

Aktionsheft für Familien

Eine Zusammenstellung von Ideen für gemeinsame Zeit rund um Ostern.



Der freie Sonntag feiert Geburtstag – Stoffmalaktion

Vor genau 1.700 Jahren, am 3.3.321, hat Kaiser Konstantin den Sonntag als gesetzlich geschützten Tag festgelegt und ihn zum Ruhetag für alle Menschen erhoben. Dieser gemeinsame freie Tag ist ein hohes Gut und auch in unserem Grundgesetz verankert. Er gehört der Familie, dem Glauben, der Kultur, dem Sport, der Geselligkeit und der Erholung, ist ein Symbol der Freiheit und Kitt der Gesellschaft. Für uns Christen ist er ein Geschenk Gottes, das für ein Leben in Würde nötig ist – ein Tag für den Menschen also.

Seit vielen Jahren setzen wir uns als KAB für den Erhalt des freien Sonntags, gegen Sonntagsöffnungen und gegen die Zunahme der Sonntagsarbeit ein. Höchststrichterliche Urteile bestätigen uns in unserem Tun.

Das Sonntagsjubiläum möchten wir feiern und laden nicht nur unsere Mitglieder, sondern alle, denen der Sonntag wichtig ist ein, dies auf einem Stoffstück auszudrücken. Malt gerne auf einem weißen Stück Baumwollstoff (25cm x 25cm, die Ränder ca. 2 cm frei lassen) was Euch der Sonntag bedeutet, schreibt Eure Gedanken auf oder werdet in eigener Weise kreativ: schreiben, malen, stempeln, Kartoffeldruck, sticken, applizieren, kleben, ...

Am Ende möchten wir die einzelnen Quadrate zu einer oder mehreren großen (Tisch)Decke(n) zusammennähen, sie bei verschiedenen Aktionen rund um den freien Sonntag ergänzen und öffentlich präsentieren. Wir freuen uns sehr, wenn Ihr uns bei der Aktion unterstützt und die Stoffteile bis zum 15. April an uns zurückschickt.

Mal schauen, wie groß es am Ende wird. Vielleicht können wir die Decke auch bei unserer nächsten Familienfreizeit nutzen. Und denkt dran: Ohne Sonntag gäb's nur Werktage!

KAB Osnabrück
Kleine Domsfreiheit 23
49074 Osnabrück

WIR FEIERN DIE TO-GO-KULTUR.

Weil Sonntag ein Tag für Ausflüge ist.



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

Wissenswertes rund um Karfreitag und Ostern

Gründonnerstag

An diesem Tag wurden früher die sogenannten „Greinenden“ (d. h. die Weinenden, aus dem mittelhochdeutschen Wort „gronan“, „weinen“) nach ihrer Bußzeit in die Gottesdienstgemeinschaft wieder aufgenommen. Für Neumitglieder, die Taufbewerber, begannen an diesem Tag die letzten Vorbereitungen auf ihre Taufe in der Osternacht.

Osterlamm

Das Paschalamm der Juden erinnert an die Befreiung des Volkes Israel aus der ägyptischen Gefangenschaft. Dieses Fest hat Jesus kurz vor seinem Tod mit seinen Jüngern gefeiert. So hat das Lamm für sie eine neue Bedeutung gewonnen: Jesus ist das „Lamm Gottes“, das alle Menschen befreit.

Osterfeuer / Osternacht / Osterkerze

Mit einem Feuer beginnt der Gottesdienst der Osternachtsfeier am Karsamstagabend oder am Ostersonntag frühmorgens. An ihm wird die neue Osterkerze entzündet, die anschließend in die finstere Kirche getragen und gefeiert wird als Symbol für Jesus Christus – dem „Licht der Welt“. Dieses Licht wird dann im Kirchenraum weitergegeben, bis es den ganzen Raum erleuchtet und jeden Gläubigen erreicht hat.

Karfreitag

Die Vorsilbe „kara“ kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „Trauer“, „Klage“. Der Karfreitag ist ein Trauertag, ein stiller Feiertag, an dem z. B. auf laute Feste und Tanzveranstaltungen verzichtet wird. In der katholischen Kirche werden keine Glocken, keine Orgel, kein Schmuck verwendet und z. T. auch keine Eucharistie gefeiert. Dafür werden u. a. die Leidensgeschichte Jesu und das Kreuz betrachtet.

Osterei

Das Ei ähnelt einem Stein und lässt an das Grab erinnern, dem Jesus entstieg, wie ein Küken dem Ei. Das zerbrochene Ei macht deutlich: Ostern befreit alle Menschen – egal in welchen Umständen sie momentan gefangen sind.

Osterhase

Der Hase gilt als Symbol für die Auferstehung, weil er angeblich beim Schlafen die Augen nicht schließt – ein Sinnbild dafür, dass Jesus Christus nicht im Tod geblieben ist. Außerdem erinnert seine Fruchtbarkeit daran, dass Gott uns in der Auferstehung Jesu das Leben in Fülle geschenkt hat.

Osterspiel mit einer Spiele-Videokonferenz

Viele Familien können sich an Ostern nicht treffen. Probiert doch mal ein Spiel via Internet. Dafür haben wir euch eine Vorlage beigelegt, Ihr müsst nur noch ausschneiden und anmalen. Für eine bessere Stabilität kann man das Spiel auch auf Karton geklebt werden.

Das Spiel wird einmal auf einen Tisch gelegt. Für jede/n Mitspielenden wird eine Spielfigur benötigt. Reihum wird gewürfelt - egal, wo sich die Personen befinden. Auf dem Osterspiel wird die entsprechende Figur bewegt. Ihr könnt auch über Telefon spielen: Auf laut stellen und die Aufgaben und die Würfelzahl weitergeben.

Spielanleitung

Für jeden Mitspielenden gibt es auf dem ausgedruckten Spielfeld ein Nest (4 Kreise) und 4 Spielfiguren (Wir haben Hasen und Küken, sucht euch was aus). Kennzeichnet auf dem Spielfeld 9 Felder mit einem **A**, das sind die Aktionsfelder.

Dieses Spielfeld braucht nur ein/e Mitspielende/r, dessen/deren Kamera bei der Videokonferenz die ganze Zeit auf dieses Spielfeld gerichtet sein muss. So können alle das Spielfeld sehen. Besser noch ist ein Stativ, auf dem man ein Smartphone montieren kann, dann muss nicht immer einer die Kamera halten.

Alle Mitspielenden brauchen jetzt je einen Würfel.

Nun geht es los: reihum wird gewürfelt und laut die Punkteanzahl gesagt. Der/die Spielleitende setzt die Figuren dann nach Angabe des/der aktiv Spielenden weiter.

Ziel: das jeweilige Nest erreichen. Dabei gibt es ein paar Klippen – aber auch Vorteile: wenn man auf die Aktionsfelder gerät!

Hier Vorschläge, was dort geschieht:

- Deine Spielfigur findet besonders leckeren Löwenzahn und bekommt beim Knabbern gaaanz viel Kraft: 5 Schritte vorwärts hüpfen.
- Deine Spielfigur hat gute Osterlaune und schenkt der übernächsten Spielfigur 2 Schritte vorwärts
- Deine Spielfigur möchte seinen Freunden eine Freude machen und ein Ei vorbeibringen: ein Osterei auf einen Löffel legen und bis zur Zimmertüre und zurück jonglieren
- Alle Mitspielenden freuen sich, dass Ostern das Fest der Auferstehung ist. Aus Freude darüber dürfen alle Spielfiguren ein Feld vorrücken
- Deine Spielfigur erinnert sich an die tolle Möhre, die am Wegesrand gewachsen ist: 3 Felder zurück zur Möhre
- Deine Spielfigur möchte seine Osterfreude allen Hühnern weitersagen: laut Gackern wie ein Huhn
- Hasen sind blitzschnell: du darfst mit einem andern Hasen den Platz tauschen
- Deine Spielfigur fühlt sich in der Ostersonne besonders wohl: einmal wie ein Hase um den Tisch oder Stuhl hoppeln.
- Deine Spielfigur trifft einen Hahn und bittet ihn, seine Osterfreude an alle weitersagen: laut 2x wie ein Hahn krähen
- ... (deine Ideen)

Und nun viel Spaß beim Osterspielen via Internet!

Ich sehe ein **Kreuz**, was du nicht siehst

Das Kreuz ist das am meisten verbreitete christliche Symbol. Wer genau hinschaut, kann es an vielen Stellen entdecken. Macht Euch auf den Weg und haltet beim Osterspaziergang die Augen offen nach Kreuzen, die erst auf den zweiten Blick erkennbar sind: Fenster, Straßenfugen, Astgabeln, Verstrebrungen, ...

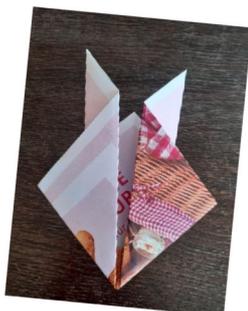
Haltet Eure Kreuze gerne mit dem Handy fest. Wenn Ihr genügend Motive findet, könnt Ihr daraus ein Memory basteln.



Hasengesichter basteln

Benötigt wird: bunte oder bedruckte quadratische Papierzuschnitte, Filzstifte, Kleber

1. Lege das quadratische Blatt Papier auf eine gerade Unterlage. Falte dann eine Spitze zur gegenüberliegenden Spitze.
 2. Falte dann die rechte Spitze zur gegenüberliegenden Spitze und dann wieder auf.
 3. Falte den unteren Rand etwas zwei Zentimeter nach oben.
 4. Nimm die rechte Spitze und falte sie zur Dreiecksspitze hoch.
 5. Das gleiche wiederholst du mit der linken Spitze. Dann erkennst du schon die Hasenohren.
 6. Drehe das Gefaltete auf die andere Seite und falte das kleine Dreieck unterhalb und zwischen den Ohren nach unten und hinten. So kommen die Ohren besser zur Geltung.
 7. Dann wende das gefaltete Papier und falte noch die untere Spitze leicht nach oben.
 8. Damit das Falterwerk gut hält, kannst du alles mit Kleber fixieren.
 9. Dann drehe den Hasenkopf wieder um und male ihm mit Filzstift ein Gesicht.
- TIPP: Den Hasenkopf kannst du auf Karten kleben oder als Anhänger zum Beispiel ans Fenster hängen.



Ein Auferstehungsgarten aus bemalten Steinen



Die Ostergeschichten der Bibel werden mit bemalten Steinen in Szene gesetzt. Dazu werden Steine mit den entsprechenden Figuren, Szenen und anderem bemalt. Wer mag, kann auch jeden Tag in der Karwoche einen Stein bemalen wie einen Osterkalender (in Anlehnung an einen Adventskalender). Der Garten macht die Geschichte besonders lebendig, ist eine schöne Deko und obendrein ein tolles Geschenk. Man braucht dafür: eine geeignete Schale, Steine, farbige Permanentmarker oder Plakafarben/Pinsel, eine Arbeitsunterlage, Moos, Zweige, Blätter etc. Die Zweige halten länger, wenn die Schale etwas mit Wasser befüllt wird.

Oster-Szenen lassen sich aber auch mit Legosteinen nachbauen: Hier sieht man den Engel auf dem Grabstein am leeren Grab.



Die Ostergeschichte

An Palmsonntag ritt Jesus auf einem Esel nach Jerusalem. Denn dort gibt es jedes Jahr – bis heute! - ein besonderes Fest für Juden. Es nennt sich das Pascha-Fest. Zu dieser Feier kommen viele Juden nach Jerusalem. Dort wollen sie gemeinsam ihren Glauben feiern. Und weil Jesus selbst auch Jude war, wollte er mitfeiern.

Die Leute dort freuten sich sehr darüber, dass Jesus zu ihnen gekommen war. Sie hatten davon gehört, dass er schon vielen armen und kranken Menschen geholfen und Wunder bewirkt hatte. Deshalb sahen



sie ihn als ihren Retter an. "Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn!", riefen sie. Die Leute legten Kleidung und Palmzweige für ihn auf den Boden, um Jesus zu ehren. Die Stadtoberhäupter hörten von dem Mann, den alle verehrten. Ihnen machte es Angst, dass ihr Volk Jesus wie einen König feierte. Deshalb wollten sie Jesus umbringen.

Am Gründonnerstag feierte Jesus zusammen mit seinen 12 besten Freunden, den sogenannten Aposteln, das Abendmahl. Während des Essens zerbrach er das Brot, um es mit seinen Aposteln zu teilen. Ebenso teilte er den Wein mit ihnen. Aber Jesus war besorgt - Er ahnte voraus, dass ihn jemand an die

Stadtoberhäupter verraten würde. Er ahnte auch voraus, dass er dafür getötet würde, indem man ihn an ein Kreuz nagelt. Er sagte zu seinen Aposteln: "Einer von euch wird mich ausliefern, einer, der mit mir isst." Doch da wusste Jesus auch schon,

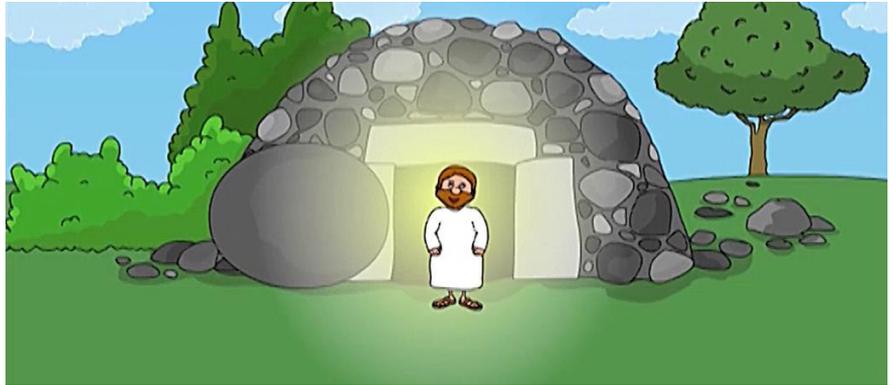


dass er stärker sein würde als der Tod. Deshalb sagte er seinen Jüngern, dass er zurückkommen und in die Stadt Galiläa gehen würde. Alle Apostel schworen, dass sie Jesus nie verraten würden. Aber dann passierte es doch: Judas, einer der Apostel Jesu, verriet ihn an die Stadtoberhäupter und zeigte ihnen, wo Jesus war. Als Lohn dafür bekam er Geld. Jesus wurde festgenommen.

Am frühen Morgen des Karfreitags – also schon einen Tag nach dem gemeinsamen Essen - wurde Jesus zum Tode am Kreuz verurteilt. Die Soldaten flochten ihm aus stechenden Dornenzweigen eine Krone, die er tragen musste. Sie schlugen ihn mit einem Stock und spuckten ihn an. Sie führten Jesus hinaus, um ihn an das Kreuz zu nageln. Ein Mann, der gerade vom Feld kam, musste das Kreuz für Jesus tragen. Als Jesus starb, waren seine Freunde sehr traurig.

Danach bat ein Freund von Jesus mit dem Namen Josef darum, den toten Jesus mitnehmen zu können. Er wickelte Jesus in ein Leinentuch und legte ihn in ein Grab. Um das Grab zu verschließen, rollte er einen schweren Stein vor die Höhle, in der das Grab war.

An Ostersonntag kamen einige Frauen zum Grabe Jesu, um ihn mit duftenden Ölen einzureiben, so wie es damals üblich war. Aber sie erschraaken: Der schwere Stein, den Josef vor die Höhle gerollt hatte, war zur Seite gerollt. Jesus lag nicht mehr in dem Grab. Dort saß nur ein Engel, der den Frauen sagte, dass Jesus nicht mehr tot sei, sondern dass Gott Jesus wieder lebendig gemacht hat. Das sollten sie allen weiter-



sagen. Er sagte: "Er geht euch voraus nach Galiläa. Dort werdet ihr ihn sehen, wie er es auch gesagt hat." Die Frauen flüchteten vor lauter Angst und erzählten niemandem davon. Jesus aber war tatsächlich wieder lebendig. Er begegnete Maria Magdalena, die aufgeregt zu den Jüngern lief und rief "Jesus lebt wieder!". Aber die Jünger glaubten ihr nicht.

Doch damit ist die Ostergeschichte von Jesus noch nicht zu Ende. Denn traurig über den Tod Jesu machten sich zwei von den Jüngern an Ostermontag auf den Weg in das Dorf Emmaus. Während sie sich unterhielten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Zunächst erkannten sie ihn nicht und hielten ihn für einen Fremden. Erst beim gemeinsamen Essen, als Jesus das Brot teilte, erkannten sie, dass der Fremde Jesus ist. Aufgeregt eilten sie nach Jerusalem zurück, um allen zu erzählen, dass Jesus wieder lebte.

Die Ostergeschichte [im Internet](#)

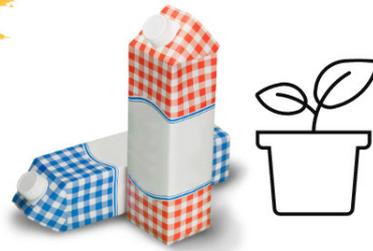
Im Internet gibt es die Reihe „Die Bibel einfach erzählt“:

www.katholisch.de/video/serien/die-bibel-einfach-erzaehlt

Das sind kurze Comicfilme mit einzelnen Geschichten, Nr. 41, 44, 45 und 46 erzählen die Ostergeschichte.

CAJ Upcycling-Idee

Aus alt mach neu!



Blumentöpfchen aus Milchtüten

Man benötigt:

- leere Milchtüten
- Schere
- Pflanzen
- Stifte



Anleitung:

1. Milchtüte aufschneiden und gut auswaschen.
2. Wild zerknittern. Sehr wichtig, damit das Papier gut abgelöst werden kann und der Rand formbar ist!
3. Dünne äußerste Papierschicht abziehen.
An der Nahtstelle damit beginnen!
4. Den oberen Rand vorsichtig nach außen stülpen.
Rand ein weiteres Mal umstülpen.
5. Bemalen oder Verzieren - Fertig!

Du kannst
Blumensamen
verwenden und sie
direkt in deinen neuen
Topf pflanzen!



gemeinsam. leben. gestalten.
christliche arbeiterjugend.



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.



DIY-Idee

Gesund & lecker!



Müsliriegel selbst gemacht

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 250-300 g Haferflocken
- 60g gehackte Mandeln
- 60g Cranberrys
- 1 Prise Salz

Varianten:

- Cashewkerne und Aprikosen
- Walnüsse und Rosinen
- Erdnüsse und Kirschen
- Haselnüsse und Feigen
- Walnüsse und Feigen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Bananen pürieren oder zerdrücken.
3. Restliche Zutaten miteinander vermengen. Bananen dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
4. Masse in die Form geben und im heißen Ofen 15-25 Minuten backen.
5. Blech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
6. Platte in Riegel schneiden.



gemeinsam. leben. gestalten.
christliche arbeiterjugend.



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

CAJ Upcycling-Idee

Tschüss, Frischhaltefolie!



Wachstücher selber machen

Man benötigt:

- Bügeleisen
- Backpapier
- Pinsel (am besten aus Silikon)
- Gefäß zum Schmelzen des Wachses
- Handtuch als Unterlage zum Bügeln
- Baumwolltuch / Jutebeutel zum Zurechtschneiden
- Wachspastillen
- Kokosöl



Anleitung:

1. Schneide zuerst das Tuch in die für dich richtige Größe.
2. Schmelze die Wachspastillen in einem Wasserbad .
(Achtung: Wasser soll nicht kochen.)
3. Gebe dann Kokosöl zum Bienenwachs hinzu.
4. Lege Backpapier unter unter das Tuch und bestreiche es mit dem geschmolzenen Wachs.
5. Lege jetzt auch Backpapier über das bestrichene Tuch und bügel darüber, sodass das Wachs sich gleichmäßig verteilt. Sobald es abgekühlt ist, ist es verwendbar.



gemeinsam. leben. gestalten.
christliche arbeiterjugend.



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.



Dein Plus +

- Rechtsschutz im Arbeits- und Sozialrecht
- eine Stimme in der Politik
- gelebte Gemeinschaft
- günstige Bildungsangebote
- und vieles mehr!

FÜR EIN CHRISTLICHES MITEINANDER IN DER ARBEITSWELT:

Jetzt Mitglied werden in der KAB

www.kab-os.de



 **KAB! TRITT EIN FÜR DICH.**

Die **KAB** ist ein starker Sozialverband, der sich in Politik und Gesellschaft für ein christliches Miteinander in der Arbeitswelt einsetzt. In der **CAJ** setzen sich junge Menschen mit ihrer Lebens- und Arbeitssituation auseinander, um diese zu verändern und zu gestalten.



gemeinsam. leben. gestalten.
christliche arbeiterjugend.

www.kab-os.de www.caj-os.de

Die Vorschläge in diesem Heft entstammen folgenden Seiten: www.akf-bonn.de, www.erzbistum-koeln.de, www.christlicheperlen.de, www.katholisch.net, Kinderzeitung der NOZ