

essensrituale

Beginnt die Mahlzeit mit einem Ritual, entsteht ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl.

- » Dafür sorgen, dass es regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten gibt.
- » An besonderen (Fest-)Tagen den Esstisch schön schmücken (Tischtuch, Blumen, Kerze ...).
- » Den Sitzplatz eines Geburts- oder Namenstagskinds mit Blumen schmücken und eine Kerze anzünden.
- » Warten bis alle da sind, dann mit dem Tischgebet und dem Essen beginnen. Die Kinder wählen das Gebet aus.
- » Zu einem gemeinsamen Lied/Gebet einander die Hände reichen und sich anschließend „Guten Appetit“ wünschen.
- » Öfters die Zeit so einteilen, dass anschließend an das Essen noch Zeit ist, zum Sitzen bleiben und zum Erzählen.
- » Während des Essens auf Handy, Zeitung, Fernsehen oder Radio verzichten.
- » Wenn jemand erst später isst, sich dazusetzen.

herr, du öffnest deine hand

Aller Augen warten auf dich, o Herr. Du gibst Speise zur rechten Zeit. Du öffnest deine Hand und erfüllst alles, was da lebt, mit Segen.

nach Psalm 145,15

Katholisches Familienwerk
Ehe- und Familienpastoral

Tarviser Straße 30

9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/5877-2447

ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at



Inhalt: Toni Fiung, Ehe- und Familienseelsorger, Bozen
Ute Eberl, Berlin; Hubert Heeg, Bonn



Katholische Kirche Kärnten
KATHOLISCHE AKTION

www.egal.bz.it

Rituale in der Familie



guten **Appetit!**

www.kath-kirche-kaernten.at/kfw

guten appetit!

Gemeinsame Mahlzeiten fördern die Familiengemeinschaft. Nicht immer ist es leicht, die gesamte Familie um den Tisch zu versammeln - die einen kommen früher und müssen schnell wieder weg, die anderen kommen später... Um so wichtiger ist es, für gemeinsame Mahlzeiten zu sorgen.

Das Tischgebet erinnert daran, dass wir alles Gute von Gott empfangen. Ihm wollen wir danken. Ebenso danken wir den Menschen, die das Essen zubereitet haben. Kinder erleben in der Tischgemeinschaft Geborgenheit mit Menschen, die ihnen Liebe, Zuneigung und Zeit schenken. Sie bekommen ein Gespür dafür, dass das Essen erst durch die Arbeit vieler Hände auf dem Tisch steht.

was es heute zu essen gibt



essen ist mehr als satt werden!

Wertschätzung zeigen:

- » Warten bis alle am Tisch sitzen und Wertschätzung für die guten Speisen ausdrücken.

Dank aussprechen:

- » Beim Tischgebet danken wir Gott für das Essen und wir danken denen, die es zubereitet haben.

Leib und Seele wollen satt werden:

- » Beim Essen können alle erzählen, was sie in ihrem Alltag, in Kindergarten oder Schule, Familie oder Beruf erlebt haben.
Das Leben wird miteinander geteilt.

Der Freude Ausdruck geben:

- » Es schmeckt gut und wir dürfen uns am Sattwerden freuen.

Die Gaben der Erde verdanken wir Gott:

- » In einem kurzen Gebet oder in Stille, Gott für das Essen und den guten Appetit danken.



O Gott,
von dem wir alles haben,
wir danken dir für diese Gaben.

Du speisest uns, weil du uns liebst.
O segne auch, was du uns gibst.

Alle guten Gaben, alles was wir haben,
kommt, o Gott, von dir. Wir danken dir dafür.

Tischgebet-Rapp (Rhythmus „We will rock you“)
kurz - kurz - lang / Tisch - Tisch - Hand (= klatschen)

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt,
und wir danken Gott, der hinter all dem steckt.
Du bist ein Gott, dem man danken kann.
Guten Appetit! Wir fangen jetzt an.