



# SORGEN UND MÜHEN...

hören und Chancen sehen

Sechste starke Woche



## MARIA UND MARTA

Heute möchten wir euch von zwei Schwestern erzählen. Sie heißen Maria und Marta und wohnen in einem kleinen Dorf in der Nähe von Jerusalem. An einem Abend bekommen sie unerwartet Besuch von Jesus und seinen Jüngern. Beide Schwestern freuen sich sehr darüber! Aber dann kommt es zum Streit.

Hören wir, was Marta dazu erzählt: „Also dann kam Jesus mit seinen Jüngern und da haben wir ihnen schnell die Kissen hingelegt, damit sie sich ausruhen können. Sie waren ja den ganzen Tag unterwegs und haben überall von Gott erzählt und Menschen geheilt. Ich bin dann schnell in die Küche gelaufen. Die Männer mussten ordentlich Hunger haben. Ich habe dann schnell Wasser geholt, Teig geknetet und Brot gebacken. Und noch Gemüse aus dem Garten geholt und eine Suppe gekocht. Eine gute Gastgeberin wollte ich sein! Aber die ganze Arbeit musste ich allein

machen! Warum? Maria hat mir nicht geholfen. Wisst ihr, was sie stattdessen gemacht hat? Sie hat sich einfach zu Jesus gesetzt und ihm zugehört!“

Maria erzählt: „Dann war Jesus da. Mit seinen Jüngern. Ich hatte ihn so lange nicht gesehen. Wir haben zusammengesessen. Er hat erzählt von Gott. Das hat mich total berührt und glücklich gemacht. Ich habe mich so gefreut, dass er endlich mal wieder bei uns war. Ich wollte nur noch bei ihm sitzen und ihm zuhören! Das hat mir so gutgetan. Nur meine Schwester, die hat das nicht verstanden. Kam zu uns und hat Jesus gefragt, ob es ihm egal ist, dass sie die ganze Arbeit allein machen muss. Kurz dachte ich, jetzt schickt Jesus mich in die Küche. Aber nein, er hat nur gesagt, ich hätte den guten Teil gewählt, der wird mir nicht genommen werden. Versteht ihr, was er damit meint?“

**Maria nimmt sich Zeit für Jesus, Zeit für Gott. Auch wir können uns immer wieder Zeit für Gott nehmen, alleine oder mit der ganzen Familie. Mit den Worten des französischen Schriftstellers Antoine de Saint-Exupéry können wir beten:**

## GEBET DER WOCHE

Ich bete nicht um Wunder und Visionen,  
sondern um Kraft für den Alltag.  
Mach mich griffsicher  
in der richtigen Zeiteinteilung.  
Schenk mir das Fingerspitzengefühl,  
um herauszufinden,  
was erstrangig und was zweitrangig ist.

Lass mich erkennen,  
dass Sorgen nicht weiterhelfen,  
weder jene über die Vergangenheit  
noch jene über die Zukunft.  
Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun  
und die jetzige Stunde  
als das Wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben,  
es müsste im Leben alles glattgehen.

Schenk mir die nüchterne Erkenntnis,  
dass Schwierigkeiten, Niederlagen und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Ich weiß, dass viele Probleme sich dadurch lösen, dass man nichts tut – gib, dass ich warten kann.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern, was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Antoine de Saint-Exupéry



## ERZÄHL-ZEIT

Den Kairos ergreifen – wie Maria?! Nun ist es ja eher unwahrscheinlich, dass Jesus mit seinen Freunden abends bei uns vor der Tür steht und wir uns entscheiden müssen, ob wir ihm zuhören oder in der Küche das Essen zubereiten. Aber ein bisschen von Marta und Maria steckt wohl in jeder und jedem von uns. Und Entscheidungssituationen in der Familie gibt es viele! Ist gerade das Zuhören dran oder das Zupacken? Ist gerade die Zeit für- und miteinander wichtig, oder sind es die Aufgaben im Haushalt, die noch warten?

## GANZ OHR!

Maria ist ganz Ohr. Sie hört das Klappern der Töpfe aus der Küche nicht mehr. Sie hört nur noch Jesus und was er zu sagen hat.

**Ganz Ohr sein! Warum ist das Zuhören so wichtig? Wer von euch kann gut zuhören?**

## KAIROS!

Kairos ist ein Wort aus dem Griechischen. Es meint die Zeit, aber nicht irgendeine; Kairos ist der „rechte Zeitpunkt“, die einmalige Chance, die man sich nicht entgehen lassen darf. Maria ergreift in der Geschichte eine solche Chance: Jetzt ist Jesus da. Heute kann sie ihm zuhören; morgen ist die Chance vorbei (und sie hat wieder Zeit für den Haushalt).

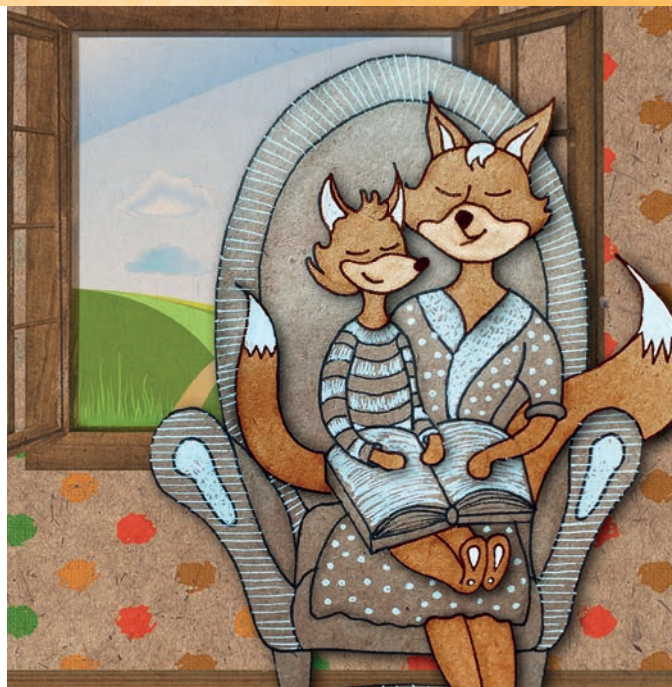
**Kairos! Wo gibt es in eurer Familie, in eurem Alltag einmalige Chancen? Wollt ihr gemeinsam darauf achten, sie nicht zu verpassen? Wie könnt ihr dafür achtsam sein / werden?**

## SORGEN UND MÜHEN!

Marta macht sich große Sorgen und Mühen, um das leibliche Wohl der Gäste. Sie will eine gute Gastgeberin sein. Aus ihrer guten Absicht wird dann aber eine vergebliche Mühe, als ihr

Die Geschichte von Maria und Marta könnt ihr in der Bibel nachlesen. Sie steht dort im Lukasevangelium (Kapitel 10, Verse 38 bis 42). Das Ende bleibt offen, wir erfahren nicht, wie es weiterging. So können wir in dieser Geschichte von den beiden Schwestern ein bisschen auch uns wiederfinden.

**Wir möchten euch einladen, in dieser Woche einmal besonders auf diese einmaligen Chancen zu achten – gerade auch im trubeligen Alltag nach den Osterferien.**



vor lauter Arbeit der Kragen platzt und sie ihrer Schwester vorwirft, ihr nicht zu helfen. Spätestens jetzt braucht Marta dringend eine Auszeit!

**Sorgen und Mühen! Ohne sie geht es in unserem Leben nicht. Aber manchmal ist es zu viel. Wie könnt ihr in der Familie einander unterstützen und Sorgen und Mühen aufteilen? Wer braucht in dieser Woche mal eine Auszeit?**

## DER GUTE TEIL!

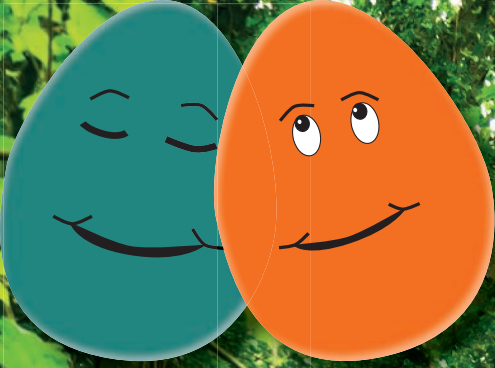
**Kannst du sein wie Maria? Dich hinsetzen und dir Zeit nehmen für wichtige Dinge? Kannst du dir Zeit nehmen für ein kurzes Gespräch mit Gott? Gibt dir eine Begegnung mit Gott/Jesus Kraft für deinen Alltag?**

**Bleibt im Alltag Zeit für Gott? Für ein kurzes Gespräch mit ihm? Ihr könnt ihm sagen, wie es euch als Familie und jeder/m einzelnen gerade geht.**

## GESCHWISTER

Maria und Marta sind zwei ungleiche Schwestern. **Wie ist es in eurer Familie? Sind die Geschwister sich ähnlich oder sind sie ganz verschieden?**





# WALD-MEDITATION

Im trubeligen Alltag tut es gut, immer mal inne zu halten und zur Ruhe zu kommen. Dabei kann ein Waldspaziergang helfen (über die Wiese geht auch). Ein Spaziergang durch den Wald ist nicht nur gut für die Seele, er verhilft uns auch nachweislich zu einem besseren Immunsystem. Beim Gehen ist Zeit, die Natur mit allen Sinnen zu erleben.

Und so geht's:

Wichtig ist ein gemächliches Tempo, der Waldspaziergang ist kein Wettrennen.

Atmet tief und gleichmäßig ein und aus, ein und aus. Spürt den Luftstrom durch die Nase fließen beim Ein- und Ausatmen und spürt, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Lasst den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen. Ein und aus.

Der ruhige Atem hilft dabei, auch innerlich ruhig zu werden. So werden die anderen Sinne schärfer.

Hört einmal auf die Geräusche, die die Schritte auf dem Waldboden machen: Sind sie immer gleich? Wie klingen die Schritte auf dem Laub, dem Moos, dem Schotter, dem Erdboden? Auf welchem Untergrund ist das Laufen besonders angenehm?

Nun bleibt einen Moment stehen und schließt die Augen. Hört auf den Klang des Waldes. Vielleicht ist da ein Vogel, der singt, das Rauschen des Windes oder ein knackender Zweig?

Sucht euch einen Baum aus, der euch besonders gut gefällt und betrachtet ihn einmal genauer: Wie ist der Verlauf der Äste, wie ist der Stamm? Wie sehen die Blätter aus? Wie fühlt sich seine Rinde an? Was gefällt euch an diesem Baum besonders gut?

Kommt noch einmal zurück zur Wahrnehmung des Atems. Wie er gleichmäßig ein- und ausströmt und euren Körper dabei mit Sauerstoff versorgt.

Geht langsam weiter.

Betrachtet den Waldboden. Was gibt es dort alles zu entdecken? Sind dort Farne, Hecken oder Moos? Könnt ihr Pilze oder kleine Tiere entdecken? Berührt doch mal mit den Händen die verschiedenen Pflanzen, Moose, Hecken. So unterschiedlich fühlen sie sich an!

Beim Weitergehen konzentriert euch auf die Gerüche des Waldes. Was könnt ihr riechen? Versucht doch mal, den Wind auf der Haut wahrzunehmen. Ist die Luft kalt? Oder warm? Ist sie klar oder feucht?

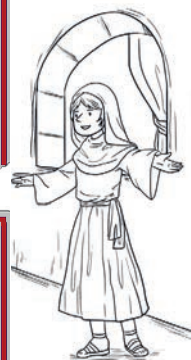
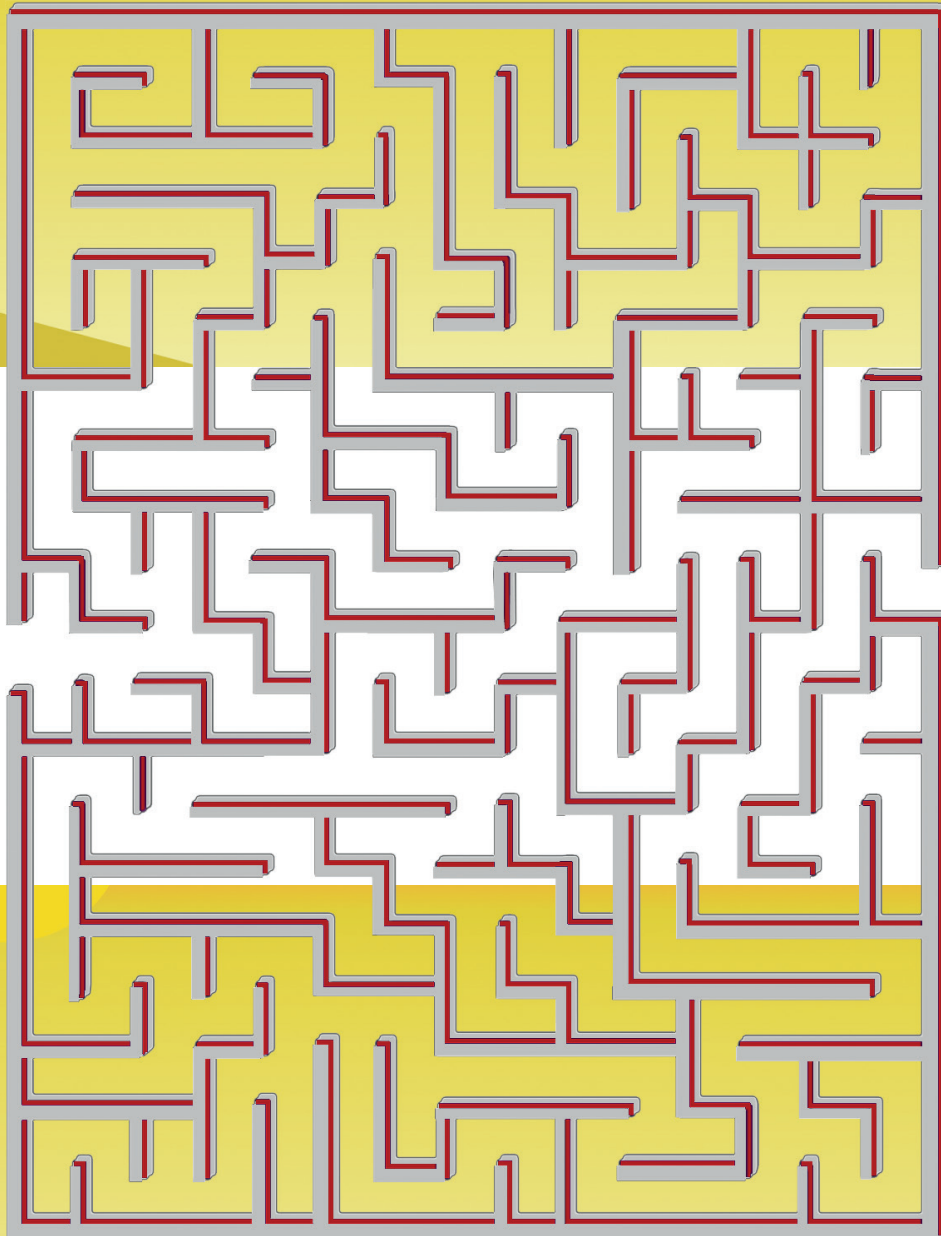
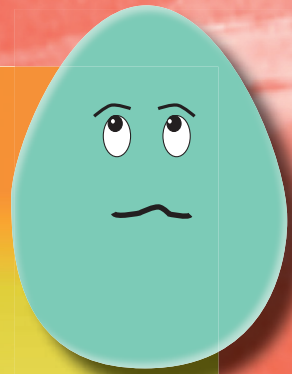
Bleibt erneut stehen und schließt die Augen. Atmet gleichmäßig und hört, riecht und spürt den Wald um euch herum. Er lebt und ihr seid ein Teil davon.

Am Ende des Spaziergangs nehmt ein kleines Andenken aus dem Wald mit nach Hause: Vielleicht einen Zapfen, einen kleinen Zweig oder ein Stück Rinde? Es kann helfen, sich an die Schönheit des Waldes zu erinnern.



# RÄTSEL-ECKE

Welcher Weg führt Jesus und seine Jünger zu Marta und Maria?





# KREATIV-ECKE



Hier ist Platz für euch! Ihr könnt die Geschichte von Marta und Maria weiterschreiben. Oder vielleicht wollt ihr malen, wie Marta allein in der Küche steht? Oder wie Maria mit großen Ohren bei Jesus und den Jüngern sitzt?

Lasst eurer Kreativität freien Lauf!

# RÄTSEL-ECKE

## Streichhölzer umlegen

### Rätsel 1

Lege zwei Hölzer um, und die neue Figur besteht aus vier gleichseitigen Dreiecken!

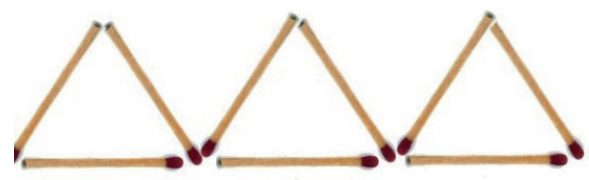
### Rätsel 2

Lege vier Hölzer so um, dass zwei größere und acht kleinere Quadrate zu sehen sind!

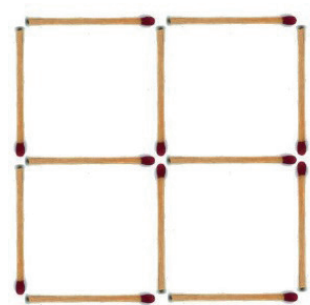
### Rätsel 3

Lege zwei Streichhölzer so um, dass anschließend nur vier Quadrate (ohne Überlappungen) zu sehen sind!

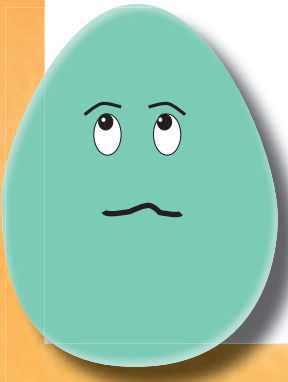
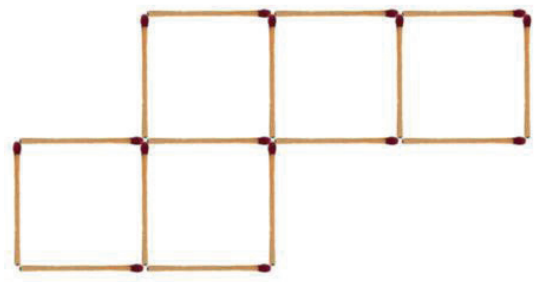
### Rätsel 1



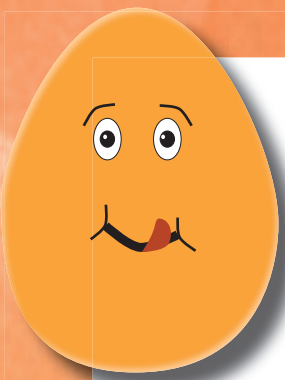
### Rätsel 2



### Rätsel 3



Rätsel 1: Zwei Streichhölzer vom Rand nehmen und oben anlegen.  
Rätsel 2: Vier Streichhölzer so entfernen, dass zwei Quadrate bestehen bleiben. Die vier Streichhölzer in den Quadraten platzieren.  
Rätsel 3: Ein Streichholz oben und eines unten entfernen. Sie unten wieder anlegen.



## FAMILIENKÜCHE

Im Familienalltag muss es oft schnell gehen mit dem Kochen. Und allen schmecken soll es natürlich auch. Wie wäre es mit süßen Apfelpfannkuchen aus dem Ofen? Für 4 Portionen braucht ihr:

### Zutaten:

200 g Mehl  
3 Eier  
250 ml Milch  
1 Schluck Mineralwasser  
5 Äpfel (am besten säuerlich, z.B. Boskop oder anderes Obst)  
3 EL Zucker  
1 TL Zimt  
etwas Salz

**GUTEN APPETIT!**

### Und so geht's:

1. Den Backofen auf 240 °C vorheizen, auch Umluft. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und heiß werden lassen.
  2. Mehl, Eier, Salz, Milch und Mineralwasser zu einem Teig verquirlen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in 1 cm dicke Spalten schneiden. Zucker und Zimt mischen.
  3. Den Pfannkuchenteig gleichmäßig auf dem Blech verstreichen, die Äpfel drauf verteilen. Zimtzucker über alles streuen und im Ofen auf der mittleren Schiene 10 - 15 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
- In Stücke schneiden und schmecken lassen. Lecker dazu ist auch eine Kugel Vanille-Eis.  
TIPP: Statt mit Äpfeln kann man den Pfannkuchen auch mit reifen Birnen, Kirschen, Zwetschgen oder Aprikosen zubereiten.



## WITZE-ECKE

Treffen sich zwei Rühreier an Ostern. Sagt das eine zum anderen: „Ich bin heute so durcheinander!“

„Fritzchen, wieso schüttetest du denn Kakao in die Futternäpfe der Hühner?“ fragt die Mutter. Fritzchen antwortet: „Ich möchte, dass die Hühner zu Ostern Schokoladeneier legen.“

Trifft der Osterhase auf einen Schneemann und sagt: „Her mit der Möhre oder ich föhne dich!“

Die Häscheneltern machen sich große Sorgen, weil ihr Sohn nicht anfängt zu sprechen. Kein Arzt kann ihnen helfen. Eines Tages beim Essen sagt das kleine Häschen: „Die Karotten sind versalzen!“ Die Häschenmama freut sich: „Du kannst ja sprechen! Warum hast du denn bisher nichts gesagt?“ Häschen: „Bisher war ja auch alles in Ordnung.“

Auf dem Hühnerhof ist Hochbetrieb. Ostern steht vor der Tür. In einer kleinen Arbeitspause kommen zwei Hennen ins Gespräch. Sagt die eine Henne: „Nanu, Sie legen ja kugelrunde Eier!“ Meint die andere Henne: „Ja, ja, das ist ein Spezialauftrag vom Golfklub.“



# (VOR-)LESE-ZEIT

## Kai-to, der Elefant, der singt

Kai-to ein junger Elefant, war anders als die anderen Elefanten. Er freute sich seines Lebens und sang. „Psst“ zischte die Mutter „Sei still! Elefanten singen nicht!“ Das sperrte Kai-to das Lied in sich ein und schwieg. Doch eingesperrte Lieder wollen frei sein. Als Kai-to größer wurde, da konnte er nicht länger still sein. Er hob die Stimme und sang. „Ruhe!“ brüllte die Elefantenherde. „Noch nie hat ein Elefant gesungen! Wir dulden es nicht, daß du singst!“

Kai-to verstand nicht, warum er nicht singen durfte, warum er seine Lebensfreude nicht im Lied ausdrücken durfte.

Zum Glück hatte der Leitelefant das Singen nicht gehört. Er war schon alt und konnte nicht mehr gut sehen und hören.

Tag für Tag zogen die Elefanten auf den Elefantenstraßen dahin. Der Leitelefant ging voraus und alle trotteten hinterher. Kai-To zog singend mit. Er sang unterwegs, er sang, wenn sie Rast machten, manchmal sang er sogar mit vollem Mund.

Einmal geschah es, dass er sogar nachts im Traum sang. Da wurden alle Elefanten böse.

Die jungen Elefanten aber mochten Kai-to und sein Lied. „Sing!“ riefen sie und stellten sich im Kreis um ihn und lauschten.

Eines Tages jedoch hörte der Leitelefant Kai-tos Lied: „Noch nie hat ein Elefant gesungen!“ sagte er „Also, ist es verboten!“

Er jagte Kai-to fort und schloß ihn aus der Herde aus. Die Elefanten zogen weiter. Kai-to folgte ihnen aus weiter Entfernung. Er konnte es nicht verstehen, warum die anderen sich nicht mit ihm freuten. Manchmal sang er ein trauriges, manchmal ein zorniges Lied, aber er sang.

„Kai-to singt,“ sagen die jungen Elefanten. Unruhe überkam sie, sie vermissten Kai-to. „Kai-to soll wiederkommen! Wenn Kai-to nicht zurückkommen darf, dann gehen wir auch!“ sagten die jungen Elefanten und stellten sich dem Leitelefant drohend in den Weg. „Das ist noch nie geschehen,“ sagte der Leitelefant. „Denk nach,“riefen die anderen. „Es ist Zeit!“ Der Leitelefant hatte schon lange nicht mehr nachgedacht. „Das ist alles noch nie geschehen, daß ein Elefant singt, dass man sich gegen mich stellt, und, dass ich denken muss, das gab es noch nie!“ sagte der Leitelefant.

„So geschieht dies alles zum ersten Mal,“ sagten die jungen Elefanten. „Hol Kai-to und sein Lied zurück.“ „Das geht nicht, ich würde gegen ein Elefantengesetz verstoßen.“ sagte der Leitelefant.

„Und?“ fragten die Jungen, „wenn ein Gesetz alt ist, dann muss es nicht gut sein. Hol Kai-to zurück!“ Da fügte sich der Leitelefant und holte Kai-to.

„Wir holen dich und dein Lied zurück,“ sagten seine Freunde. Kai-to freute sich, denn es gefiel ihm nicht allein zu sein. Auf den Leitelefant zeigten die jungen Elefanten und sagten: „Jagt ihn fort!“ Der Leitelefant antwortete: „Ich habe Erfahrung, ich weiß wo die Wasserlöcher sind und vieles mehr.“

Darauf sagte Kai-to: „Wir wollen miteinander gehen. Du bist erfahren und ich habe gute Augen. So zogen sie zusammen los. Seit damals geschieht es öfter, dass Elefanten singen.

Aus einem Thema-Heft der Diözese München und Freising Bilderbuchlesung der Geschichte unter: <https://www.youtube.com/watch?v=ghmFbUub0U8>

### **Halleluja**

singen Fans im Stadion und tönt es aus dem Radio. Halleluja, ist wohl das häufigste gesungene Wort auf der Welt. Viele Menschen wären überrascht, wenn sie wüssten, was sie da singen oder hören. „Halleluja“ ist ein hebräisches Wort: „Halle!“ ist der Jubel, „ja“ ist die Kurzform des Gottesnamens „Jahwe“. Halleluja heißt also: „Jubelt über Gott!“. Singt und freut euch über den Glauben der Christenheit, dass Jesus von den Toten erweckt wurde. Das ist Grund, nicht nur an Ostern zu singen, denn dieses Fest bietet so viel Grund zur Freude, dass ein paar Tage dafür nicht ausreichen.

Katholische Familienbildungsstätte Kassel



**Die 6. Woche wurde gestaltet von:**  
Kath. Familienbildungsstätte Kassel  
[www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de)  
E-Mail: [info@fbs-kassel.de](mailto:info@fbs-kassel.de)  
Telefon: 0561/7004-111