinerseits angefangen, mich bei Menschen zu melden, die lange nichts mehr von mir gehört haben.

In dem „großen Fasten“ steckt - wie ich finde - eine Chance, das Leben mit anderen Augen zu sehen, auf die kleinen, schönen Dinge zu achten, die man im normalen Alltag leicht übersieht und dabei auch all das ganz neu wertzuschätzen, was bisher selbstverständlich war und einem jetzt schmerzlich fehlt. Ich will die schlimme Viruserkrankung, die viele Menschen gefährdet und die auch schon etliche Todesopfer gefordert hat, in keiner Weise bagatellisieren, aber das Gute, das im Schlechten versteckt sein kann, das lässt sich finden!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch noch eine entdeckungsreiche Rest-Fastenzzeit!

*Ernst Widmann*

*(Schulpfarrer, Sankt Lioba Schule, Bad Nauheim)*



## Was sonst noch so passiert

Corona hat Deutschland und die Welt fest im Griff. Es scheint momentan für uns kein anderes Thema zu geben. Verständlich, denn viele machen sich Sorgen: Wie geht es weiter?

Hoffentlich bleiben ich und meine Angehörigen gesund. Wann kann ich endlich Freunde und Familie wiedersehen? Wie sieht es mit meinem Einkommen in den nächsten Monaten aus?

Neben den Nöten, die sich um Corona drehen, sind aber alle bisherigen Probleme vor dem Virus nicht aufgehoben. Deshalb möchte ich euch zum Start in das Wochenende dazu anregen, mal zu schauen, **was sonst noch so passiert**.

Ein Beispiel möchte ich euch selbst geben und auf die Misereor-Fastenaktion hinweisen, die unter dem Leitwort „Gib Frieden!“ besonders auf die Situation der Menschen in Syrien und dem Libanon hinweist.



Etwa 1,5 Millionen Menschen sind inzwischen vor dem Bürgerkrieg in Syrien und dem IS-Terror im Irak in den Libanon geflohen. Für das kleine Land eine enorme Belastung; die Lebensbedingungen für geflüchtete Menschen verschlechtern sich zusehends. MISEREOR setzt sich dafür ein, dass syrische Flüchtlinge und benachteiligte libanesische Kinder und Jugendliche Schulbildung und medizinische Versorgung erhalten und dabei die verschiedenen Religionen, Nationalitäten und Kulturen im Alltag einander näherkommen.

Um Solidarität mit den Menschen, die von Corona betroffen sind, zu zeigen, werden in unserer Region um 19:30 Uhr Glocken geläutet sowie Regenbögen oder Kerzen in die Fenster gestellt. Die Menschen spüren und zeigen, dass sie Verantwortung füreinander tragen.

Vergessen wir dabei nicht die Solidarität mit den Menschen in den Kriegs- und Krisengebieten dieser Welt. Menschen, die mit existentiellen und lebensbedrohlichen Nöten zu kämpfen haben.

An diesem Sonntag hätte in vielen katholischen Gemeinden der Misereor-Fastensonntag stattgefunden mit besonderen Gottesdiensten und Solidaritätsaktionen. Hier ein paar Anregungen, wie ihr/Sie als Familie das Wochenende und speziell den Sonntag als Solidaritätsaktion zu Hause gestalten könnt:

- 1) Knüpft ein Friedensnetz. Frieden fängt beim Interesse für den anderen an. Informiert euch im Netz über das, was außer Corona sonst noch so auf der Welt passiert.
- 2) Veranstaltet zu Hause eine Solidaritätsaktion in eurer Familie. Ideen gibt es auf der Website von Misereor unter folgenden Links:

<https://www.misereor.de/spenden/spendenaktionen/fastenessen>

<https://www.misereor.de/spenden/spendenaktionen/coffee-stop>

<https://www.misereor.de/spenden/spendenformular>

- 3) Betet allein oder gemeinsam die Fürbitten zum Misereor-Sonntag. Diese sind noch vor der aktuellen Krise entstanden, beziehen sich jedoch erstaunlich gut sowohl auf das, was in unserem Land passiert, als auch auf die Situation in den Krisengebieten dieser Welt:

Lasst uns beten ...

... für alle, die sich einsetzen für Frieden, Gerechtigkeit und ein gutes Leben aller Menschen.

... für alle, die immer wieder neue Wege zu anderen suchen.

... für alle, die Räume schaffen, in denen sich Menschen in Offenheit und Vertrauen begegnen können.

... für alle, die sich verbünden, Gemeinschaft stiften und erfahrbar werden lassen.

... für alle, die an ein Morgen glauben – für die Menschheit und die Schöpfung.

Gott des Friedens. Du ermutigst uns, weil du uns Hoffnung schenkst, die wir weitergeben können. Dafür danken wir dir und loben dich heute und in Ewigkeit. Amen

*Michael Langer (Schulseelsorger, Sankt Lioba Schule, Bad Nauheim)*

## Wie geht Vertrauen? Jesus und die Sturmstillung

Erzählgottesdienst 2.0. am Theresianum: <https://www.youtube.com/watch?v=Awz6wrO1BI8>



*Pfr. Michael Tomaszewski, Pfarrerin Sarah Kirchhoff und Pastoralreferent Emanuel Straszewski (nicht im Bild)*

### Gestaltungsideen für die Kar- und Ostertage – mal nicht spirituell

Nachdem wir euch am vergangenen Freitag Anregungen zur spirituellen Gestaltung der Feiertage gegeben haben, haben wir zusätzlich verschiedene Feiertagsbräuche zusammengetragen, die wir größtenteils aus unseren eigenen Familien kennen.

#### Gründonnerstagsessen:

Am Gründonnerstag, dessen Name eigtl. vom altdeutschen, im Dialekt noch erhaltenen Wort „greinen“ (weinen) stammt und auf das Weinen Jesu im Garten Gethsemane zurückgeht, werden traditionell „grüne“ Fastenspeisen gegessen.

In Hessen ist das die „Grüne Soße“. Die Zutaten kann man –auch in Ausnahmezeiten- in Lebensmittelgeschäften erhalten. Die Zubereitung, das Wiegeln bzw. Kleinschneiden der Kräuter und hartgekochten Eier, kann zu einem familiären Gemeinschaftserlebnis werden. Auf dem Kirchentag haben wir das in einer Messehalle erlebt, in der 4000 Menschen in Tischgruppen die Grüne Soße zubereiteten.

#### Karfreitagsessen:

Der Karfreitag ist ein Fasttag, an dem in der Regel auf Fleisch verzichtet wird, häufig gibt es traditionelle Fischgerichte. Inzwischen essen viele Christen auch einfach nur vegetarisch. Es sollte jedoch kein edles oder aufwendiges Gericht sein, weil sonst der Sinn des Fastens verfehlt würde.

In meiner Familie essen wir beispielsweise Pellkartoffeln mit Quark und Hering. Oft werden auch Fisch mit Salzkartoffeln und Gemüse, Gemüsesuppe oder ein anderer Eintopf gegessen.

## Ostereier natürlich färben:



© Gänseblümchen/pixelio.de

Ostereier kann man ohne Stifte oder künstliche Farben färben. Dazu Zwiebeln enthäuten und im Wasser aufkochen. Die Eier in das kochende Wasser geben und hart kochen. Die Eier nehmen dann je nach Beschaffenheit der Eierschale eine mehr oder weniger intensive braune Farbe an. Wenn man möchte, kann man das Ei vor dem Färben mit einem Stück Seife, das man vorher anspitzt, –mit dem Namen des Empfängers oder einem Osterhäschen- bemalen. Wenn die Eier gekocht und abgeschreckt sind, sollte man sie mit einer Speckschwarte abreiben, dann glänzen sie schön!

<https://famigros.migros.ch/de/ausfluege-und-freizeit/basteln/ostereier-faerben-mit-kraeuter-motiv>

## Eier ausblasen und bemalen/dekorieren:

Gestaltet eure Osterdekoration beispielsweise für einen Osterstrauch selbst:

- Ei einmal komplett mit Wasser und Spülmittel abspülen
- In das Ei mit einer großen Nadel jeweils am stumpfen und am spitzen Ende ein Loch bohren. Das Loch am stumpfen (also runden) Ende des Eis vorsichtig mit der Nadel vergrößern.
- Ei über eine Schüssel halten und durch das kleinere Loch am spitzen Ende pusten, bis Eiweiß und Dotter in der Schüssel landen. Für das Auspusten am besten einen Strohhalm verwenden (Schmeißt das ausgeblasene Ei nicht weg, sondern verbraucht es möglichst zügig).
- Ei komplett entleeren, da die Reste sonst einen ekligen Geruch entwickeln.
- Ei zum Säubern in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und Spülmittel tauchen, Warten, bis es vollgelaufen, beide Löcher zuhalten und vorsichtig schütteln.
- Wasser durch die beiden Löcher wieder hinauspusten.
- Ei trocknen lassen.

Anschließend könnt ihr die Eier bemalen, bekleben oder wie auch immer dekorieren. Vorsicht: Leicht zerbrechlich!

## Osterzopf backen:

Der Osterzopf wird aus Hefeteig geflochten und symbolisiert die Heilige Dreifaltigkeit (Vater, Sohn und Heiliger Geist). Mehl und Hefe sind in diesen Tagen heiß begehrt, also könnt ihr euch glücklich schätzen, wenn ihr beides im Supermarkt bekommt.

Der Osterzopf eignet sich gut zum Verschenken. In Zeiten von Corona vielleicht eine schöne Geste den Verwandten, sofern sie in der Nähe wohnen, einen Zopf vorbeizubringen. Das folgende Rezept stammt von der tegut-Homepage (leicht verändert):

ZUTATEN für 1 Hefezopf (ca. 20 Scheiben): 250 ml Milch, 1 Würfel frische Hefe, 75 g Zucker, 2 Eier, 0,5 TL Salz, 500 g Weizenmehl (Type 550), 75 g weiche Butter, 2 El Hagelzucker

#### ZUBEREITUNG

1. Milch erwärmen (Achtung: Ab 45 °C wird die Hefe zerstört) und in eine Schüssel geben. Hefe in die Milch bröseln und zur Seite stellen bis sie schäumt. Zucker, 1 Ei, Salz und Mehl zufügen, Butter in kleinen Würfeln nach und nach mit den Knethacken des Rührgeräts unterarbeiten, dann alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und diesen mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.  
  
Tipp: Den Teig in einem geeigneten Gefäß (z.B. Glasschüssel) mit einem Küchentuch abgedeckt bei 30 °C im Ofen gehen lassen.
2. Teig nochmals mit den Händen durchkneten, dann in 3 Stücke teilen, auf bemehlter Fläche 3 Stränge von je ca. 40 cm Länge rollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem lockeren Zopf flechten, diesen mit einem Tuch bedeckt weitere 30 Min. ruhen lassen.
3. Dann mit Eigelb bestreichen (Eiweiß anderweitig verwenden), Hagelzucker darauf streuen, im 180 °C heißen Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 25 Min. goldgelb backen und vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.

#### ARBEITSZEITEN

- Zubereitungszeit ca. 45 Min.
- Ruhezeiten ca. 1,5 Std.
- Backzeit ca. 25 Min.

#### **Eierdotzen:**

Das „Eier-Dotzen“ hat in manchen Familien Tradition. Wie in einem kleinen Wettkampf testet man dabei zu zweit aus, wer das widerstandsfähigere Osterei hat. Wessen Ei zuerst angeschlagen ist, muss es pellen und essen. Dazu wird das Ei halbiert, der Eidotter entfernt, in das Eiweiß süßer oder scharfer Senf, sowie Pfeffer und Salz eingebracht, der Dotter wieder aufgesetzt und das Ei schließlich vorsichtig verspeist.

#### **Osterpostamt:**

Laut Homepage der deutschen Post kann man nicht nur dem Weihnachtsmann, sondern auch dem Osterhasen Briefe schreiben. „Hanni Hase freut sich über deine Ostergrüße und schreibt zurück!“. Vielleicht nichts für Ältere, aber vielleicht habt ihr kleinere Geschwister, oder findest es auch als „alte Hasen“ einfach lustig. Briefe schreiben kommt ja wieder in Mode. Die Anschrift lautet:

Hanni Hase  
Am Waldrand 12  
27404 Ostereistedt

*(Schulpastoralteam der Sankt Lioba Schule Bad Nauheim)*

## Ostern feiern - einmal ganz anders?

Liebe Familien, liebe Kolleginnen und Kollegen,

offiziell endet heute die etwas andere Schulzeit. Jetzt sind erst einmal Ferien: Oster – Ferien!

Die traditionellen Gottesdienste von Gründonnerstag bis Ostermontag fallen aus! Kann man auch zuhause – unter den Bedingungen einer Kontaktsperre- Ostern feiern, nicht nur mit Ostereiern und Süßigkeiten, sondern auch so, dass die Bedeutung dieser Tage im christlichen Sinne deutlich wird?

Erinnern wir uns zunächst noch einmal an in die letzten Tage im Leben Jesu: sein Mahl mit den Jüngern (ein Pessachmahl?), sein Gebet im Garten Gethsemane, die Verhaftung, an den kurzen Prozess und den Tod am Kreuz; und an die darauffolgende unfassbare Geschichte: am Tag nach dem Sabbat gehen Frauen zum Grab und der Jesus, den sie kannten, ist weg. Doch Jesus begegnet ihnen in anderer Gestalt: **Jesus ist auferstanden!**

Kann man dem, was da vor 2000 Jahren geschah, heute nachspüren? Wir haben einige Ideen –im ökumenischen Sinne- gesammelt, aber der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Gründonnerstag:



Bild: Peter Bauer/pixelio.de

Vor dem gemeinsamen – einfachen - Abendessen die Geschichte vom letzten Abend Jesu nach Mt 26, 14-56 miteinander lesen. Oder das Abendessen als Pessachmahl gestalten mit den Zutaten, die dazu gehören und die man mit wenig Aufwand bereiten kann (die Kinder der 5. oder 6. Klassen könnten da als Experten helfen!).

Karfreitag: Viele Kirchen sind geöffnet; vielleicht kann man als Familie hingehen und eine Blume wie bei einer Beerdigung unters Kreuz legen als Zeichen der ‚Kreuzverehrung‘. Es darf nur keine Versammlung werden, deshalb Sicherheitsabstand halten.

Karsamstag: Man kann Tischdekorationen basteln, Osterkerzen für den Tisch richten, spazieren gehen, einem älteren alleinstehenden Menschen – Sicherheitsabstand! - einen Ostergruß vorbeibringen oder einfach hinstellen! (Überraschung ist ja ein altes Ostermotiv).

Osternacht/Ostermorgen: Nach dem Abendessen oder am frühen Sonntagmorgen könnte man mit ausgewählten Elementen des Osternachtgottesdienstes (Osterfeuer, Osterkerze, Wasser, Taufversprechen, biblische Erzählungen) eine kleine Feier gestalten: z.B. die Taufkerzen der Kinder aufstellen, ein Lied gemeinsam singen oder ein Musikstück anhören, ein Gebet sprechen, die Auferstehungsgeschichte aus der Bibel vorlesen (Mt 28, 1-10), ein kleines Osterfeuer draußen anzünden, Bitten sprechen – Sorgen aufschreiben und im Osterfeuer verbrennen, Osterwasser schöpfen, das Glaubensbekenntnis als Tauferinnerung sprechen, sich gegenseitig mit einem Kreuz auf der Stirn segnen. Am Ostermorgen könnte das Ganze in ein Osterfrühstück – mit süßem Osterbrot - münden!

Was ginge sonst noch?

An einem Gottesdienst im Fernsehen teilnehmen. Eine persönliche Gebetszeit halten. Am Ostersonntag um 12:00 Uhr dem Osterläuten zuhören und dabei ein Vaterunser beten.

*Regina Röhrig, Pfarrer Ernst Widmann (Schulseelsorge Sankt Lioba Schule, Bad Nauheim)*

## Ostern - Kraft schöpfen

Die Vögel zwitschern im Sonnenschein, die Hecken stehen in zartem Grün, immer mehr Blüten sind im Garten zu sehen und ein gelber Schmetterling flattert an mir vorbei. Für Mitte März eigentlich nicht ungewöhnlich. Doch irgendetwas stimmt nicht mit diesem Bild. Es wirkt fast unwirklich. Es passt nicht zu den dominierenden Bildern der letzten Tage und Wochen, von leeren Regalen, Krankenhäusern, geschlossenen Läden und besorgten Gesichtern. Diese Naturidylle ist da fast zu viel. Doch ich bleibe, schaue auf einen grünen Spross, der sich durch die feuchte Erde zwängt, ganz zart und klein.



© Michael Ottersbach/pixelio.de

Schon bald wird da eine Tulpe stehen. Wieviel Kraft in so einer kleinen Blumenzwiebel steckt. Ich kann mich noch daran erinnern, wie an dieser Stelle verwelkte Blätter standen, schlaff und kraftlos. Doch der Schein trügt, die Pflanze ist „klug“, sie sammelt ihre Kraft in der Zwiebel im Erdreich, abgeschieden in der Ruhe und wartet geduldig, bis es wieder Zeit ist für sie zu blühen. Es ist kein „Nichtstun“, sondern eine kraftschöpfende Ruhe.

Im Moment sind viele von uns gezwungen abgeschieden zu leben. Vielleicht können wir diese Zeit auch nutzen, um Kraft zu schöpfen für die Tage, in denen wir wieder „aufblühen“ dürfen. Und vielleicht könnt Ihr in diesen Wochen einfach auch einen kleinen Pflanzensamen in einem Blumentöpfchen in die Erde sähen und ihm auf der Fensterbank dabei zuschauen, wie er seine Kraft entfaltet. – Als Hoffnungsbild dafür, dass das Leben weitergeht, denn „solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“ (1. Mose 8,22)

*Maria Wügner-Schäfer (Schulseelsorgerin, Gymnasium Nackenheim)*