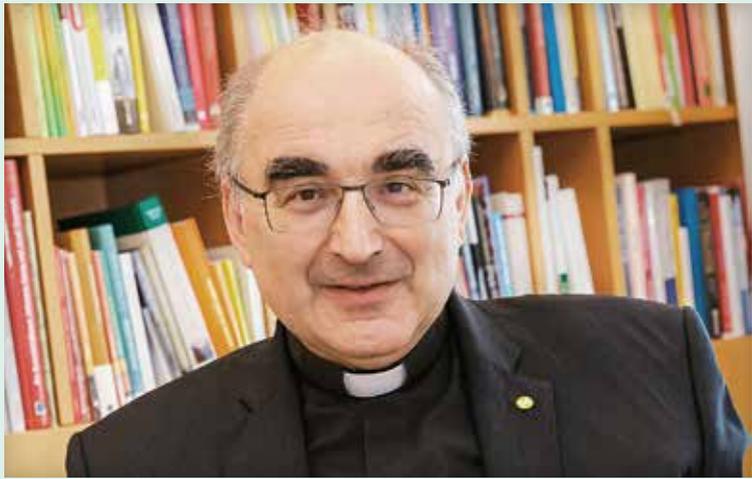




in puncto  
kompakt

Ostern 2021

aufleben



„Der Frühling ist eine echte Auferstehung, ein Stück Unsterblichkeit“, schrieb der amerikanische Autor und Philosoph Henry David Thoreau im 19. Jahrhundert. Thoreau wurde dadurch bekannt, dass er einem Einsiedler gleich äußerst bescheiden in den Wäldern lebte, um dort zu lesen, zu schreiben, nachzudenken und die Natur zu bestaunen. Das Ergebnis seines „Fastens“ waren Gedanken, die viele Größen der Welt bewegten.

Karwoche  
und Ostern in TV,  
Radio & Online:

Übersicht unter  
[katholische-kirche-  
steiermark.at/  
ostern](http://katholische-kirche-steiermark.at/ostern)

Auch wir haben die Fastenzeit hinter uns, eine Zeit des Besinnens und des Staunens, und vielleicht war Platz für den einen oder anderen schönen Gedanken. Falls das bisher zu kurz kam, ist noch ein wenig Zeit, bevor wir zu Ostern unser Taufversprechen, also unsere Zugehörigkeit zu einer riesigen, die ganze Welt umspannenden Gemeinschaft erneuern. Einer Gemeinschaft, die auflebt durch Hoffnung und Zuversicht. Gottes ewige Nähe hat uns gut ins Heute getragen und sie wird uns in eine gute Zukunft geleiten.

Darauf vertrauend wünsche ich Ihnen gesegnete Ostern!

Wilhelm Krautwaschl, Diözesanbischof

# aufleben

Gerade in schwierigen Zeiten kann die Osterbotschaft Trost, Hoffnung und Kraft spenden.

**Z**u Ostern feiern wir den lebendigen Gott, der Leben schenkt. Das Leben wird über den Tod siegen, die Gerechtigkeit über das Unrecht und die Liebe über den Hass. Diese Hoffnung trägt uns auch in den herausfordernden Zeiten der Pandemie.

Wir alle sehnen uns nach einem Aufleben: Sei es ein gesellschaftliches Aufleben, das uns in unserem Alltag wieder Möglichkeiten in vielfältiger Weise eröffnet. Sei es ein Aufleben von Beziehungen, die mitunter im vergangenen Jahr unter Isolation und fehlenden physischen Kontakten gelitten haben. Oder sei es

ein Aufleben der Natur nach einem langen Winter, der für viele von uns im heurigen Jahr länger erschien als in den Jahren zuvor.

Es kann aber auch ein Sehnen nach einem Aufleben der eigenen Lebensfreude sein, die wir im Alltag des vergangenen Jahres vielleicht nicht immer so ausleben und zum Ausdruck bringen konnten, wie wir es uns gewünscht hätten. Ostern schenkt uns die Hoffnung auf ein Aufleben in diesen vielfältigen Formen.

## **Kraft tanken**

Dieses Heft will Sie dazu einladen, dem Aufleben in der Kar- und Osterzeit bewusst nachzuspüren. Wo und wie können wir die Hoffnung darauf bereits am Palmsonntag erkennen und miteinander bedenken und feiern? Was können uns Gründonnerstag, Karfreitag und auch Karsams-

tag im Blick auf diese uns allen geschenkte Hoffnung zeigen? Welche Bedeutung hat das größte christliche Fest und welche Kraft schenkt uns Ostern für die kommende Zeit? Mit kreativen und spielerischen Ideen und Impulsen für die Feier zu Hause will dieses Heft einen Beitrag zu Ihrem Osterfest leisten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit und eine gesegnete Zeit! ●

[katholische-kirche-steiermark.at/ostern](https://katholische-kirche-steiermark.at/ostern)



**Stefanie Schwarzl-Ranz** leitet den Fachbereich Pastoral & Theologie der Katholischen Kirche Steiermark.





# Zerbrechlich

Der französische und seit vielen Jahren in Berlin lebende Künstler Guillaume Bruère ist ohne eine religiöse Bindung aufgewachsen; er fand erst durch die Bilder in den Museen zum Christentum. Die existenzielle Dringlichkeit wird in seinen Werken besonders spürbar. Zahlreich sind seine Kreuzigungen, die er auf großen Leinwänden – ohne kirchlichen Auftrag – gemalt hat. Im ersten Lockdown der Corona-Pandemie kommen noch viele weitere hinzu. Sie sind zur Fasten- und Osterzeit im KULTUM in Graz zu sehen.

Seine Gestalten erscheinen mitunter krakelig und machen gerade dadurch die Zerbrechlichkeit und die Durchsichtigkeit des christlichen Ostermysteriums sichtbar. Hände, Füße und: ein Herz! konturieren sich aus dem rosa Kreuz und dem Licht-Nebel einer sich lichtenden Hoffnung.

TEXT: JOHANNES RAUCHENBERGER

BILD: GUILLAUME BRUÈRE: 03.10.2017,

ACRYL AUF LEINEN 200 X 150 CM, COURTESY DER KÜNSTLER.

DIE AUSSTELLUNG IST BIS 8. MAI IM KULTUM IN GRAZ

ZU SEHEN | [www.kultum.at](http://www.kultum.at)



## Palmsonntag

# Mutig seinen Weg gehen

Am Palmsonntag erinnern wir uns an den Einzug Jesu in Jerusalem.

**N**ach einer Zeit der Gemeinschaft mit seinen Jüngerinnen und Jüngern in Galiläa will Jesus in Jerusalem, dem religiösen Zentrum, etwas bewirken. Er will dort die Botschaft vom befreienden Gott, den er seinen Vater nennt, den Menschen erzählen.

Jesus reitet auf dem Fohlen einer Eselin in die Stadt ein. Die Menschen auf der Straße bereiten ihm mit ihren Kleidern so etwas wie einen „roten Teppich“. Sie streuen auch Zweige auf den Weg und jubeln ihm zu, denn sie erwarten einen starken Retter, der sie von der Herrschaft der Römer befreit. Wie schnell allerdings die Stimmung kippen kann, wenn Erwartungen sich nicht erfüllen, zeigen die nachfolgenden Tage in Jerusalem. ●

## WAS WIR FEIERN

Mit dem Palmsonntag beginnt die Karwoche. Am Palmsonntag gedenken wir mit Palmzweigen und einer Prozession des Einzugs Jesu in Jerusalem. Palmen wurden bereits im Altertum als heilige Bäume verehrt. Die gesegneten Palmzweige symbolisieren das wachsende Leben des Frühlings. Wir stellen sie an einen Platz in der Wohnung, im Haus, auf dem Feld oder im Garten, an dem wir sie oft sehen können.



## Sehen

Sehen möchte ich  
mit meinen Augen  
aber auch  
mit dem Herzen  
mit meinen Händen  
meinem Fühlen  
meinem Denken.  
Ich möchte sehen  
und offen bleiben  
für Not und Leid  
Sorge und Kummer  
für Unerwartetes  
Liebenswertes  
Hoffnungsvolles

MARIA RADZIWON





**Palmbüschen** erinnern an den Einzug Jesu in Jerusalem. FOTO: GERD NEUHOLD

## BASTELTIPP

# Esel-Fingerpuppe

Lust auf ein Fingerpuppentheater am Palmsonntag? Schnapp dir einen stärkeren Karton, Filz- oder Farbstifte, Wollreste, Kleber und Schere und bastle deine eigene Esel-Fingerpuppe!

- Körper eines Esels ganz nach deinen Vorstellungen zeichnen, anmalen und ausschneiden (z. B. wie auf dem Foto).
- Bemalst du die Ränder deiner Esel-Fingerpuppe, bekommt sie noch mehr Ausdruckstärke!

● In den unteren Teil des Körpers zwei runde Löcher für Zeige- und Mittelfinger schneiden, damit dein Esel auch richtig losgaloppieren kann.

● Kopf und Ohren zeichnen, ausschneiden und mit Kleber am Körper befestigen.

● Gesicht aufmalen oder mit Wackelaugen und Wolle gestalten.

Wie wäre es auch mit Palmen aus Kartons oder Jesus als Fingerpuppe? Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So wird Jesu Geschichte vom Einzug in Jerusalem durch deine Hände wieder lebendig!

MARIE UND KATHRIN ZEISBERGER,  
FAMILIENREFERAT

FOTO: KATHRIN ZEISBERGER



# Kumpane der Auferstehung

Nichts drückt die Liebe zu seinen Nächsten so aus wie ein gemeinsames Mahl. Sein Brot mit anderen zu teilen nährt Körper, Geist und Seele.



**Unser tägliches Brot** spielt nicht nur im Vaterunser eine zentrale Rolle.

FOTOS: MARKUS SPISKE/UNSPLASH, GERD NEUHOLD

**B**rot ist ein kostbares Grundnahrungsmittel. Es kräftigt. Im Johannesevangelium (6,51–58) spricht Jesus von sich selbst als „das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben.“

Eine unbegrenzte Dauer ist gemeint, Brot ohne Ablaufdatum, gereicht in unbedingter Liebe, schrankenloser Mitteilung und als Geschenk ohne Vorbehalt. Jesu Brot ist somit auch ein Grundnahrungsmittel des Glaubens. Daraus können wir den Mut beziehen, in

unserem eigenen Leben allen Brotneid abzulegen, und den Auftrag erkennen, dem anderen kein Brot zu rauben – auch im ökologischen Sinn.

Eine Deutung der Brotvermehrungserzählungen (z. B. Mt 14,13–21) ist, dass wir unser weniges Brot im Namen Jesu ohne Angst teilen und nicht zurückhalten. Dann werden alle satt.

ChristIn sein heißt auch, dass man miteinander Brot isst. Miteinander Brot zu essen macht deutlich, dass wir eine Gemeinschaft sind. ChristInnen sollten demnach von ihrem Wesen

her keine EigenbrötlerInnen sein. Indem wir zusammen mit anderen Brot essen (lateinisch: „cum“ – mit, „pane“ – Brot), werden wir im besten Sinn des Wortes „Kumpane“ Jesu beim Essen seines Leibes. Unser Hunger nach Liebe und Zuwendung kann da Sättigung erfahren, in der Eucharistie. Das „Brotbrechen“ wird für die NachfolgerInnen Jesu zum Erkennungssignal des Auferstandenen.

Den Emmausjüngern gingen die Augen auf, als Jesus, der

Auferstandene, ihnen das Brot brach (Lk 24,30). Jesus, das Weizenkorn, ist zum Brot des Lebens geworden. ●



P. Wolfgang Dolzer SJ ist Studentenseelsorger der Katholischen Hochschulgemeinde Graz.

”  
Wer von  
diesem Brot  
isst, wird  
in Ewigkeit  
leben.

JOH 6,51



Rezepte  
für Deine  
Osterjause



## Dinkelbrot

🕒 ca. 120 Minuten 🍳 leicht

**ZUTATEN:** 40 dag Dinkelmehl, 1 EL Brotgewürz, 1 EL Kräutersalz, etwas Olivenöl, 1 Pkg Trocken Germ, warmes Wasser

**ZUBEREITUNG:** Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen; warmes Wasser dazu geben und kneten, bis ein formbarer Teig entsteht. Einen Laib formen und diesen ca. eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Laib kreuzweise einschneiden und ca. 45 Minuten bei 185 Grad backen.

**DAZU PASST:** Gertrauds Liptauer 1 Pkg Topfen, 1 Pkg Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Knoblauch, gehackte Kräuter vermischen und abschmecken.



## Süße Osterpinze

🕒 ca. 130 Minuten 🍳 leicht

**ZUTATEN:** 50 dag Mehl, 1 Pkg Trocken Germ, 4 Dotter, 15 dag Butter, 8 dag Zucker, 1/8 l Milch, 1 KL Salz, Vanillezucker, Rum, Zitronenschale

**ZUBEREITUNG:** Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Butter in warmer Milch schmelzen. Flüssigkeiten zum Mehl-Germ-Gemisch geben und gut verkneten. Eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend mit Eidotter bestreichen, kreuzweise einschneiden und nochmals eine halbe Stunde rasten lassen. Bei 160 Grad ca. 30 Minuten backen.

FOTOS: FOTOLIA, PETRA RUZSICS-HOITSCH



## Gründonnerstag

# Zeichen der Liebe setzen

Der Gründonnerstag erinnert daran, wie Jesus mit den Seinen zum letzten Mal zu Abend isst und mit ihnen Brot und Wein teilt.

**F**ür Jesus ist klar, man wird ihn verhaften. Jesus folgt nicht dem Instinkt: Überleben um jeden Preis. Er flieht nicht, er kämpft nicht. Im Gegenteil. Er gibt dem, was man ihm antun wird, schon vorher eine positive Deutung.

Gemeinsam essen ist Ausdruck der Liebe. Ich gönne dir dein Essen, weil es gut ist, dass du lebst. Nahrung teilen heißt Leben teilen. Essen heißt aber auch Leben vernichten. Es ist bittere Wahrheit, dass Leben sich immer von anderem Leben ernährt. Jesus erklärt sich selbst zur Speise: Wie ich Brot und Wein mit euch teile, so schenke ich euch mein Leben. Er sagt damit: Wenn sie mich umbringen, sterbe ich aus Liebe zu euch. ●

## WAS WIR FEIERN

Der Gottesdienst am Gründonnerstag ist geprägt vom gemeinsamen Mahlhalten in Erinnerung an Jesu letztes Abendmahl und von der Fußwaschung. Nach dem Gloria schweigen sowohl die Orgel als auch die Kirchenglocken und unterstreichen damit die traurige Stimmung. In vielen Kirchen werden in der Nacht von Donnerstag auf Freitag Gebetsstunden („Nachtwachen“ oder „Ölbergandachten“) gehalten – im Gedenken an Jesu Bitte an seine engsten Freunde, mit ihm zu wachen und zu beten.



## Den Staub abgewischt

Deinen Freunden hast du die Füße gewaschen.

Den Staub abgewischt.

Den Staub der Angst.

Den Staub der Sorgen.

Mit Wasser gereinigt.

Gereinigt von Kummer.

Den Staub abgewischt.

Tränen getrocknet.

Damit der Blick klar bleibt

für das Weitergehen.

In all dem Staub des Lebens.

MARIA RADZIWON





**Das letzte Abendmahl** wurde in unzähligen Kunstwerken verewigt. JACOPO PALMA IL GIOVANE, DIÖZESANMUSEUM GRAZ

## Für andere da sein

Einander die Füße zu waschen ist ein sehr starkes Zeichen, ein sehr unmittelbarer Dienst am Nächsten. Bei der Caritas begegnet uns Not jeden Tag – in jedem Mann, jeder Frau, jedem Kind, die in ihrer Notsituation um Hilfe bitten. Egal, woher sie kommen oder in welche Verstrickungen sie geraten sind: Diese Menschen stehen uns nahe und werden so zu unseren Nächsten. Wir stehen ihnen durch Zuhören, Beratung und aktives Handeln zur Seite.

### Gegen die Einsamkeit

In der COVID-19-Pandemie erleben wir Notsituationen wie durch ein Brennglas verstärkt, etwa durch steigende Anfrageszahlen in der Sozialberatung. In dieser Zeit der

physischen Distanz greift ein Phänomen immer stärker um sich – Einsamkeit. Auch wenn physisch Abstand eingehalten werden muss, ist es wesentlich, einer drohenden sozialen Distanz gemeinsam und entschlossen mit Initiativen entgegenzuwirken.

Ein praktisches Beispiel: die Hilfe-Plattform „Team Nächstenliebe“ (Tel.: 0676/88015 596). Sie richtet sich an alle, die Unterstützung brauchen, und alle Freiwilligen, die kleine Hilfen für den und die Nächste/n anbieten können.

Georg Eichberger leitet die Servicestelle Region & Engagement der Caritas Steiermark.

”

Es gilt, der drohenden sozialen Distanz entgegenzuwirken.



**Kleine Gesten** machen einen großen Unterschied. BILDERBOX.COM



Karfreitag

# Im Kreuz Hoffnung finden

Am Karfreitag erinnern wir uns an Jesu Leiden und Sterben am Kreuz.

**W**ir alle wissen, dass man Menschen nicht verraten darf, nicht verleugnen, foltern, verspotten, unschuldig verurteilen und grausam töten. Trotzdem geschieht es jeden Tag.

Auch Jesus hat das erlebt. Mit dem Preis seines Lebens bezeugt Jesus: Die Liebe hält allem stand. Das Kreuz ist ein Auftrag, Leiden und Unrecht, wo immer möglich, zu beseitigen. Das Kreuz ist auch Auftrag, das Tragische anzuerkennen, das Menschen immer wieder zustoßt. Das Kreuz ist Auftrag, keine schnellen Antworten auf die Tragiken des Lebens zu suchen. Das Kreuz ist aber auch das Zeichen der Hoffnung, dass dort, wo Menschen Lebensmöglichkeiten ausgehen, Gott da ist und immer noch einen Weg zum Leben weiß. ●

## WAS WIR FEIERN

Der Karfreitag (ahd. „kara“ bedeutet „Klage“) ist ein kirchlicher Fasttag. Viele Menschen gedenken um 15 Uhr ganz persönlich der Todesstunde Jesu: mit einer Schweigeminute, einem stillen Gebet oder im „Nachgehen“ der Kreuzwegstationen. In vielen Kirchen wird zu Andachten eingeladen. Zentrale Elemente des Karfreitagsgottesdienstes sind die Erzählung vom Leiden und Sterben Jesu, die Kreuzverehrung und das große Fürbittgebet für die Kirche und die ganze Welt.



**Kostbar**

**Staub**

**war ich**

**bin ich**

**werde ich sein**

**eines Tages**

**doch nicht irgendein Staub**

**denn ich bin geliebt**

**wie ich bin**

**kostbar**

**in den Augen Gottes**

**war ich**

**bin ich**

**werde ich sein**

**eines Tages**

MARIA RADZIWON





Regenbogen über dem Kalvarienberg in Frauenkirchen, Burgenland. FOTO: GERD NEUHOLD

## Das Kreuz des Lebens aushalten

Im Jahr der Corona-Pandemie ist es uns deutlich geworden: Einen Mund-Nasen-Schutz tragen zu müssen oder nicht in gewohnter Weise chillen und Partys feiern zu können, ist oft sehr unangenehm und belastend. Wenn Menschen an die Grenzen des für sich Zumutbaren kommen, sind sie mit ihrem „Kreuz“ eingespannt.

### Möglichkeiten sehen

Die unzähligen Begegnungen im Krankenhaus und Pflegeheim lehren mich täglich, wie Menschen trotz großer Einschränkungen ihr Leben meistern: der junge Mann, der aufgrund eines Schlaganfalls in der Wirbelsäule vom Hals abwärts gelähmt ist und dennoch zuversichtlich und geduldig ist. Die sterbende

Frau, die bei den vertrauten Klängen von „Glorwürd’ge Königin“ nochmals ihre Stimme erhebt und mitsingt. Die erblindete Frau, die zu mir sagt: „Ich bin dankbar, dass ich so viele Jahre meines Lebens gut gesehen habe!“

Sie alle haben etwas gemeinsam: Sie haben ihr „Kreuz“ angenommen und schauen auf das, was möglich ist. Das geht oft nicht von heute auf morgen, es braucht Zeit. Viele von ihnen leben aus der Kraft des Glaubens. Sie erleben zwar, dass Gott ihnen sehr viel zumutet, aber sie vertrauen darauf, dass er sie begleitet – sehr oft wohl in ihren Mitmenschen.

Regina Stampfl ist Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorgerin.

”

Das eigene  
Kreuz  
anzunehmen  
braucht  
Zeit.



Schicksalsschläge zu meistern bedarf großer Kraft. BILDERBOX.COM

# Es wird gut, hoffe

Verzweiflung und Hoffnung stehen sich näher, als man denkt. Ostern lehrt uns, dass auch aus scheinbar aussichtslosen Lagen Gutes erwachsen kann.

**D**ie Armen sollen essen und sich sättigen; den Herrn sollen loben, die ihn suchen. Aufleben soll euer Herz für immer“ – dieser Vers aus dem Psalm 22 ist das Leitmotiv der diesjährigen Osterzeit in der Diözese Graz-Seckau. Er steht für die Hoffnung auf Rettung. Darauf, dass Gott gerade für die da ist, die ihn in misslichen Lebenslagen suchen. Die Hoffnung, dass am Ende dann doch alles gut wird.

**Schatten.** Zu Beginn des Psalms 22 ist die Stimmung noch eine ganz andere: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen, bleibst fern meiner Rettung, den Worten meines Schreiens?“

Dieser Satz ist Ausdruck der größten erlebten Gottesferne, des Schweigens Gottes gerade



„  
**Ostern trägt die  
Hoffnung des  
Auflebens in sich.**

dann, wenn die Sehnsucht nach Antworten am größten ist. Jesus stellt sich im Matthäusevangelium in seiner dunkelsten Stunde am Kreuz diese Frage. Auch wir erleben unsere ganz persönlichen Karfreitage des Lebens, fragen nach dem Warum angesichts von Ungerechtigkeiten und Not im Kleinen und Großen.

**Licht.** Doch der Psalm bleibt nicht in dieser aussichtslosen Lage stehen. Es geht um einen Weg in der Spannung der empfundenen Gottesferne und der gewünschten Gottesnähe – aus der Hoffnungslosigkeit in die Hoffnung. Erfahrungen, wie sie auch zu Ostern sichtbar werden. Das Osterfest trägt die Hoffnung des Auflebens in sich, ein Aufleben, das wir mehr und mehr erleben, wenn wir die sprießende Natur im Frühling beobachten. Das Aufleben zeigt sich auch im Engagement für andere, das gerade in der COVID-19-Pandemie in unterschiedlichsten Formen zutage tritt. Ja, und es zeigt

# ntlich



**Blühende Wiesen und Bäume, wo noch vor kurzem karge Flächen lagen, zeigen: Das Leben ist stärker als der Tod.**

FOTOS: GERD NEUHOOLD

sich hoffentlich auch bald gesellschaftlich, wenn durch flächendeckende Impfungen wieder Begegnung miteinander unkomplizierter möglich ist. „Aufleben soll euer Herz für immer“ – ein hoffnungsvoller Osterwunsch, aber auch für die Zeit nach Ostern. ●



Anton Tauschmann ist Referent für Diakonie in der Katholischen Kirche Steiermark.

FOTOS: GERD NEUHOOLD (2), PIXABAY

## ERKLÄRT

### Brauchtum & Traditionen



**Palmbuschen.** Der Palmsonntag erinnert uns an den Einzug Jesu in Jerusalem. Die Palmzweige gelten als Symbol des Lebens und sind besondere Segensbringer. Im Herrgottswinkel, auf dem Dachboden, im Stall, im Garten und auf dem Acker sollen

sie Mensch und Hof schützen, indem sie Unheil und Krankheiten abhalten. Zu den Palmkätzchen werden oft Buchs, Wacholder oder einzelne Tannenzweige auf Weiden- oder Haselstöcke gebunden.



**Antlassei.** Eier, die am Gründonnerstag gelegt werden, werden auch Antlasseier genannt. Sie gelten als Glücks- und Heilsymbole und werden etwa als Schutz vor Blitzschlag auf dem Dachboden platziert oder für eine gute Ernte im Feld

vergraben. Der Begriff „Antlass“ bezieht sich auf „entlassen“ und erinnert an die Rückkehr der öffentlichen Büsser, die am Gründonnerstag wieder in die Kirchengemeinschaft aufgenommen wurden.



#### **Weihfeuertragen.**

Am frühen Morgen des Karsamstags tragen Kinder das Weihfeuer von Haus zu Haus. Einige Wochen davor werden im Wald Baumschwämme gesammelt und getrocknet. Am Karsamstag werden sie

mit dem geweihten Feuer in einer alten Blechdose zum Glimmen gebracht. Die WeihfeuerträgerInnen bringen das Feuer in Form eines kleinen Stückes des glimmenden Schwammes in die Häuser, welches zum Kochen der Osterspisen verwendet wird.

## Osterspeisensegnung

# Wunder geschehen!

Die gemeinsame Osterjause oder das Osterfrühstück mit einem Gebet beginnen und den Segen über die Osterspeisen sprechen: Dieser Feervorschlag kann Ihnen hierfür als Inspiration dienen.

*Für die Feier bereiten Sie eine Kerze vor, die Osterspeisen, die Bibel und vielleicht Blumen, ein Kreuz oder ein Osterbild.*

### Kreuzzeichen

#### Einführende Worte [L:]

Zu Ostern feiern wir das größte Wunder unseres Glaubens: dass Jesus von den Toten auferstanden ist – menschlich gesehen eigentlich unvorstellbar, medizinisch nicht zu erklären. Und doch glauben Christinnen und Christen schon rund 2000

Jahre lang an die Botschaft der Auferstehung Jesu und vertrauen darauf, dass dieses Wunder von damals auch im eigenen Leben Wirklichkeit wird.

So hören wir nun auf diese Botschaft der Auferstehung Jesu, wie sie der Evangelist Markus in seinem Evangelium berichtet.

#### Evangelium (Mk 16,1–7)

Als der Sabbat vorüber war, kauften Maria aus Mágdala, Maria, die Mutter des Jakobus, und Sálome wohlriechende Öle, um damit zum Grab zu gehen und Jesus

zu salben. Am ersten Tag der Woche kamen sie in aller Frühe zum Grab, als eben die Sonne aufging. Sie sagten zueinander: Wer könnte uns den Stein vom Eingang des Grabes wegwälzen? Doch als sie hinblickten, sahen sie, dass der Stein schon weggewälzt war; er war sehr groß. Sie gingen in das Grab hinein und sahen auf der rechten Seite einen jungen Mann sitzen, der mit einem weißen Gewand bekleidet war; da erschrakten sie sehr.

Er aber sagte zu ihnen: Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazaret, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wohin man ihn gelegt hat. Nun aber geht und sagt seinen Jüngern und dem Petrus: Er geht euch voraus nach Galiläa; dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat.

## SEGNEN – GUTES SAGEN

Das Wort „segnen“ entspricht dem lateinischen „benedicere“, was übersetzt „Gutes sagen“ bedeutet. Im Gebet bitten wir Gott, dass er Gutes über Personen und Dinge spricht und uns durch sie Gutes zuteilwerden lassen möge. Kraft der Taufe ist jede Christin, jeder Christ berufen, den Segen Gottes weiterzugeben, besonders in der Familie. Die Speisensegnung ist ein besonders feierliches Tischgebet, aus dem heraus die Tradition entstanden ist, dass größere öffentliche Speisensegnungen in der Kirche oder im Freien stattfinden.





**Die gemeinsame Osterjause** ist nach der Fastenzeit ein besonderes Highlight. FOTO: GERD NEUHOLD

### Überleitung

**B**itten wir Gott nun um seinen Segen für die Osterspeisen, die wir bereitet haben. Immer, wenn es im Gebet heißt „Wir loben Dich“, antworten wir gemeinsam mit „Wir danken Dir“.

### Segensgebet über die Osterspeisen

**L:** Gott, unfassbar bist Du und unfassbar ist das, was Du tust. Die ganze Schöpfung hast Du ins Leben gerufen. Dir verdanken wir auch unser Leben. Wir loben Dich.

**A: Wir danken Dir.**

**L:** Nicht immer ist in unserem Leben alles wunderbar, aber wenn wir genau hinschauen, können wir auch die kleinen Wunder erkennen, die unser Leben bereichern. Wir loben Dich.

**A: Wir danken Dir.**

**L:** Zu Ostern feiern wir das größte Wunder unseres Glaubens: dass Jesus, der gestorben ist, lebt. Du willst, dass auch wir aufleben von allem, was das Leben schwer macht, und dass wir zuletzt auch aufleben vom eigenen Tod. Wir loben Dich.

**A: Wir danken Dir.**

**L:** Segne, Gott, diese Osterspeisen, die wir bereitet haben, um dieses Wunder des Lebens zu feiern.

Darum bitten wir Dich durch Jesus Christus, der von den Toten auferstanden ist, und im Heiligen Geist, der auch uns Leben schenkt und uns aufleben lässt heute und in Ewigkeit.

**A: Amen.**

### Lied

(z. B. „Lobe den Herren“ oder „Lobet und preiset“)

### Vater unser

#### Segen

**G**ott, der Vater, segne uns. Er hat die Welt ins Leben gerufen und auch uns gewollt, so wie wir sind. Gott, Jesus Christus, begleite uns. Er hat den Tod besiegt und in seiner Auferstehung das größte Wunder seines und unseres Lebens geschehen lassen. Gott, der Heilige Geist, erfülle unser Leben mit seiner Gegenwart, damit wir immer wieder aufleben können, auch wenn manches im Leben schwerfällt. Das gewähre uns der uns liebende Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen. ●

*L: Leserin/Leser, A: Alle*

Weitere Bausteine unter [katholische-kirche-steiermark.at/ostern](http://katholische-kirche-steiermark.at/ostern)



*Ostern*

# Auferstehung feiern

In der Osternacht feiern wir, dass  
Jesus von den Toten aufersteht.

**N**ach menschlichem Ermessen ist mit der Hinrichtung Jesu alles vorbei. Jesus ist gescheitert. Der große Wandel, von dem er gesprochen hat, ist nicht gekommen. Die heilende Kraft, die von ihm ausging, ist versiegt.

Am dritten Tag machen seine Gefolgsleute, die sich vor Angst eingesperrt haben, eine paradoxe Erfahrung: Jesus, der tot war, begegnet ihnen lebendig. Der auferstandene Jesus ist kein Gespenst, kein Untoter. Er spricht mit ihnen, sie essen mit ihm, er lässt sich von ihnen berühren. Er ist derselbe, aber verwandelt. Gott hat ihn von den Toten auferweckt. Bosheit und Tod sind besiegt. Das ist der Wendepunkt der Zeit. Der große Wandel hat begonnen. In der Osternacht wird ein Feuer entzündet, das symbolisiert den Auferstandenen. ●

## WAS WIR FEIERN

In der Osternacht und am Ostersonntag feiern ChristInnen Jesu Auferstehung von den Toten. Am Osterfeuer wird die Osterkerze entzündet; ihr Licht wird an alle Mitfeiernden ausgeteilt. Sie symbolisiert den auferstandenen Christus, das Licht der Welt, das die Finsternis des Todes durchbricht. Alle Menschen sind eingeladen, dieses Licht der Hoffnung in die Welt zu tragen. Das Licht, der Klang der Orgel und der Glocken sowie das Osterhalleluja sind Ausdruck der Freude darüber, dass das Leben den Tod besiegt hat.



**Ostern**

wenn

alle last

alles schwere

zurückgelassen werden kann

wenn

alle freude

alle liebe

erinnerung werden kann

wenn

beides ist

einfach so

nebeneinander

miteinander

MARIA RADZIWON



Das Grab ist leer. Jesus Christus ist auferstanden. FOTO: PISIT HENG/UNSPLASH

## Geschmackserlebnis Halleluja

**B**loß drei Takte ist das instrumentale Vorspiel lang, und doch reicht es aus, um dich als SängerIn vollends zu entflammen. Diese Flamme ist keineswegs rein geistiger Natur. Sie besitzt eine körperliche Kraft, welche im Diskurs über Musik oft vernachlässigt wird.

**Nahrhaft.** Wie der erste Biss der Osterjause fühlt sich dieses klangvolle „Ha-“ im Mund an. Die Obertöne des resonierenden D-Dur Klangs breiten sich wie eine wärmende Dusche von der Schädeldecke bis zu den Zehenspitzen aus. Doch der barocke „Walking Bass“ der Celli lässt kein genießendes Verweilen zu. Es drängt uns weiter zur nächsten Silbe. Voller Lust bündelt die Zunge die Energie im „le“ um sich dann im „lu“ freudig dem Wortakzent hinzugeben. Das nachschwingende „ja“ befreit den Kiefer und in weiterer Folge dich als gan-



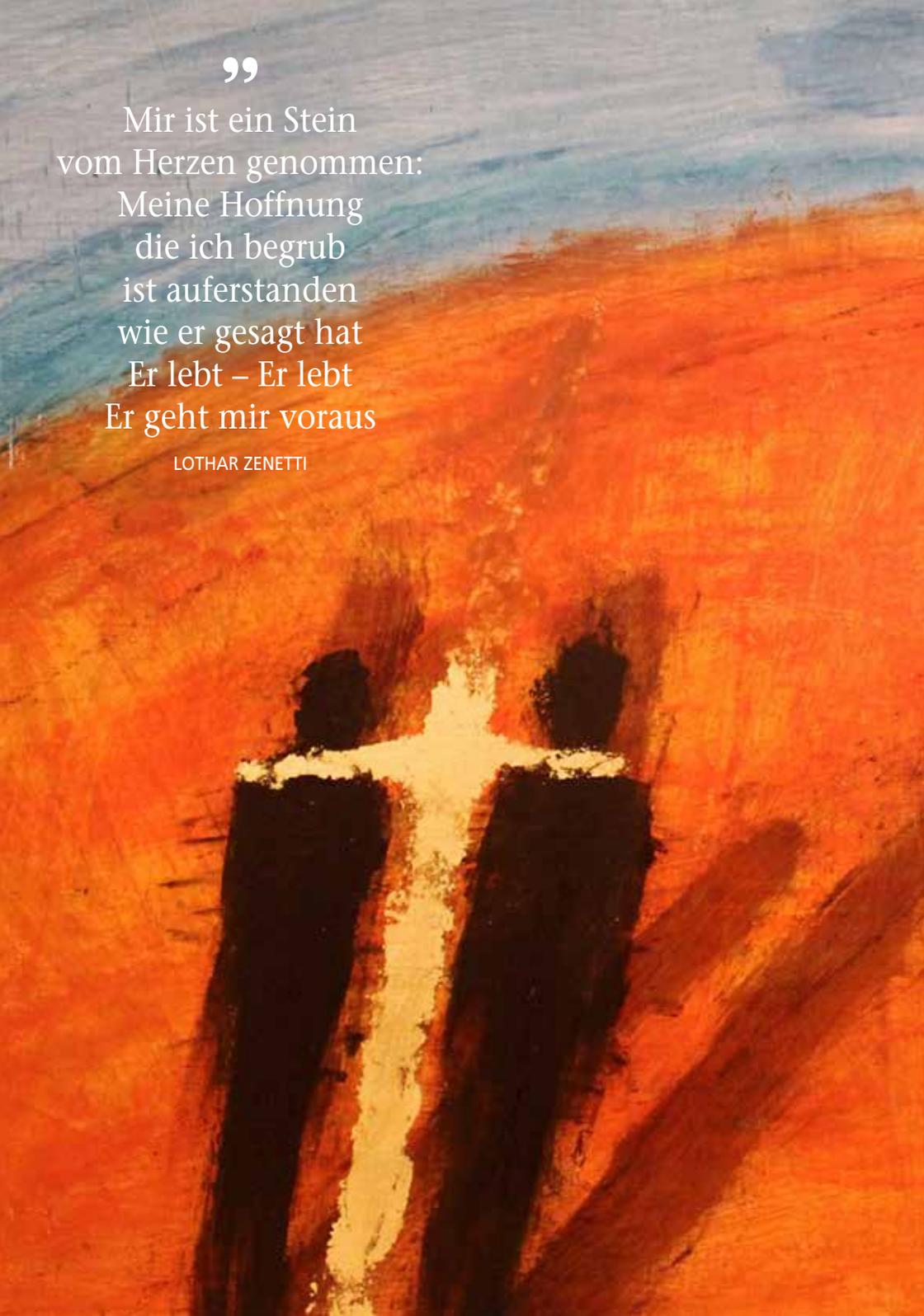
zen Menschen zu einem umfassenden Staunen. Fast fünfzig Mal, je nachdem welche Stimme man singt, darf man dieses Wort mit seinen herrlichen vier Silben „verkosten“. Und als SängerIn gewinnt man den Eindruck, dass, gerade weil diese vier Silben vordergründig gesehen so wenig sagen, durch sie alles gesagt werden kann: „Halleluja!“ ●

Michael Schadler ist Kirchenmusik-Referent der Katholischen Kirche Steiermark.

”

Mir ist ein Stein  
vom Herzen genommen:  
Meine Hoffnung  
die ich begrub  
ist auferstanden  
wie er gesagt hat  
Er lebt – Er lebt  
Er geht mir voraus

LOTHAR ZENETTI



## Emmauskapelle

**Wernersdorf.** Am Ostermontag nach Emmaus wandern funktioniert in der Steiermark tatsächlich! Ein schönes Ausflugsziel ist die Emmauskapelle in Wernersdorf in der Nähe von Wies. Auf verschiedenen Themenwegen (Emmaus-Winzerweg, Barfußweg, Kapellenweg, Hans-Klöpfer-Weg) kann man rund um Wies die Natur genießen.



[www.wies.at/tourismus/wanderwege](http://www.wies.at/tourismus/wanderwege)

## Alles Familie!

**Zeutschach.** Der Themenwanderweg „ALLES FAMILIE!“ ist ein Angebot, um im gemeinsamen Tun die Familie und die Beziehungen untereinander wahrzunehmen. Der 8 km lange Weg befindet sich in der Region Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen. Auf 8 km (barrierefreie Variante 3,6 km) laden Stationen zum Spielen, Rasten und Reden ein.



[www.familienreferat.online/familienweg](http://www.familienreferat.online/familienweg)

## Sonnenweg

**Stanz.** Der gut beschilderte Stanzer Sonnenweg rund um den malerischen Ort Stanz im Mürztal lädt ein, kulturhistorische Kostbarkeiten (Ulrichskirche), die beiden Sonnenalleen mit Kunstobjekten, die funktionsfähige Mühle, die Schauschmiede sowie die Rauchkuchl zu bewundern, Flirtecke und Herzplatz inklusive! Die Haupteinstiegsstelle: Feuerwehrplatz von Stanz.



[www.sonnenweg.at](http://www.sonnenweg.at)

GEWÄLDE: HELMUT LODER, FOTOS: FLORIAN SCHACHINGER, TOURISMUSREGION ZIRBITZKOGEL-GREBENZEN, ARGE SONNENWEG

## ANGEBOTE

# Hilfe in schweren Zeiten

Weil seelische Belastungen keine Pause kennen, kennt auch unser Einsatz für die Menschen in der Steiermark keine Unterbrechung. Gemeinsam stehen wir das durch!

### Vor Ort

Die SeelsorgerInnen Ihrer Pfarre sind für Sie da. Kontakte unter:

[katholische-kirche-steiermark.at/pfarren](http://katholische-kirche-steiermark.at/pfarren)

### Telefonseelsorge

Rund um die Uhr ein offenes Ohr für Ihre Sorgen. Notruf 142 und online unter:

[onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://onlineberatung-telefonseelsorge.at)

### Familienberatung & Psychotherapie

Bei Unsicherheiten in Partnerschaft und Familie helfen die ExpertInnen des Instituts für Familienberatung und Psychotherapie. Gespräche sind telefonisch, per E-Mail und persönlich möglich.

[beratung-ifp.at](http://beratung-ifp.at)

### Projekt Alleinerziehende

Psychoziale und juristische Beratung für Alleinerziehende, telefonisch oder per E-Mail.

[projekt-alleinerziehende.graz-seckau.at](http://projekt-alleinerziehende.graz-seckau.at)

### Beratungsstelle Existenzsicherung

Die Beratungsstelle Existenzsicherung der Caritas Steiermark unterstützt Menschen in finanzieller und sozialer Not mit kostenloser Beratung, Begleitung und Unterstützung.

[caritas-steiermark.at/existenzsicherung](http://caritas-steiermark.at/existenzsicherung)

### Fonds für Arbeit und Bildung

Zuschüsse für Aus- und Weiterbildungen, die den (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt erleichtern, können Arbeitssuchende beim Fonds für Arbeit und Bildung beantragen.

[katholische-kirche-steiermark.at/fonds-fuer-arbeit](http://katholische-kirche-steiermark.at/fonds-fuer-arbeit)

### Trauerangebote

Trauer endet nicht mit dem Begräbnis. Gesprächsangebote, Trauerbegleitung und -gruppen können Trost spenden.

[katholische-kirche-steiermark.at/trauerangebote](http://katholische-kirche-steiermark.at/trauerangebote)

**IMPRESSUM:** in puncto kompakt ist das Magazin des Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. Geschäftsführung: Heinz Finster. **Medieninhaber und Herausgeber:** Bischöfliches Ordinariat Graz-Seckau, Bischofplatz 4, 8010 Graz. Herstellung: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn. Verantwortlich für die Redaktion dieser Ausgabe: Helmut Schmidt (Leitung), Tamara Häusl (CvD), Stefanie Schwarzl-Ranz, Anton Tauschmann, Petra Ruzsics-Hoitsch, Heinz Finster, alle: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. Grafik: Franz Pietro/DigiCorner, 8010 Graz.

Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Die Offenlegung gemäß MedienG §25 Abs. 2 ist unter [www.sonntagsblatt.at/impresum/inpuncto](http://www.sonntagsblatt.at/impresum/inpuncto) abrufbar. in puncto-Gesamtauflage: 280.000 Exemplare.

KATHOLISCHE  
KIRCHE STEIERMARK



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



**Nahe an den Ängsten und Sorgen der Menschen: das Team des IFP.**

FOTO: GERD NEUHOLD

## AUS DER PRAXIS

# Unterstützung & Begleitung

Das Institut für Familienberatung und Psychotherapie der Katholischen Kirche Steiermark hilft Menschen mit Sorgen und Nöten.

„Immer wieder stellen KlientInnen ganz verduzt fest, dass wir von der Kirche sind. Kirche ist öfter hilfreich, als man glauben mag“, schmunzelt Astrid Polz-Watzenig. Die Theologin und Psychotherapeutin leitet das Institut für Familienberatung und Psychotherapie (IFP) der Katholischen Kirche Steiermark. An steiermarkweit neun Standorten nimmt man sich anonym und diskret hilfesuchender Menschen an; seit Beginn der COVID-19-Pandemie vermehrt digital.

### Neue Perspektiven

Die Mitarbeitenden des IFP sind zur Stelle, wenn vor lauter Streit und Sorgen in Ehen, Partnerschaften und Familien kein Ausweg mehr sichtbar ist, wenn sich

Jugendliche verloren fühlen, wenn Eltern überfordert sind. Sie begleiten, spenden Trost, geben neue Hoffnung und helfen dabei, Perspektiven zu finden. Auch interreligiöse Fragen beschäftigen das IFP, etwa wenn Menschen aus arrangierten Ehen Hilfe suchen, Sprachbarrieren zum Problem werden oder multireligiöse Hintergründe das Zusammenleben beeinflussen.

„Unser Ziel ist ein Mehr an gesellschaftlichem Zusammenhalt“, betont Polz-Watzenig, die sich in erster Linie als Seelsorgerin sieht.

Nähere Informationen:

[www.beratung-ifp.at](http://www.beratung-ifp.at) und 0316/825 667

# Kraft fürs Leben

mit dem

**SONNTAGS**  **BLATT**

für Steiermark



## Von Ostern bis Pfingsten 2021

spürt das Sonntagsblatt mit der **7-teiligen Serie „aufleben“** nach, woraus Menschen Kraft fürs Leben schöpfen:

- Im Einklang mit der Natur
- Im Einswerden mit der Musik
- Im Leben mit der Familie
- Im Ausüben eines Ehrenamtes
- In der persönlichen Gottesbeziehung
- In der Bewahrung der Schöpfung
- In der Gemeinschaft der Christen

### ► **Kurz-Abo\_aufleben**

11. April bis 23. Mai 2021

**7 Ausgaben um 7 Euro**

+ Broschüre „Kochen und Feiern im Frühling“

**Infos:** Sonntagsblatt, 8010 Graz, Bischofplatz 2  
Tel. 0316/8041-225 | [service@sonntagsblatt.at](mailto:service@sonntagsblatt.at)  
[www.sonntagsblatt.at](http://www.sonntagsblatt.at)