



# ZUHAUSE GOTT ENTDECKEN

INSPIRATIONEN FÜR DIE OSTERZEIT

2024

# HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN OSTERZEITIMPULSEN 2024

Wir feiern Ostern fünfzig Tage lang - der Osterfestkreis endet erst mit Pfingsten und dem Kommen des Heiligen Geistes. Ostern braucht Zeit.

Ostern muss nachhaltig nachwirken. Die Osterfreude darf wachsen, auskosten und entdeckt werden.

Deshalb gibt es in diesem Jahr die Impulse für diese besondere Zeit zwischen Ostern und Pfingsten. Wir laden dich ein, Ostern zur Sprache zu bringen und dich inspirieren zu lassen - von deinem Zuhause.

## Zuhause Gott entdecken - Inspirationen für die Osterzeit

Für jede Woche gibt es einen Impuls zu verschiedenen Orten/Räumen in und um dein Zuhause. Dieser wird immer verbunden mit einem kurzen Bibelwort und einer Inspirationsidee für die Woche.

Aus dem Lateinischen hergeleitet ist die Bedeutung von Inspiration folgende: „In“ steht für hinein und „spiratio“ für das Atmen. Es wird etwas in uns hinein geatmet. Eine Idee, ein Einfall, ein Geistesblitz - eine Botschaft, die Einfluss auf unsere Sinne nimmt und uns, laut Duden, besonders bei einer geistigen, schöpferischen Tätigkeit den Weg erhellt und weiterführt.

Inspiration ist eine wahre Bereicherung für deinen Alltag. So kannst du mit mehr Freude und Leichtigkeit deinen Alltag wahrnehmen und ihn schöpferisch gestalten.

Also, was liegt näher, als sich mit Blick auf Pfingsten in der Osterzeit inspirieren zu lassen? Bleib behütet!



*Sylvia Neumeier*  
*SNeumeier@bo.drs.de*



*Tanja Rieger*  
*Tanja.Rieger@bistum-speyer.de*



## 2. SONNTAG DER OSTERZEIT Weißer Sonntag

Täglich gehen wir durch viele Türen.  
Wir gehen hinein oder hinaus.

Meistens ohne groß darüber nachzu-  
denken.

Der Impuls für diese Woche lädt  
dich dazu ein, besonders aufmerk-  
sam durch Türen zu gehen, über eine  
Schwelle zu treten. Sich des neuen  
Raumes, den du betrittst, und den  
Menschen, die vielleicht darin sind,  
bewusst zu machen und ihnen mit  
einer wertschätzenden, liebevollen  
und segnenden Haltung zu begegnen.  
Ganz gleich, ob du in ein Wohnhaus,  
in deine Arbeitsstelle, in eine Arztpra-  
xis oder ein Einkaufszentrum hinein-  
gehst.

In den biblischen Ostererzählungen  
heißt es an verschiedenen Stellen,  
dass der auferstandene Jesus in die  
Mitte seiner Freund:innen trat und  
ihnen den Frieden wünschte.  
Diese Woche kann dich die Tür dazu  
inspirieren, das auch zu tun!

### WORT AUS DER BIBEL

**„Wenn ihr in ein Haus kommt,  
so sagt als erstes:  
Friede diesem Haus!“**

*Lukas 10,5*

### INSPIRATION:

**Wenn du durch eine Tür hinein  
gehst, dann denke oder sage:  
„Friede diesem Haus!“**



# 3. SONNTAG DER OSTERZEIT

melreich erzählt, das einem großen Festmahl gleicht. Nach seiner Auferstehung haben die Emmausjünger ihn erkannt, als er das Brot brach.

Einen Tisch gibt es in jedem Haus. Es gibt ihn in jeder noch so kleinen Wohnung. Am Tisch wird geschrieben, gearbeitet, gespielt, gebastelt, geredet, geschwiegen und vor allem gegessen und getrunken.

Jeden Tag sitzen wir an einem Tisch, mal allein und mal in Gemeinschaft, mit Familie, Freund:innen, Kolleg:innen, meist ist es Alltag und manchmal auch ein Festtag - kleine und große Feste werden gefeiert. Es ist schön, eingeladen zu sein oder auch Gastgeber:in zu sein: der Tisch ist schön gedeckt, es gibt Kerzen und Blumen, gutes Essen zur Stärkung!

Jesus saß oft mit anderen Menschen am Tisch und hat gegessen und getrunken, Gott gedankt und vom Him-

## WORT AUS DER BIBEL

„Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übergelb ist mein Becher.“

*Lukas 10,5*

## INSPIRATION:

Deck (diese Woche) den Tisch schön - auch für dich allein - lade Gott dazu ein und genieße dein Essen.



## 4. SONNTAG DER OSTERZEIT

Sich sauber und frisch fühlen, dem Bedürfnis von rein werden nachgehen können (und wenn es nur die Hände sind) ist etwas ganz alltägliches und doch so wertvolles - vielleicht inspiriert es dich zum Gebet?

Lange Zeit gehörte das Badezimmer zu der Art von Räumen, dessen praktischer Nutzen im Vordergrund stand. Gemeinsam mit Abstellkammer und Küche war seine Bedeutung fürs „Home-sweet-Home“-Gefühl eher nachrangig. In den letzten Jahrzehnten hat sich das verändert, sodass das moderne Bad von heute mittlerweile als Wohlfühloase betrachtet werden kann.

Wichtig ist dabei vor allem das Element Wasser. Der Hautkontakt mit Wasser beruhigt nachgewiesenermaßen unser Nervensystem, und besonders warmes Wasser wirkt entspannend. Die Wassergeräusche erinnern uns an Wald, Natur und ein Gefühl der Unbeschwertheit. Und wenn man sich Zeit im Bad nimmt, wirkt das: Man fühlt sich einfach besser.

### WORT AUS DER BIBEL

„Aber ihr seid rein gewaschen,  
seid geheiligt.“

*1 Kor 6, 11*

### INSPIRATION:

Wenn du den Wasserhahn  
aufdrehst:

„Ich darf mich frisch und neu  
fühlen. Ich danke dir, Gott, für  
dieses Geschenk.“



# 5. SONNTAG DER OSTERZEIT

In einem Haushalt gibt es immer genug zu tun und das viele Kochen, Aufräumen, Putzen, Waschen kann einen ermüden und zur Last fallen. Bei vielen ist es ein „Muss“ und kein Wollen oder Freude. Manches in unserem Leben ist mühsam, ein notwendiges Übel. Es gäbe doch Besseres und Schöneres zu tun. Wenn bei mir manchmal der Frust groß wird, ob der vielen einzelnen Socken der Familie, die ich aufhänge oder des Sauberkratzens von eingetrockneten Auflaufformen, dann versuche ich immer wieder meine Haltung dazu zu überdenken und zu verändern: Welch ein Glück, dass wir genügend Geld haben, dass alle in der Familie mehrere Socken haben können, dass wir eine Waschmaschine haben, dass das Essen immer für alle reicht! Und dann geht es mir oft leichter von der Hand.

Teresa von Avila (1515 - 1582) wird das Gebet „Herr der Töpfe und Pfan-

nen“ zugeschrieben (s. QR-Code) und sie bittet damit Gott, ihr in ihrer Ermüdung über der ganzen Küchenarbeit sein (Gottes) unermüdliches Herz zu schenken, dass es in ihr arbeite. Vielleicht können dir die Töpfe in deiner Küche ein Anstoß sein, bei manchem, das getan und geleistet werden „muss“, Gott um seine verwandelnde Kraft zu bitten, von Frust zu Liebe, von Unzufriedenheit zum Danken ...



## WORT AUS DER BIBEL

**„Lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene!“**

*Römer 12,1b*

## INSPIRATION:

**Such dir für diese Woche eine ungeliebte Hausarbeit und tu sie mit Freude. Gott ist dabei.**



# 6. SONNTAG DER OSTERZEIT

Der Lieblingsort - der Ort, an den man geht, wenn man das Bedürfnis nach Geborgenheit und Entspannung hat. Viele Lieblingsorte sind banaler, als man vielleicht denkt. Vielleicht der Küchentisch, die Badewanne oder ein bestimmter Stuhl.

Der koreanischer Designer Jinsop Lee hat den Begriff des «5-Sinne-Designs» geprägt. Er sagt, ein Gegenstand mache uns nur glücklich, wenn er alle unsere fünf Sinne anspricht: wenn er gut aussieht, sich gut anfühlt, gut riecht und so weiter. Das gilt sicher auch für die Lieblingsorte. Dann sollte man diese regelmäßig aufsuchen und sie auch hegen. Denn sie tun einem wirklich gut! Dazu kommt der soziale Aspekt: Idealerweise teilt man gewisse Orte mit Lieblingsmenschen oder hat auch Lieblingsorte, wo sich angenehme Menschen aufhalten.

Wo ist dein Lieblingsort? Warum ist er das? Wie ist es dort für dich? Schließe die Augen und reise in Gedanken dahin (oder du kannst tatsächlich hingehen): was siehst du? Was riechst du? Wie fühlst du dich an diesem Ort? Ist da ein Heiliger Moment?

## WORT AUS DER BIBEL

„Man kann auch nicht sagen:  
Seht, hier ist es!  
oder: Dort ist es!  
Denn siehe, das Reich Gottes  
ist mitten unter euch.“

*Lukas 17,21*

## INSPIRATION:

Nimm jemand mit an deinen  
Lieblingsort – real oder durch  
deine Erzählung.



# CHRISTI HIMMELFAHRT

Heiligen Geist zu schicken. Das ist ein neuer Anfang, der verheißen wird. Es gibt Hoffnung, dass es weitergeht, dass das Reich Gottes wächst!

Jetzt, Anfang Mai, ist alles grün und bald (nach den Eisheiligen) pflanzen Garten- und Balkonmenschen Tomaten und Gurken nach draußen, die jetzt noch als Setzlinge auf der Fensterbank oder in der Gärtnerei stehen. Alles wuchs aus einem kleinen Samen, wird größer und bringt Früchte oder schöne Blüten.

Zum Wachsen braucht es unterschiedliche Unterstützung - bei Pflanzen Licht, Wasser, gute Erde, alles im richtigen Maß. Und im übertragenen Sinne ist es beim seelischen und geistigen Wachsen des Menschen genauso. Es braucht einen langen Atem und Inspiration, Vertrauen und Mut, Kraft und Hoffnung.

Heute feiern wir Christi Himmelfahrt: vierzig Tage nach Ostern kehrt Jesus zu seinem Vater in den Himmel zurück und verspricht seinen Jünger:innen/Aposteln, ihnen seine Kraft, den

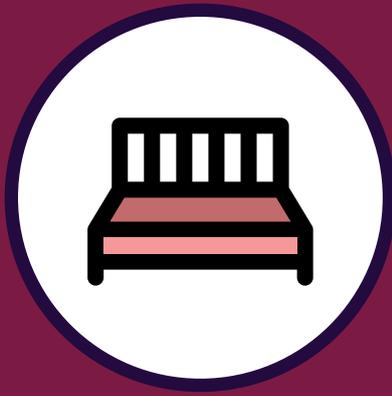
## WORT AUS DER BIBEL

„Er [Jesus] sagte: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mann Samen auf seinen Acker sät; dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst und der Mann weiß nicht, wie.“

*Markus 4,26 -27*

## INSPIRATION:

Freu dich an der Grünkraft der Natur! Sie ruft dir zu:  
„Mach was Hoffnungsvolles!“



# 7. SONNTAG DER OSTERZEIT

Das Schlafzimmer zählt für viele zu den wichtigsten Räumen in der Wohnung. Das Bett spielt dabei eine wesentliche Rolle. Hier kann ich ausruhen, Kraft schöpfen, mir die Decke über den Kopf ziehen und die Welt für einen Moment vergessen, mich einuscheln oder auch mal einfach so - einen ganzen Tag im Bett verbringen: lesen, telefonieren, Filme gucken.

Im Bett verbringen wir viel Zeit unseres Lebens. Doch nicht immer ist der Schlaf darin auch erholsam. Es gibt auch die schlaflosen endlosen Nächte, in denen der Kopf nicht zur Ruhe kommt. Das macht Stress. Mir hilft, mich nicht unter Druck zu setzen, sondern Gedanken kommen und gehen zu lassen, bewusst zu atmen. Ich suche mir ein kraftvolles Wort, ein Lied, ein Gebet, das ich einfach wiederholen kann, auf das ich mich fokussiere. Mit jedem Atemzug bin ich in der Gegenwart Gottes.

## WORT AUS DER BIBEL

**„Geborgen bist du, du kannst  
in Ruhe schlafen“**

*Hiob 11, 18*

## INSPIRATION:

Probiere das „Bibelatmen“ aus.  
Einatmen: „Geborgen bist du“  
Ausatmen: „du kannst in Ruhe  
schlafen“



Mehr Infos zum  
Bibelatmen



# PFINGSTEN

Ans offene Fenster stellen und tief ein- und ausatmen - wie gut tut uns das. Ob im Homeoffice, beim Lernen, beim Putzen, morgens nach dem Aufstehen, oder wenn viele Menschen in einem Raum sind.

Ich stelle mich ans Fenster, lasse Luft einströmen, habe eine kurze Auszeit und vielleicht auch einen besonderen Ausblick.

So hat auch das lateinische Wort *Inspiratio* eine zweite Bedeutung: Neben Einhauchen meint es auch Beseelen. Das ist für mich nachvollziehbar: zwei - drei Atemzüge genügen mir manchmal, mich wirklich wieder beseelt zu fühlen, lebendig, erfüllt, erfrischt.

Das passt für mich zu Pfingsten und meiner Vorstellung vom Heiligen Geist - der Geistkraft: ich werde beseelt.

## WORT AUS DER BIBEL

„Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfängt den Heiligen Geist!“

*Johannes 20,23*

## INSPIRATION:

Lass dich beseelen durch frische Luft, durch Farben, ein Lied, einen Duft.

# ZUM SCHLUSS

## Ein Segen

Gott segne dich beim Heimkommen,  
wenn die Tür das Geräusch macht,  
das du kennst,  
wenn es riecht, wie es eben riecht,  
wenn jemand fragt, bist du es,  
wenn es sich anfühlt wie daheim,  
Gott segne dich.

Gott segne dich in der Fremde,  
wenn es dich hinauszieht,  
du weißt wohin  
oder weißt es noch nicht,  
wenn du neue Ziele hast.  
Gott segne dich.

So segne uns alle beim Aufbrechen  
und beim Heimkommen  
Gott, der Begleiter, Gott, die Beglei-  
terin.  
Im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.  
Amen.

*Aus der Sinnsuchertüte „Heimat“*

**Wir wünschen dir eine inspirierende Zeit und FRÖHLICHE PFINGSTEN!**

Herausgeber:  
Diözese Rottenburg-Stuttgart,  
Hauptabteilung VIIIa – Liturgie  
Bistum Speyer,  
Hauptabteilung I-1, Referat Katechese

Redaktion: Sylvia Neumeier, Tanja  
Rieger

Layout: Patricia Mello Borja

Quelle Segenstext:  
<https://sinnsucher.plus/home.html>  
Quellenvermerk für die Bibelstellen:  
Einheitsübersetzung der Heiligen  
Schrift  
© 2016 Katholische Bibelanstalt  
GmbH, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten.