



## Vorwort

### Liebe Mütter und Väter!

Der Sonntag bietet gerade in einer leistungsorientierten Gesellschaft die Möglichkeit, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Besonders in der Familie bietet dieser Tag neben der Feier der Eucharistie Zeit für das gemeinsame Kochen und Spielen.

Wir „entführen“ Sie mit diesem Impuls nach Südamerika und laden Sie ein, sich am Sonntag bewusst Zeit füreinander zu nehmen!

Reinhold Ettl SJ (Projektkoordinator) und das Team

#### **Bibelwort**

Es ist gut, zu beten und zu fasten, barmherzig und gerecht zu sein. Lieber wenig, aber gerecht, als viel und ungerecht. Besser barmherzig sein als Gold aufhäufen.  
Tobit 12,8

Fastenzeit im Kirchenjahr	4
Fastensonntag gemeinsam feiern	7
Bibeltext	10
Gemeinsam kochen	11
Basteltipps	13
Spiele	15
Kinder- und Familiengebete	17
Lied	18



**Sie suchen weitere Gestaltungsideen und Veranstaltungstipps? Dann klicken Sie auf [www.kirchenjahr-feiern.at](http://www.kirchenjahr-feiern.at)!**



## Fastenzeit im Kirchenjahr

### Ein Sonntag in der Fastenzeit im Kirchenjahr

#### Sonntag

Der erste Tag der (jüdischen) Woche, der Tag nach dem Sabbat, war für die Christen der Tag der Auferstehung Jesu – nach dem übereinstimmenden Zeugnis aller Evangelisten (Matthäus 28,1; Markus 16,1; Lukas 24,1; Johannes 20,1; die auf 1 folgenden Verse sind jeweils mit zu lesen). Zugleich ist es der Tag, an dem er seinen Jüngern bevorzugt erschienen ist (Lukas 24,13–35; Johannes 20, 19) und an dem er sie ausgesandt hat in die Welt (Johannes 20, 21–23).

#### „Tut dies zu meinem Gedächtnis“

So kommt es, dass sich in den Anfängen der Kirche die Christen an diesem ersten Tag der Woche, dem Sonntag, versammeln. Sie brechen das Brot in Erinnerung an Jesus und seinen Auftrag beim letzten gemeinsamen Mahl mit seinen Freunden: »Tut dies zu meinem Gedächtnis« (Lukas 22,19b). Durch die Teilnahme an diesen Versammlungen drückten sie ihre Zugehörigkeit zu Christus aus. Gerade dieses Bekenntnis zu einem Herrn, der nicht zu den bekannten Herren des damaligen »weltpolitischen Geschehens« gehörte, brachte die Christen bei den Römern und ihren Kaisern in Verruf. Verfolgung und Untergrund waren die Konsequenz, was erst unter Kaiser Konstantin ein Ende fand. Durch ein Gesetz Konstantins im Jahre 321 wurde der Sonntag zum allgemeinen Ruhetag.

#### Der Grundstein des Kirchenjahres

Die Feier des Sonntages ist der wichtigste Grundstein des Kirchenjahres, nur ganz hohe Feste können an seine Stelle treten. Heiligengedenktage dagegen werden, wenn sie auf einen Sonntag fallen, nicht begangen; sie finden dann in den Texten des Gottesdienstes keine besondere Erwähnung. Schon früh wurde der Auferstehungstag Christi, der erste Tag der Woche, auch in Zusammenhang gebracht mit der Erzählung von der Schöpfung, nach deren Vollendung Gott ruhte. Denn durch Christi Auferstehung gibt es Hoffnung auf eine Vollendung des Lebens in der Ewigkeit.





## Fastenzeit im Kirchenjahr

Der Sonntag, eigentlich der erste Tag einer neuen Woche, ist Start und Neubeginn im Blick auf Gott, den Vater, und auf Jesus Christus. Er bleibt auch in der vorösterlichen Bußzeit, der Fastenzeit, ein Feiertag, Gott und den Menschen vorbehalten. Und was die Sonntage allgemein für uns sein wollen, das passt besonders gut zu den Zielen der Fastenzeit: Möglichkeit, innezuhalten, frei zu werden von allem, was uns belastet und Sorgen macht.

### Fastenzeit

Frei werden von allem, was den Blick auf das Wesentliche unseres Lebens verstellt: Während der Fastenzeit spiegelt sich das auch im Kirchenraum wider. Schon seit dem 11. Jahrhundert wurden Tücher in den Kirchen aufgehängt, die schließlich alle Bilder und Kreuze dem Blick entzogen. Bis heute wird vor allem das zentrale Kreuz im Kirchenraum verhüllt. Dieses Bild-Fasten will klar machen: Das einzelne Kreuz ist nicht mehr als ein Bild, es steht als Hinweis auf etwas schwer in Bildern Fassbares: das Leben, das Sterben und die Auferstehung Jesu Christi, durch die wir vom Tod erlöst sind.

Die Evangeliumstexte der sechs Fastensonntage stellen in jedem Jahr diesen Weg Jesu in seinen wichtigsten Abschnitten vor Augen:

### Sonntage in der Fastenzeit

Am **1. Sonntag** seine Versuchung; auch Jesus war vor »Wegkreuzungen« gestellt, hatte damit zu tun, menschliche Schwächen »in den Griff« zu bekommen, falschen Alternativen zu widerstehen.

Am **2. Sonntag** die Verklärung Jesu: Es wird die Zusage deutlich, dass er der Messias und Erlöser ist.

Der **3. Sonntag** bringt das Motiv der Reinigung und Umkehr, der **4. Sonntag** das der Heilung, Erlösung und Versöhnung durch Jesus Christus.

Am **5. Sonntag** schließlich geht es um die Überwindung des Todes und einen Neuanfang des Lebens.

Und der Palmsonntag, als letzter Sonntag vor Ostern, bringt die so genannte Passionsgeschichte in dichter und beeindruckender Weise zur Sprache, die Ereignisse also, die unmittelbar die Gefangennahme, das Leiden und den Tod Jesu betreffen.



## Fastenzeit im Kirchenjahr

Seit dem 6. Jahrhundert existieren eigene Lesungs- und Gebetstexte für die Sonntage vor Ostern. Im Gottesdienst fanden ChristInnen Ermutigung zum Fasten und Kraft, den Glauben zu leben. So wie es ein noch älterer Text bezeugt:

**Was das Gebet erbittet,  
das wird dem Fasten gewährt,  
und die Barmherzigkeit nimmt es in Empfang.  
Gebet, Barmherzigkeit und Fasten,  
die drei Dinge sind eins,  
und sie verleihen sich gegenseitig Leben. (...)  
Wer also betet, der faste auch;  
wer fastet, übe auch Barmherzigkeit;  
wer selbst gehört werden will,  
der höre auf den Bittenden;  
wer sein Ohr dem Bittenden nicht verschließt,  
der findet Gehör bei Gott.**

(Petrus Chrysologus, Bischof von Ravenna, um 450)





## Einen Fastensonntag gemeinsam feiern

Ihre »Jahreskerze«;  
Streichhölzer / ein Globus / eine Gartenschere / bunte Papiere /  
eine große Blumenvase;  
Zutaten für ein einfaches Mittagmahl nach den Rezepten  
»Gemeinsam kochen«;  
Materialien für Spiele aus Nord-, Mittel- und Südamerika

### Vorbereitung

Nach einem schönen Frühstück in Ihrer Familie treffen Sie sich am verabredeten Sonntag vor der Kirche und nehmen gemeinsam am Gottesdienst teil. Vielleicht findet in Ihrer Gemeinde oder einer benachbarten sogar ein Familien- oder Kleinkindergottesdienst statt, zu dem sie gemeinsam gehen. Haben Sie keine Scheu, den Kindern während des Gottesdienstes unter Umständen kurz zu sagen, was gerade »passiert« – besonders, wenn Sie nicht in einem Familien- oder Kindergottesdienst sind. Machen Sie die Kinder aber auch auf die Bedürfnisse anderer aufmerksam, indem Sie beispielsweise darauf hinweisen, dass jetzt alle ganz still sind, damit die Menschen gut beten können.

### Anregung

Nach dem Gottesdienst treffen Sie sich wie gewohnt bei einer Familie.

Nach einer kurzen Ankomphase werden die Erwachsenen und Kinder um die gestaltete Kerze zusammengeholt.

Eine Erwachsene beginnt dann:

*»Eben sind wir in der Kirche gewesen. Wir haben Gottesdienst gefeiert. Hier brennt nun unsere Kerze. Sie sagt uns: Gott ist nicht nur in der Kirche, sondern immer bei uns – als Vater und Mutter für alle Menschen auf der ganzen Erde.«*

*»Wir haben hier einen Globus (eine Weltkugel), den (die) wir zusammen anschauen können.«*

Eine Erwachsene zeigt und erklärt den Globus. Die Kinder suchen, wo wir auf dieser Erdkugel leben. Vielleicht gibt es in der Nachbarschaft, im Kindergarten oder in der Schule Kinder aus anderen Ländern. Dann könnte man miteinander suchen: Wo sind sie geboren, aus welchem Land kommen sie?

### Ablauf bei uns und weltweit



## Einen Fastensonntag gemeinsam feiern

*»Jetzt wollen wir miteinander »eine kleine Reise machen«, nicht wirklich, aber im Spiel wollen wir uns ein anderes Land hier in unser Zimmer holen: Wir werden nämlich zusammen kochen, was man in Südamerika isst, und wir werden Spiele miteinander machen, die die Kinder dort spielen.«*

*»Unsere Kerze werden wir auf den Tisch stellen als Zeichen, dass Gott bei uns ist, bei den Menschen in Südamerika und überall auf der Welt.«*

Die Kinder suchen auf dem Globus Südamerika.



### **den Essen vorbereiten**

Nun bereiten Sie mit den Kindern das Mittagessen vor (Rezeptvorschläge Seite 11), kleinere Kinder können vielleicht zunächst nur miteinander spielen. Möglich ist es auch, dass einige einen kleinen Spaziergang machen und (kahle) Zweige (für jede Familie einen Zweig) suchen, die in eine Tischvase kommen sollen.

### **den Tisch vorbereiten**

Gemeinsam decken Sie den Tisch. Kerze, Vase und Weltkugel erhalten dabei einen Platz.

### **sich selbst vorbereiten**

Nachdem alle am Tisch Platz genommen haben, spricht jemand das Tischgebet:

*»Guter Gott, wir haben Hunger und du gibst uns jeden Tag zu essen. Heute haben wir gekocht, was Kinder und Erwachsene in Südamerika essen. Wir fühlen uns mit ihnen verbunden. Wir bitten dich: Segne dieses Essen und segne uns und unsere Brüder und Schwestern in aller Welt.«*

*»Amen«.*

### **nachmittags**

Nach dem gemeinsamen Aufräumen und Abwaschen kann es dann mit Basteln und Spielen weitergehen. Anregungen finden Sie auf den Seiten 14–17.



## Einen Fastensonntag gemeinsam feiern

Zum Abschluss des Tages können sich alle noch einmal um die Kerze, die Weltkugel, die Vase mit den Zweigen versammeln. Jemand spricht ein Gebet:

**Abschluss  
danken – bitten –  
segnen**

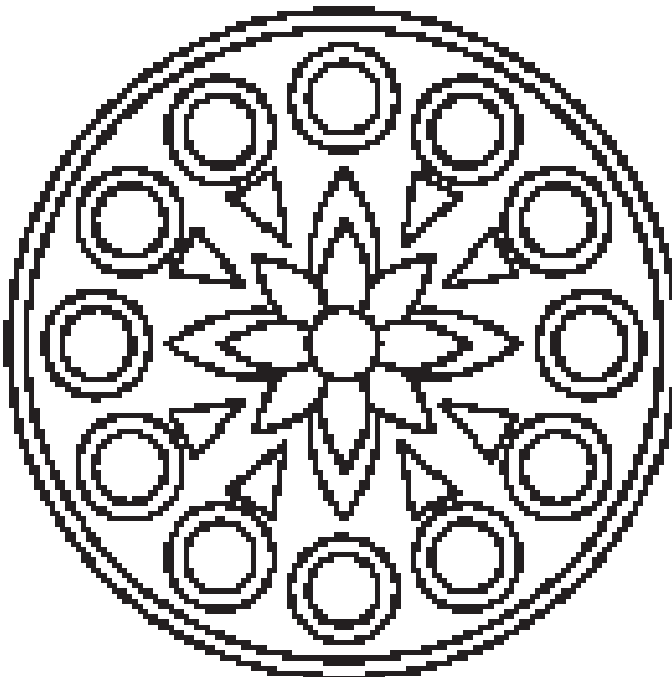
*»Guter Gott, du bist immer bei uns, überall auf der Welt, egal, ob wir ruhen oder vieles unternehmen. Du hast uns und alle Menschen lieb. Deshalb danken wir und bitten Dich an diesem Abend (Tag):*

*Schenke uns und allen Menschen auf der Erde deinen Segen. Hilf uns, für andere ein Segen zu werden.«*

*»Amen«.*

Mit dem Liedtanz »Lobet und preiset ihr Völker den Herrn« (siehe Liedanhang) endet der Fasten-Familiensonntag.

Höre auf deinen  
Atem, während  
du dieses Mandala  
ausmalst!





## Bibeltext

Wenn wir versuchen, in unser heutiges Leben zu übertragen, was Fasten bedeuten kann, dann finden wir im Ersten Testament, im Buch des Propheten Jesaja einen Text, der bis heute nichts an Aktualität eingebüßt hat:

### **Jesaja 58,3-8**

*Warum fasten wir und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße und du merkst es nicht? Seht, an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an.*

*Obwohl ihr fastet, gibt es Streit und Zank und ihr schlagt zu mit roher Gewalt. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör.*

*Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: Wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?*

*Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: Die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.*

*Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach.*





## Gemeinsam kochen

Wir haben für Sie zwei Rezepte mit einer ungewöhnlichen Zutat ausgesucht. Beide Rezepte gebrauchen ein besonderes Korn: das Quinoa. Es ist mit unserem Spinat verwandt, kann aber bis zu 2,50 Meter hoch werden. Die kleinen hirseähnlichen Körnchen lassen sich wie Getreide verwenden und die Blätter kann man als Spinatgemüse zubereiten.

Quinoa wird seit ca. 5000 Jahren in den Anden angebaut und war schon im legendären Indianerreich der Inkas ein wichtiges Nahrungsmittel. Das Besondere an Quinoa ist sein hoher Nährwert. Quinoa enthält mehr Eiweiß als vergleichbare Pflanzen, und zwar von hoher Qualität.

Heute ist Quinoa von der Mittel- und Oberschicht in den Andenländern als »Indiofutter« verschrien und z. B. in Bolivien fast nahezu unverkäuflich. Hierzulande sind diese Produkte in den Weltläden erhältlich. Weltläden unterstützen den fairen Handel. Sie verkaufen jedoch nicht nur Waren, sondern informieren auch über ihre Partner/innen und über Strukturen des Welthandels, um so ein breiteres Engagement für umfassende, faire Beziehungen mit Lateinamerika, Asien und Afrika zu fördern. Sie sind ein Modell, welches aufzeigt, dass eine Änderung der Welthandelsstrukturen möglich ist und tagtäglich gelebt werden kann. Unter [www.eza3welt.at](http://www.eza3welt.at) finden Sie weitere Informationen und Anregungen für den fairen Handel.

In Vorarlberg finden sich solche Weltläden in Bludenz, Bregenz, Dornbirn, Egg, Feldkirch, Frastanz, Hard, Hittisau, Lochau, Lustenau, Mäder, Rankweil, Schruns und Wolfurt.

30 g Butter, eine Zwiebel, eine Stange Lauch, eine Tomate, eine grüne und eine gelbe Paprika, eine halbe Fenchelknolle, ein Bund Petersilie, eine Kohlrabi, 100 g Quinoa, zwei Würfel Gemüsebrühe oder etwas Meersalz, ein halbes Glas Weißwein (kann auch weggelassen werden), zwei Scheiben Vollkornbrot. Alles Gemüse waschen und klein schneiden, dann in Fett andünsten. Quinoa ebenfalls waschen und dazugeben, kurz mitrösten und mit einem Liter Wasser aufgießen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss mit Weißwein und Meersalz den Geschmack abrunden. Brot in kleine Würfel schneiden, in Butter goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

**Quinoa-  
das besondere  
Korn**



**Quinoa-  
Gemüsesuppe  
(für 4 Personen)**



## Gemeinsam kochen

### Quark-Waffeln (für 4 Personen)

Die Rechte an den  
Rezepten liegen  
beim Michaels-Verlag,  
86971 Peiting.  
Wir danken für die  
Abdruckerlaubnis.

110 g Butter, drei Eier, 125 g Magerquark, zwei EL Honig, abgeriebene Schale von einer halben ungespritzten (!) Zitrone, eine kleine Tasse Milch, 100 g Quinoa fein gemahlen, 50 g Dinkel fein gemahlen.

Die Eier trennen, Butter mit Eigelb und Honig schaumig rühren. Quark und Zitronenschale dazugeben. Die Milch und dann das Mehliterrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Erst dann das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen. Das Waffeleisen vorheizen, mit Butter auspinseln. Wenig Teig in das Eisen füllen. Die Waffeln backen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

### weitere Rezepte

#### Vitamin-Drink

4 Aprikosen, getrocknet  
2 Äpfel  
4 Orangen  
400 ml Traubensaft, weiß

Die getrockneten Aprikosen in heißem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Äpfel würfeln. Orangen auspressen und mit den Äpfeln und Aprikosen zusammen gut pürieren. Traubensaft dazugeben, auf Gläser verteilen, kalt servieren.

#### Frucht-Tee

4 Fruchteebeutel	1/2 l Orangensaft
1/2 l Mineralwasser	1 Ananas
1 Apfel	1 Birne
1 Nektarine	Trauben
2 l Wasser	

Die Teebeutel mit kochendem Wasser übergießen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen. Tee abkühlen lassen und mit Orangensaft und Mineralwasser in eine Bowlschüssel gießen.

Das Obst putzen und das Fruchtfleisch würfeln. Trauben waschen und vom Stil zupfen. Alles in die Bowle geben und diese in mit Obst dekorierten Gläsern und Strohhalmen servieren.



## Basteltipps

Zunächst basteln Sie mit den Kindern eine kleine bunte Kiste. Dort hinein kommen später Vorschläge zu kindgerechtem „Fasten“.

### Die Fasten-Börse

Ein geeigneter Verpackungskarton wird zerlegt und mit der bedruckten Seite nach innen wieder zugeklebt. Zunächst wird die unbedruckte Seite der Kiste mit Wasserfarbe bunt angemalt. Das sollte geschehen, solange die Kiste noch nicht zusammengeklebt ist. So können mehrere Kinder gleichzeitig malen.

Verwenden Sie heißes Wasser für die Farbe- dann trocknet sie in Windeseile. Ein Fön erledigt den Rest.

Wenn die Kiste fertig ist, tragen Sie in der Runde der Kinder gemeinsam „Fastenideen“ zusammen:

*5 mal beim Abtrocknen helfen statt spielen*

*3 mal das liebste Spielzeug dem kleinen Brüderchen ausleihen*

*5 mal 'freiwillig' aufräumen*

*3 mal mit einem Geschwisterchen / Nachbarskind ein Spiel spielen*

*... usw.*

Lassen Sie die Kinder vorschlagen - es wird sich genug finden! Alle Ideen schreiben Sie auf Kärtchen und werfen Sie in die Kiste.

Und nun beginnt der Handel an der Fastenbörse. Jedes Kind zieht reihum eine Karte aus der Kiste, bis sie leer ist. Jetzt darf munter getauscht werden, bis jeder „zufrieden“ ist. Zuhause wird zur Tat geschritten...

Aber: Machen Sie den Kindern klar, dass „Fasten“ keine Leistung, sondern ein Dankeschön ist. Unser Motto: „Mehr für den anderen, weniger für mich selbst“.





## Basteltipps

### **Kummer-Puppen (ab 7 Jahren)**

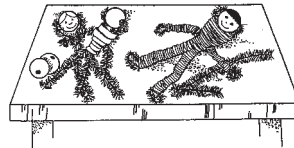
Kinder in Mittelamerika erzählen diesen Puppen jeden Abend ihren Kummer, bevor sie schlafen gehen. Danach legen sie die Puppen unter ihr Kopfkissen, und am Morgen glauben die Kinder, dass sie all ihre Probleme lösen werden.

### **Material pro Puppe**

eine große Holzperle, ein 20 cm und ein 10 cm langer Pfeifenputzerdraht, Wollfäden in verschiedenen hellen Farben; außerdem Gewebeklebeband, Schere und ein dünner wasserfester schwarzer Filzstift.

### **Herstellung**

1. Stecke den langen Pfeifenputzerdraht durch die Perle. Drehe ihn in der Mitte unter der Perle, sodass ein Hals entsteht.
2. Lege den kurzen Pfeifenputzerdraht in der Mitte zusammen und befestige ihn genau am Hals. Das werden die Arme der Puppe.
3. Zeichne der Puppe mit dem Filzstift Haare und ein Gesicht.
4. Beginne am Hals und wickle Gewebeklebeband um die Schultern, damit die Puppe einen Rumpf erhält.
5. Wickle Wollfäden um die gesamte Puppe. Biege die Enden der Pfeifenputzerdrähte nach oben, um daraus Hände und Füße zu formen.





## Spiele: Nord-, Mittel- und Südamerika

Höhenflug war ein bei Erwachsenen und Kindern beliebtes »Familienspiel« der Inuit in Nordamerika. Heute wird dieses Spiel in der ganzen Welt gespielt, der Ursprung des Spiels ist jedoch rein indianisch.

Sie brauchen zu diesem Spiel ein großes Tuch oder einen bunten Fallschirm. Die Inuit verwendeten eine Decke aus Walrossfellen (3 x 4 m breit). Alle stellen sich um das Tuch herum und probieren gemeinsam, es abwechselnd flach auf den Boden zu legen und dann auf Kommando zu einem »Pilz« zu erheben. Schwieriger ist es, einen Ball von der Mitte aus rund um das Tuch herum kreisen zu lassen und zu einem bestimmten Kind oder Erwachsenen zu schicken. Eine Variation: Alle Kinder, die z. B. etwas Blaues tragen, laufen auf Zuruf unter dem Tuch hindurch, während die anderen Mitspielenden den »Pilz« zaubern.

**Höhenflug,  
ein Spiel der Inuit  
(ab 3 Jahren)**

Häuptling »Blinder Bär« sitzt mit verbundenen Augen auf dem Boden (kleinere Kinder nehmen ihren Häuptlingssitz vielleicht lieber auf Mamas oder Papas Schoß). Zu Füßen des Häuptlings liegt sein Schatz: eine heilige Rassel, die er für den Sonnentanz benötigt. Er meditiert und lauscht dabei angestrengt auf die Geräusche in seiner Umgebung. Um ihn herum sitzen in einem Kreis mit mindestens fünf Meter Durchmesser die jungen, übermütigen Indianer. Sie verständigen sich mit Handzeichen und wählen so einen der ihren aus. Sodann ruft der Ausgewählte: »Großer Häuptling, bist du bereit?« Dieser antwortet mit einem tiefen »Ja, ich bin bereit«. Der Ausgewählte versucht, möglichst leise zum Häuptling zu schleichen, um ihm den Schatz zu stehlen. Alle anderen Spielerinnen sind mucksmäuschenstill. Der Häuptling darf sich an seinem Platz bewegen, wie er will. Gelingt es ihm, die Ausgewählte abzuschlagen, muss diese zu ihrem Platz zurückkehren. Eine neue Herausforderin wird bestimmt. Gelingt es jedoch der jungen Kriegerin, den Schatz zu erhaschen, ohne berührt zu werden, so wird sie zum Häuptling.

**Schatz  
des Häuptlings  
Blinder Bär  
(ab 3 Jahren)**

*Eine junge Inuit-Mutter mit ihrem Kind*





## Spiele: Nord-, Mittel- und Südamerika

### Schlangentanz (ab 4 Jahren)

Ein Spiel, das hilft, die Ohren zu schärfen: Zwei SpielerInnen werden in Klapperschlangen verwandelt, indem man ihnen eine Schnur um den Bauch bindet mit zwei Rasseln oder alten Konservendosen am Ende. Den »Klapperschlangen« werden die Augen verbunden, um sie dann einige Meter voneinander entfernt aufzustellen. Für sie heißt es nun, die Ohren zu spitzen, um ganz schnell zueinander zu finden. Haben die zwei sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit gefunden, ist das Ziel erreicht.

### Federwerfen (ab 6 Jahren)

In der Zeit, bevor Amerika von den Europäern besiedelt wurde, entwickelten die Ureinwohner Spiele, mit denen sie bestimmte Fähigkeiten üben konnten und Geschicklichkeit und Wendigkeit ausbauten.

### Material

lange Federn (ca. 25 cm lang), Knetmasse, Kreide

### Herstellung

1. Stecke die Feder in eine kleine Kugel aus Knete (als Gewicht). Wenn mehrere Kinder mitspielen, könnt ihr jede Feder mit einer andersfarbigen Knetmasse kennzeichnen.
2. Zeichne mit der Kreide einen Kreis auf das Spielfeld oder kratze mit einem Stock einen Kreis in die Erde.

### Spielregeln

1. Entscheidet euch für eine Stelle, von der aus geworfen wird.
2. Werft die Feder und versucht dabei, mit dem schweren Ende in den Kreis zu kommen.
3. Die Feder gewinnt, die der Mitte des Kreises am nächsten kommt.

Spielideen  
gefunden in: Jörg  
Sommer:  
Oxmox ox Mollox –  
Kinder spielen  
Indianer.  
Ökotopia-Verlag.





## Kinder- und Familiengebete

*Hilf uns, Herr, dass wir Liebe haben zu allen Menschen.  
Lass uns eines Sinnes sein untereinander,  
mit den Fröhlichen uns freuen, mit den Weinenden weinen.  
Gib, dass wir uns nicht über andere erheben,  
niemandem Böses mit Bösem vergelten,  
sondern einander helfen, die Last des Lebens zu tragen.  
Lass uns auf das Gute bedacht sein und, soviel an uns liegt,  
Frieden halten mit allen Menschen.  
Hilf uns das Böse zu überwinden durch das Gute.*

Gebetssammlung des  
Pastoralamtes,  
Pfarre KORNEUBURG  
(St. Ägid)

*Gott ist hinter mir,  
denn von ihm komme ich, und er ist mir Rückhalt und Kraft,  
die mich stützt. Gott ist vor mir,  
denn von ihm kommt unablässig der Strom der Gaben und  
Aufgaben auf mich zu, zumal in den Menschen,  
die mir begegnen. Und zu ihm bin ich immer unterwegs;  
auf ihn gehe ich zu.  
Gott ist unter mir,  
denn er trägt mich, ohne ihn würde ich im Nichts versinken.  
Gott ist über mir,  
er sieht mich und lenkt mich und lässt mich den rechten Weg  
finden.  
Gott ist rings um mich her,  
denn ich komme mit Fehlern zu ihm.  
Dann umarmt er mich wie der Vater den verlorenen Sohn  
und hält mich fest umfassen.  
Gott ist in mir,  
er gibt mir Freude und Frieden in mein Inneres, Liebe und  
Geduld, Vertrauen und eine große Erwartung.*

*In der Stille, wo niemand dich stört, denke an den Gott, der hinter dir  
ist und vor dir, unter dir und über dir, rings um dich her und in dir!*

Gedanken  
zu Psalm 139



## Lieder

Lobet und preiset  
ihr Völker den Herrn

①. F C

1. Lo - bet und prei - set, ihr Völ - ker, den  
2. Grü - nen - de Flu - ren in herr - li - cher  
3. Eh - re sei e - wig dem Schöp - fer der

F ②.

Herrn, freu - et euch sei - ner und  
Pracht rüh - men des E - wi - gen  
Welt, der sie er - schaf - fen und

C F ③.

die - net ihm gern; all ihr  
Gü - te und Macht, rüh - men  
mäch - tig er - hält! ihm sei

F C F

Völ - ker, lo - bet den Herrn!  
Got - tes Gü - te und Macht.  
Eh - re! Sein ist die Welt!

**Alle bilden einen  
Kreis und  
fassen sich an den  
Händen.**

»Lobet und preiset,  
ihr Völker den Herrn!«

»freuet euch seiner  
und dienet ihm gern!«

»All ihr Völker,...!«

»... lobet den Herrn.«

Mit dem rechten Fuß beginnend  
zur Kreismitte. Zuerst zwei langsame  
Schritte, dann vier schnelle.

Dasselbe rückwärts, wieder beginnend  
mit dem rechten Fuß.

Alle drehen sich mit ausgestreckten  
Armen nach rechts um sich selbst.

Beide Arme schräg nach oben  
ausbreiten.

Wenn dieses Lied im Kanon getanzt wird, zählen Sie im Kreis reihum ab, jeweils von eins bis drei. Die Hände bleiben aber losgelassen. Alle mit der Nummer 1 beginnen und fassen sich in der Mitte kurz bei der Hand, beim Zurückgehen lösen sie sich wieder. Die anderen Stimmen setzen mit den Bewegungen entsprechend dem Lied versetzt ein.

Text und Musik:  
mündlich überliefert