

Februar

Aschermittwoch

Fastenzeit

Palmsonntag

Osterzeit

Juli

August



Familien feiern Kirchenjahr

Ein Projekt für Mütter, Väter und Kinder

Ein Sonntag
in der Fastenzeit

Inhalt	Fastenzeit im Kirchenjahr	3
	Ein Fastensonntag gemeinsam feiern	6
	Zur Vertiefung	9
	Gemeinsam kochen	10
	Spiele	12
	Lieder	15

Impressum Das Projekt »Familien feiern Kirchenjahr« wurde von der Abteilung Gemeindepastoral im Erzbistum Köln unter dem Namen »Wir Familien, 2, 3, 4 ... und mehr. Ein Jahr im Leben von Familien« entwickelt. Konzeption: Martin Degener, Efi Goebel (Projektleitung), Fridolin Löffler, Alfred Lohmann, Hans-Peter Theodor, Raymund Weber, Hans-Jakob Weinz

Für die Verwendung außerhalb des Erzbistum Köln wurden die Materialien von der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung AKF e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 37 18 77, Fax 02 28 / 8 57 81 47, info@akf-bonn.de, www.akf-bonn.de in Zusammenarbeit mit dem Familienreferat im Erzb. Seelsorgeamt, Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel. 07 61 / 51 44-201, Fax 07 61 / 51 44-20 51, familienseelsorge@seelsorgeamt-freiburg.de, www.familienseelsorge-freiburg.de, überarbeitet.

Redaktion: Karin Müller-Bauer (Völklingen), Hubert Heeg (Bonn), Regina Kraus (Freiburg), Rudolf Mazzola (Freiburg)

Gestaltung: kippconcept gmbh, Bonn
3. Auflage 2005

Hinweis: Es ist heute selbstverständlich, eine geschlechtsneutrale Schreibweise zu verwenden. Dies führt jedoch oft zu holprigen Formulierungen, die den Lesefluss stören. Wir haben uns daher entschieden, in den einzelnen Materialheften die männliche und weibliche Schreibweise abwechselnd, dann aber jeweils durchgängig zu verwenden.

Quellenhinweis: Alle Bibelzitate sind, sofern nicht anders angegeben, aus: Einheitsübersetzung, © 1980 Katholische Bibelanstalt Stuttgart.

Ein Sonntag in der Fastenzeit im Kirchenjahr

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

Sonntag

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, Kapitel 22, Vers 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.

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 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.

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.

**Sonntage in
der Fastenzeit**

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

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. 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.

Seit dem 6. Jahrhundert existieren eigene Lesungs- und Gebetstexte für die Sonntage vor Ostern. Im Gottesdienst fanden Christinnen und Christen 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)

Ein Fastensonntag | gemeinsam feiern

Vorbereitung Ihre »Jahreskerze«;
Streichhölzer / ein Globus (ersatzweise ein Weltkugel-Wasserball) /
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

Anregung 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.

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

**Ablauf
bei uns und weltweit** Nach einer kurzen Ankomm- und Spielphase 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?

»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.

Nun bereiten Sie mit den Kinder das Mittagessen vor, 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.

das Essen vorbereiten

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

den Tisch vorbereiten

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

sich selbst vorbereiten

»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.«

Alle antworten: »Amen«.

Nach dem gemeinsamen Aufräumen und Abwasch kann es dann mit Spielen weitergehen. Anregungen finden Sie auf den Seiten 12–14.

nachmittags

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.«*
Alle antworten: »Amen«.

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

Wenn wir versuchen, in unser heutiges Leben zu übertragen, was Fasten bedeuten kann, dann finden wir im Ersten Testament, im Buch des Propheten Jesaja (Kapitel 58, Vers 3–8) einen Text, der bis heute nichts an Aktualität eingebüßt hat:

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.

Fasten ist neben vielen anderen wichtigen Aspekten auch ein Akt der Solidarität. So sieht es der Prophet Jesaja und in seinem Gefolge auch das bischöfliche Hilfswerk MISEREOR. Die jährliche MISEREOR-Fastenaktion ist eine Einladung, die Welt mit den Augen derer zu betrachten, denen die elementaren Güter des Lebens verwehrt bleiben. Sie ist ein Appell, unseren eigenen, oft verschwenderischen Lebensstil zu überprüfen. Vor allem ist sie ein Aufruf zur Solidarität mit den Armen und Unterdrückten. Informationen zur aktuellen Aktion finden Sie im Internet unter »www.misereor.de«.

Wir haben für Sie zwei Rezepte mit einer ungewöhnlichen Zutat ausgedacht. Sie stammen aus dem Fastenkalender 1996 des bischöflichen Hilfswerks MISEREOR. 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. Um die Absatzmöglichkeiten zu verbessern, unterstützt die kirchliche Organisation für fairen Handel, die »gepa«, bolivianische Kleinbauerngemeinschaften beim Vertrieb von Quinoa. Machen Sie einen Versuch: Sie erhalten fair gehandeltes und biologisch angebautes Quinoa im Bio- oder Reformladen und bei allen Eine-Welt-Läden und -verkaufsstellen in Kirchengemeinden. Falls Ihnen keine Einkaufsmöglichkeit bekannt ist, wenden sich direkt an die »gepa« (Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt), die Ihnen eine Verkaufsstelle in Ihrer Nähe nennt. Sie erreichen die »gepa« per Telefon unter der Nummer 02 02/2 66 83-0, im Internet unter »www.gepa3.de«.

30 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine, eine Zwiebel, eine Stange Lauch, eine Tomate, eine grüne und eine gelbe Paprika, eine halbe Fenchelknolle, ein Bund Petersilie, einen 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 kleinschneiden, 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-Gemüsesuppe

110 g Butter, drei Eier, 125 g Magerquark, zwei Esslöffel 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 Mehl unterrühren. 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.

Quark-Waffeln

(Die Rechte an den Rezepten liegen beim Michaels-Verlag, 86971 Peiting. Wir danken dem Verlag für die Abdruck-erlaubnis.)

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

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. 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.

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

Häuptling »Blinder Bär« sitzt mit verbundenen Augen auf dem Boden (kleinere Kinder nehmen ihren Häuptlingsstuhlsitz 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.

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.

Schlängentanz
(ab 4 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.

Federwerfen
(ab 6 Jahren)

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

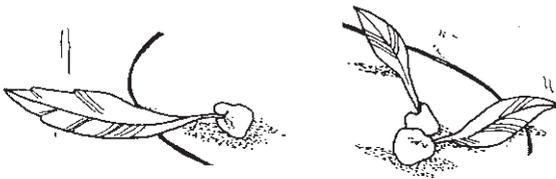
Material

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.

Herstellung

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.

Spielregeln



(Spielideen gefunden in:
Jörg Sommer: Oxmox ox Mollox –
Kinder spielen Indianer,
Ökoptopia-Verlag)

Kummer-Puppen
(ab 7 Jahren)

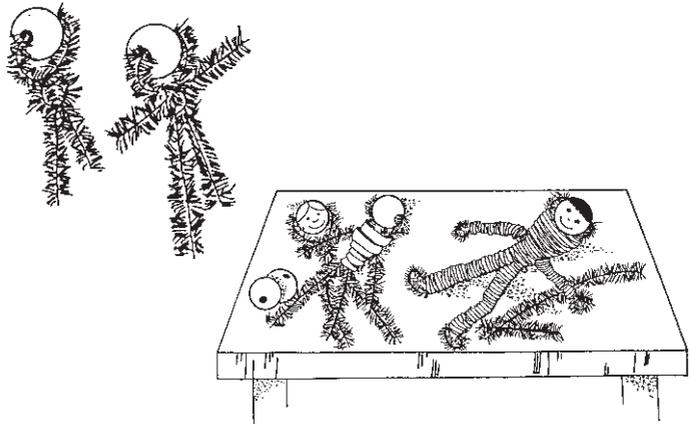
Kinder in Mittelamerika erzählen diesen Puppen jeden Abend ihren Kummer, bevor sie schlafen gehen. Danach legen sie die Puppen unter ihr Kopfkissen, und am Morgen glauben die Kinder, dass sie all ihre Probleme lösen werden.

Material
pro Puppe

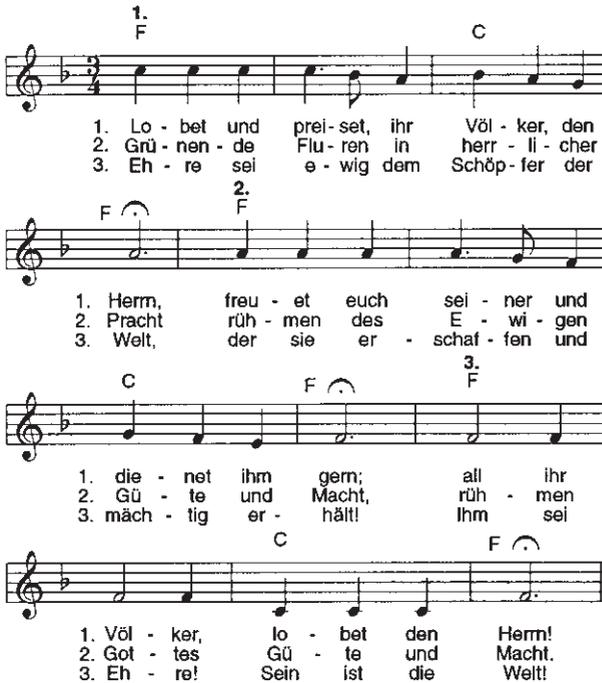
eine große Holzperle, ein 20 cm und ein 10 cm langer Pfeifenputzerdraht, Wollfäden in verschiedenen hellen Farben; außerdem Gewebeklebeband, Schere und ein dünner wasserfester schwarzer Filzstift.

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 wickele Gewebeklebeband um die Schultern, damit die Puppe einen Rumpf erhält.
5. Wickele Wollfäden um die gesamte Puppe. Biege die Enden der Pfeifenputzerdrähte nach oben, um daraus Hände und Füße zu formen.



»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

2. F

1. Herm, freu - et euch sei - ner und
2. Pracht rüh - men des E - wi - gen und
3. Welt, der sie er - schaf - fen und

C F 3. F

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

C F

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

»Lobet und preiset,
ihr Völker, den Herrn«

»freuet euch seiner
und dienet ihm gern«

»All ihr Völker, ... «

»... lobet den Herrn.«

Alle bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. 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

Adressen

Familienreferate der Bistümer

- Fachbereich Familienarbeit, Klosterplatz 7, 52062 **Aachen**, Tel. 02 41 / 452-379
Familienseelsorgereferat, Kappelberg 1 86150 **Augsburg**, Tel. 08 21 / 31 52-283
Abt. Erwachsenenpastoral, Jakobsplatz 9, 96049 **Bamberg**, Tel. 09 51 / 50 26-26
Erwachsenenpastoral/Erwachsenenbildung, PF 040406, 10062 **Berlin**, Tel. 0 30 / 3 26 84-531
Bereich Familienseelsorge, Käthe-Kollwitz-Ufer 84, 01309 **Dresden**, Tel. 03 51 / 33 64-708
Referat Ehe und Familie, Luitpoldstraße 2, 85072 **Eichstätt**, Tel. 0 84 21 / 50-616
Referat Erwachsenenseelsorge im Bistum Erfurt, Lindenallee 21, 37308 **Heilbad Heiligenstadt**, Tel. 0 36 06 / 66 71 62
Dezernat Pastoral, Abt.1, Zwölfling 16, 45127 **Essen**, Tel. 02 01 / 22 04-292
Familienreferat im Erzb. Seelsorgeamt, Okenstraße 15, 79108 **Freiburg**, Tel. 07 61 / 51 44-201
Familienseelsorge, Paulustor 5, 36037 **Fulda**, Tel. 06 61 / 872 94 und 0 66 52 / 91 60 77
Katholischer Familienbund, Mühlweg 3, 02826 **Görlitz**
Fachbereich Erwachsenenpastoral, PF 100263, 31102 **Hildesheim**, Tel. 0 51 21 / 307-336
Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstraße 32, 50668 **Köln**, Tel. 02 21 / 16 42-15 88
Referat Ehe und Familie, Rossmarkt 12, 65549 **Limburg**, Tel. 0 64 31 / 295-456
Familien-Center CPF, 3. place du Théâtre, L - 2613 **Luxembourg**, Tel. 00 35-2-47 45 44
Ref. Ehe - Familie/Alleinerziehende, Max-Josef-Metzger-Str. 1, 39104 **Magdeburg**, Tel. 03 91 / 59 61-195
Referat Ehe und Familienseelsorge, Bischofsplatz 2, 55116 **Mainz**, Tel. 0 61 31 / 25 32 53
Fachbereich Ehe - Familie - Alleinerziehende, Rochusstraße 5, 80333 **München**, Tel. 0 89 / 21 37-12 44
Referat Ehe- und Familienseelsorge, Rosenstr. 16, 48143 **Münster**, Tel. 02 51 / 495-466
Referat Familienseelsorge, Domhof 12, 49074 **Osnabrück**, Tel. 05 41 / 3 18-251
Referat Ehe- und Familienpastoral, Domplatz 3, 33098 **Paderborn**, Tel. 0 52 51 / 125-13 83
Referat Ehe und Familie, Domplatz 6a, 94032 **Passau**, Tel. 08 51 / 39 33 39
Arbeitsstelle Ehe und Familie im Seelsorgeamt, Obermünsterplatz 7, 93047 **Regensburg**, Tel. 09 41 / 59 72-210
Pastorale Dienststelle in Mecklenburg, Lankower Str. 14/16, 19057 **Schwerin**, Tel. 03 85 / 4 89 70 21
Referat Ehe und Familie, Webergasse 11, 67346 **Speyer**, Tel. 0 62 37 / 102-278
Fachbereich Ehe und Familie, Jahnstraße 30, 70597 **Stuttgart**, Tel. 07 11 / 97 91-226
ZB 1/Abt. Erziehung und Beratung, Hinter dem Dom 6, 54290 **Trier**, Tel. 06 51 / 71 05-472
Arbeitsgemeinschaft Familie der Diözese **Würzburg**, Postfach 110661, 97032 Würzburg, Tel. 09 31 / 3 86 65-230

Über das Bistum hinaus

- Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 37 18 77
Bereich Pastoral im Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Kaiserstr. 161, 53113 Bonn, Tel. 02 28 / 103-226
Bundeskonferenz Alleinerziehenden-Seelsorge, Kaiser-Friedrich-Str. 9, 53113 Bonn, Tel. 02 28 / 24 39-410
Elternbriefe du + wir e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 29 97 95 (vormittags)
Familienbund der Katholiken, Bundesverband, Reinhardtstr. 13, 10117 Berlin, Tel. 0 30 / 32 67 56-0
Familienpädagogisches Institut der KAB Westdeutschlands, Annaberg 40, 45721 Haltern, Tel. 0 23 64 / 105-0
Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung, Prinz-Georg-Str. 44, 40477 Düsseldorf, Tel. 02 11 / 4 49 92 45
Kolpingwerk Deutschland, Ref. Familie und Senioren, Kolpingplatz 5-11, 50667 Köln, Tel. 02 21 / 2 07 01-145