



## Osterimpuls am Frühstückstisch (für 1 Person)



Gebraucht wird: eine Osterkerze, 1 kleine (Oster-) Kerze zusätzlich, schön gedeckter Frühstückstisch, Feuerzeug, 15 Minuten Zeit



Läuten der Kirchenglocke (in manchen Diözesen angekündigt) Mit dem Kreuzzeichen beginnen: „Im Namen des Vaters ...“



Einleitung:  
„Dieses Osterfest unterscheidet sich von allen Osterfesten zuvor. In diesem Jahr feiere ich nicht in der großen Gemeinschaft in der Kirche und Familie, sondern alleine zu Hause...“



Besinnung:  
„Spüre einen Moment den Erfahrungen der letzten Tage nach. Was habe ich vermisst ...? Was hat mich bewegt ...?“



Lied singen oder anhören - denke dabei an Deine Liebsten:  
Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ...  
(<https://www.youtube.com/watch?v=AttBnjlsbTc>)



Österliches Evangelium lesen (Auszüge: Lukas 24, 36-48):  
„Während die Jünger noch darüber redeten was sie erlebt hatten, trat Jesus selbst in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Sie erschrecken und hatten große Angst, denn sie meinten, einen Geist zu sehen. Da sagte er zu ihnen: Was seid ihr so bestürzt? Warum lasst ihr in eurem Herzen Zweifel aufkommen?  
Als sie es aber vor Freude immer noch nicht glauben konnten und sich verwunderten, dass er wirklich bei ihnen war, sagte er zu ihnen: Habt ihr etwas zu essen hier? Sie gaben ihm ein Stück gebratenen Fisch; er nahm es und aß es vor ihren Augen. Darauf öffnete er ihren Sinn für das Verständnis der Schriften. Er sagte zu ihnen: So steht es geschrieben: Der Christus wird leiden und am dritten Tag von den Toten auferstehen. Angefangen in Jerusalem, seid ihr Zeugen dafür.“



Licht entzünden:  
- Entzünden der Osterkerze



Besinnung:  
„Ostern macht deutlich: Wir können auf Gott vertrauen, dass er das schenkt, was wir aus eigener Kraft nicht vermögen. Und vielleicht erlebst Du ja, wie die Jünger und Jüngerinnen damals, dass die Hoffnung in vielen kleinen Erfahrungen, die auch Du

	<p>zurzeit machst, greifbar wird. Spüre nach, welche Erlebnisse Dir in den letzten Tag Mut gemacht, Dich gefreut haben, ein Lichtblick für Dich waren.“</p>
	<p>Innerlich Fürbitten sprechen:          „Für wen oder für was möchte ich beten in diesem Moment.          Dabei denke ich auch an alle, die heute mit mir irgendwo auf der Welt Ostern feiern.“          - Anschließend: Stellvertretend für die Menschen, die heute nicht mit mir am Tisch sitzen und bei mir sein können, zünde ich die weitere Kerze an.</p>
	<p>Vater Unser sprechen - stelle Dich dazu hin, breite deine Arme aus und bete:          „Vater Unser ...“</p>
	<p>Mit dem Kreuzzeichen enden:          „Im Namen ...“</p>
	<p>Osterlied singen oder anhören:          Keinen Tag soll es geben (GL 842)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J01AxRMlgtU">https://www.youtube.com/watch?v=J01AxRMlgtU</a>          Manchmal feiern wir mitten am Tag (GL 472)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N6tqLbq5PS0">https://www.youtube.com/watch?v=N6tqLbq5PS0</a>          (oder ein anderes Lied nach eigener Wahl)</p>
	<p>Osterlachen: Witze im Internet  <a href="http://www.meck-pomm-hits.de/lachen-mv/witze-ostern/">http://www.meck-pomm-hits.de/lachen-mv/witze-ostern/</a></p>
	<p>Osterfrühstück: Guten Appetit</p>

Entwickelt von: Überdiözesane AG Lokale Kirchenentwicklung Nord

Christiane Müßig (Hildesheim), Jacqueline Schlesinger (Limburg), Florian Jansen (Paderborn), Hans-Georg Hollenhorst (Münster)

Freie Fotos: <https://pixabay.com/>