



Dieses Buch gehört



KÖSEL

Barbara Berger
Albert Biesinger
Simone Hiller
Helga Kohler-Spiegel

Das Familien- Wochenendbuch

Rituale, Geschichten, Spiele, Gebete
Für 52 Wochenenden

Mit Illustrationen von Brigitte Kuka

Die Autorinnen und Autoren

Barbara Berger ist Dozentin und stellvertretende Leiterin der Fachakademie für Sozialpädagogik in Traunstein, dort bildet sie Erzieherinnen und Erzieher aus. Ihr ist es wichtig, Kinder mit Geschichten an die Fragen des Lebens heranzuführen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in der Nähe von Salzburg.

Albert Biesinger ist Professor für Religionspädagogik in Tübingen und beschäftigt sich damit, wie Eltern und Kinder in der Familie Gott entdecken können. Er findet es gut, »über den Tellerrand hinauszuschauen«, deshalb ist er oft bei armen Kindern in den Elendsvierteln in Lateinamerika und arbeitet auch als Notfallseelsorger. Albert Biesinger ist verheiratet, hat vier Kinder und fünf Enkelkinder.

Simone Hiller ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Professor Albert Biesinger. Dort arbeitet sie an einem Institut, das sich besonders mit dem Religionsunterricht an Berufsschulen beschäftigt und untersucht, wie Schüler Religion lernen. Sie hat beim Radio gearbeitet und beschäftigt sich mit religiösen Fragen von Kindern und Jugendlichen.

Helga Kohler-Spiegel ist Professorin für Religionspädagogik an der Pädagogischen Hochschule in Feldkirch in Vorarlberg. Außerdem arbeitet sie als Psychotherapeutin. Sie kümmert sich um Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die Probleme mit sich und ihrem Leben haben, die vieles nicht verstehen können und denen sie zu helfen versucht, in ihr Leben zurückzufinden.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Hello Fat matt 1,1 liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: fuchs_design, München

Umschlagmotiv: Maria Toutoudaki/getty_images,

Ulrike Leyers/plainpicture, Klaus Tiedge/plainpicture

Herstellung, Satz und Layout: Nadine Wagner, München

Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-36837-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter www.koesel.de

Inhalt

Durch das Jahr –
eine Einladung

10

JANUAR



1. Wochenende:

Endlich Wochenende

15

Freitag

15

Samstag: Zeit für die Familie

16

Sonntag: Macht mal Sonntag

18

2. Wochenende: Segen

19

Freitag

19

Samstag: Der Schutzengel

20

Sonntag: Geh mit Gottes Segen

22

3. Wochenende:

Wir müssen was besprechen

23

Freitag

23

Samstag: Ich habe keine Lust!

24

Sonntag: Familienkonferenz

26

4. Wochenende:

Kälte und Wärme

27

Freitag

27

Samstag: Kälte und Wärme

genießen

28

Sonntag: Licht werden

30

FEBRUAR

5. Wochenende:

Mein Kind ist fromm!

33

Freitag

33

Samstag: Peggy und der liebe Gott

34

Sonntag: Kinder als Propheten

36

6. Wochenende:

Prinzessin und Räuber

37

Freitag

37

Samstag: Fasching in unserer

Familie

38

Sonntag: Verkleiden an Fasching

40

7. Wochenende (Fastenzeit):

Asche auf mein Haupt

41

Freitag

41

Samstag: Fastenzeit:

Jetzt ist der Spaß vorbei?

42

Sonntag: Das Aschenkreuz

44

8. Wochenende (Fastenzeit):

Fasten

45

Freitag

45

Samstag: Fasten – okay,

aber was heißt das?

46

Sonntag: Worauf verzichte ich?

48

MÄRZ

9. Wochenende (Fastenzeit):

| | |
|--|-----------|
| Frühlingserwachen | 51 |
| Freitag | 51 |
| Samstag: Eine Frühlings- Entdeckungsreise | 52 |
| Sonntag: Kleine Frühlingsboten | 54 |

10. Wochenende (Fastenzeit):

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Neues Leben säen | 55 |
| Freitag | 55 |
| Samstag: Unser Kressebeet | 56 |
| Sonntag: Säen und vertrauen | 58 |

11. Wochenende (Fastenzeit):

| | |
|--|-----------|
| Frühjahrsputz | 59 |
| Freitag | 59 |
| Samstag: Wir misten mal das Kinderzimmer aus! | 60 |
| Sonntag: Alles hat seine Zeit | |

12. Wochenende:

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Zum Palmsonntag | 63 |
| Freitag | 63 |
| Samstag: Wir bereiten uns vor | 64 |
| Palmsonntag: König mit Dornenkrone | 66 |

13. Wochenende: Zu Ostern

| | |
|--------------------------|----|
| Karfreitag | 67 |
| Karsamstag: Eierfärben | 68 |
| Sonntag: Es werde Licht! | 70 |

APRIL

14. Wochenende: Schöpfung

| | |
|-------------------------------------|----|
| Freitag | 73 |
| Samstag: Aufräumen einmal anders | 74 |
| Sonntag : Göttliches Antlitz in uns | 76 |

15. Wochenende:

| | |
|------------------------------|-----------|
| Hört Gott mich beten? | 77 |
| Freitag | 77 |
| Samstag: Was für ein Tag | 78 |
| Sonntag: Was heißt beten? | 80 |

16. Wochenende:

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Immer dasselbe | 81 |
| Freitag | 81 |
| Samstag: Nichts los heute | 82 |
| Sonntag: Meine »Tagesschau« | 84 |

17. Wochenende:

| | |
|------------------------------|-----------|
| Fehler gehören dazu | 85 |
| Freitag | 85 |
| Samstag: Viele bunte Farben | 86 |
| Sonntag: Mit Schwächen leben | 88 |

MAI



18. Wochenende:

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Wenn alles in Blüte steht | 91 |
| Freitag | 91 |
| Samstag: Alles neu macht der Mai | 92 |
| Sonntag: Nichts wird mir fehlen | 94 |

19. Wochenende:

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Muttertag – Vatertag | 95 |
| Freitag | 95 |
| Samstag: Die Rechnung | 96 |
| Sonntag: Der Papa von Mama | 98 |

20. Wochenende: Pfingsten

| | |
|--|-----|
| Freitag | 99 |
| Samstag: Ein Pfingsterlebnis | 100 |
| Pfingstsonntag & Pfingstmontag: Der Heilige Geist bei uns | 102 |

21. Wochenende: Dicke Luft

| | |
|-------------------------------|-----|
| Freitag | 103 |
| Samstag: Schon wieder Streit! | 104 |
| Sonntag: Sich versöhnen | 106 |

JUNI

22. Wochenende:

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Wir feiern Geburtstag | 109 |
| Freitag | 109 |
| Samstag: Gedanken zum Geburtstag | 110 |
| Sonntag: Der Tag meines Lebens | 112 |

23. Wochenende:

| | |
|---|------------|
| Feuer am Johannestag | 113 |
| Freitag | 113 |
| Samstag: Sommwendfeuer – ein besonderes Feuer! | 114 |
| Sonntag: Feuer – Gottes Geheimnis | 116 |

24. Wochenende:

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Wir haben Besuch | 117 |
| Freitag | 117 |
| Samstag: Was für eine Überraschung | 118 |
| Sonntag: Gastfreundschaft | 120 |

25. Wochenende:

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Nicht mit mir! | 121 |
| Freitag | 121 |
| Samstag: Jonas und der große Junge | 122 |
| Sonntag: Lernen sich zu wehren | 124 |

26. Wochenende:

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Melodien | 125 |
| Freitag | 125 |
| Samstag: Musik liegt in der Luft | 126 |
| Sonntag: Reise zu meiner Melodie | 128 |



JULI

27. Wochenende:

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Nicht ausgesucht | 131 |
| Freitag | 131 |
| Samstag: So eine Enttäuschung | 132 |
| Sonntag: Wenn Eltern sich streiten | 134 |

28. Wochenende:

| | |
|------------------------------|------------|
| Schuljahresende | 135 |
| Freitag | 135 |
| Samstag: Der letzte Schultag | 136 |
| Sonntag: Gott sei Dank | 138 |

29. Wochenende:

| | |
|------------------------------------|------------|
| Mama ganz für mich | 139 |
| Freitag | 139 |
| Samstag: Eine Reise für zwei | 140 |
| Sonntag: Vater-Kind- Wochenende | 142 |

30. Wochenende: Urlaubszeit

| | |
|---|------------|
| 143 | 143 |
| Freitag | 143 |
| Samstag: Vorfreude ist die schönste Freude | 144 |
| Sonntag: Familienferienzeit! | 146 |

AUGUST

31. Wochenende:

| | |
|--------------------------------|------------|
| Sonne – kühler Schatten | 149 |
| Freitag | 149 |
| Samstag: Ein Wüstenerlebnis | 150 |
| Sonntag: Ein Tag für mich | 152 |

32. Wochenende:

| | |
|-------------------------------|------------|
| Sonne, Mond und Sterne | 153 |
| Freitag | 154 |
| Samstag: Sternenzauber | 154 |
| Sonntag: Sternschnuppennächte | 156 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| 33. Wochenende: | |
| Warum muss Bunny sterben? | 157 |
| Freitag | 157 |
| Samstag: Bunny | 158 |
| Sonntag: Trauern um ein Tier | 160 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 34. Wochenende: | |
| Gemeinsam etwas erleben | 161 |
| Freitag | 161 |
| Samstag: Ein besonderer Abend | 162 |
| Sonntag: Unterbrechung des Alltags | 164 |

SEPTEMBER

| | |
|------------------------------------|------------|
| 35. Wochenende: | |
| Ein neues Schuljahr | 167 |
| Freitag | 167 |
| Samstag: Das andere »neue Jahr« | 168 |
| Sonntag: Die spirituelle Schultüte | 170 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 36. Wochenende: | |
| Immer nur Schule | 171 |
| Freitag | 171 |
| Samstag: »Mist!« – falsch geplant | 172 |
| Sonntag: Neuer Start – neues Glück | 174 |

| | |
|--|------------|
| 37. Wochenende: | |
| »On tour« mit dem Fahrrad | 175 |
| Freitag | 175 |
| Samstag: Los geht's – eine Radtour in den Herbst! | 176 |
| Sonntag: Wunderbar geborgen sein | 178 |



| | |
|---------------------------------------|------------|
| 38. Wochenende: | |
| Bei den Großeltern | 179 |
| Freitag | 179 |
| Samstag: Besuch bei den Großeltern | 180 |
| Sonntag: Der Schatz der Großeltern | 182 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| 39. Wochenende: | |
| Wenn Familie sich wandelt | 183 |
| Freitag | 183 |
| Samstag: Alte und neue Familien | 184 |
| Sonntag: Wenn Eltern sich trennen | 186 |

OKTOBER

| | |
|----------------------------------|------------|
| 40. Wochenende: Erntedank | 189 |
| Freitag | 189 |
| Samstag: Erntedank | 190 |
| Sonntag: Grund genug zu danken | 192 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 41. Wochenende: Abschalten | 193 |
| Freitag | 193 |
| Samstag: Und plötzlich ist es still | 194 |
| Sonntag: Den Alltag abschalten | 196 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 42. Wochenende: | |
| Gemeinsam in der Küche | 197 |
| Freitag | 197 |
| Samstag: Bratapfelduft | 198 |
| Sonntag: Jahreszeiten | 200 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 43. Wochenende: | |
| Krank im Bett | 201 |
| Freitag | 201 |
| Samstag: Die Sache mit den Punkten | 202 |
| Sonntag: Krank werden gehört dazu | 204 |

NOVEMBER

44. Wochenende:

| | |
|------------------------------------|------------|
| Allerheilig | 207 |
| Freitag | 207 |
| Samstag: Der Kürbisgeist | 208 |
| Sonntag: Den offenen Himmel feiern | 210 |

45. Wochenende:

| | |
|-------------------------------|------------|
| Die Tage werden kürzer | 211 |
| Freitag | 211 |
| Samstag: Der heilige Martin | 212 |
| Sonntag: Das Licht der Welt | 214 |

46. Wochenende: Es regnet

| | |
|-----------------------------|-----|
| Freitag | 215 |
| Samstag: Regen | 216 |
| Sonntag: Regen – Himmelstau | 218 |

47. Wochenende:

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Auf dem Friedhof | 219 |
| Freitag | 219 |
| Samstag: Ein Besuch auf dem Friedhof | 220 |
| Sonntag: Friedhof – Friedenhof | 222 |

DEZEMBER



48. Wochenende: Advent

| | |
|-------------------------------|-----|
| Freitag | 225 |
| Samstag: Advent, Advent | 226 |
| Sonntag: Advent heißt Ankunft | 228 |

49. Wochenende:

| | |
|----------------------------|------------|
| Besondere Menschen | 229 |
| Freitag | 229 |
| Samstag: Nikolaus | 230 |
| Sonntag: Heiligenverehrung | 232 |

50. Wochenende:

| | |
|---|------------|
| Auf dem Weg zur Krippe | 233 |
| Freitag | 233 |
| Samstag: Die Geschichte vom Schuster Martin | 234 |
| Sonntag: Jesu Geburt in mir | 236 |

51. Wochenende:

| | |
|------------------------------------|------------|
| Weihnachten vor der Tür | 237 |
| Freitag | 237 |
| Samstag: Weihnachten vor»bereiten« | 238 |
| Sonntag: Unser Heiligabend | 240 |
| Heiliger Abend – Weihnachten | |
| Hilfen zum Verständnis: | |
| Jesus ist geboren | 244 |
| Eine Stern-Geschichte | 246 |

52. Wochenende:

| | |
|------------------------------------|------------|
| Bilanz ziehen | 249 |
| Freitag | 249 |
| Samstag: Lebensbilanz | 250 |
| Sonntag: Blick zurück – und voraus | 252 |

Schluss, Bilanz und Ausblick

Literaturtipps für Familien

Durch das Jahr – eine Einladung

Kennen Sie das? Die Wochen rennen dahin, wir hetzen hinterher und merken, dass wir zeitlich nicht alles unterbringen können. Es gibt aber auch die andere Seite, wenn sich Zeit verdichtet, dann nehmen wir Stunden bewusst wahr, besonders in Momenten von intensiven Gefühlen wie Glück und Freude oder Schmerz und Leid. Manchmal fallen wir regelrecht aus der Zeit heraus, wir verlieren das Zeitgefühl, bei einem guten Buch, bei Musik, die wir mögen, am Computer – und tauchen nach Stunden wieder auf. Jede und jeder von uns empfindet Zeit anders, doch jede »Zeit« ist geprägt von unserem Erleben.

Wir strukturieren Zeit über die Stunden des Tages, die Wochen, Monate und das Jahr. Als Kinder lernen wir den Rhythmus des Jahres kennen, vor allem aber erleben wir diese Rhythmisierung: den Wechsel der Jahres- und Festzeiten. Wir lernen die Sicherheit kennen, dass im Rhythmus des Jahres die Zeiten wiederkehren und dass dieser Rhythmus verlässlich ist. Das Familien-Wochenendbuch nimmt als Grundstruktur des Jahres die Feste und Zeiten der christlichen Tradition auf, im Wissen um die Veränderungen in der Gesellschaft, die die Gestaltung des Wochenendes und des Jahres mit beeinflussen.

Sie werden in diesem Buch eher süddeutsche, katholisch geprägte Formen des Feierns finden, sichtbar vor allem in den praktischen Zugängen, den Ritualen. Dies wurzelt in der Herkunft des Teams der Autorinnen und Autoren. Wir laden Sie ein, sich darauf einzulassen.

Wir sprechen von »Eltern«, weil Mutter und/oder Vater »Eltern« sind. Wir sagen »Familie« – und wissen natürlich, dass die Lebensform »Familie« sich längst gewandelt hat. Unsere Lebensformen sind vielfältig geworden, aber »Familie« bleibt der Begriff, der die Lebensform mit Kindern beschreibt. »Eltern« können biologische oder soziale Eltern sein, alleine, ein

Paar oder – in Patchwork-Familien – mehrere, als »Mama« und »Papa«, »Vati« und »Mutti« oder mit Vornamen angesprochen, Vater und Mutter oder Mutter und Mutter oder Vater und Vater. Wie auch immer, »Familie« beschreibt für uns diese vielfältigen Lebensformen, in denen Kinder heute aufwachsen.

Wir möchten Sie mit diesem Buch mit unterschiedlichen Aspekten ansprechen:

Am **Freitag**, am Ende der Arbeitswoche angekommen, stehen Sie als Erwachsene im Mittelpunkt. Die Gedanken, Geschichten und Impulse wollen Sie anregen, einen Moment Luft zu holen, inne zu halten und die Woche nachklingen zu lassen, um tatsächlich im Wochenende anzukommen. Wenn Sie – zumindest manchmal – auch am Wochenende arbeiten müssen, dient der »Freitag« im übertragenen Sinn für den kurzen Übergang von der Arbeit in die freie Zeit.

Am **Samstag** steht die Familie im Mittelpunkt. Hier gibt es Anregungen, am Wochenende miteinander zu spielen, zu basteln, etwas zu unternehmen, eine Geschichte zu erzählen, und viele andere Möglichkeiten. Wir haben die Anrede »ihr« und »wir« gewählt, um euch als Familie Ideen zu geben, das Wochenende miteinander zu gestalten.

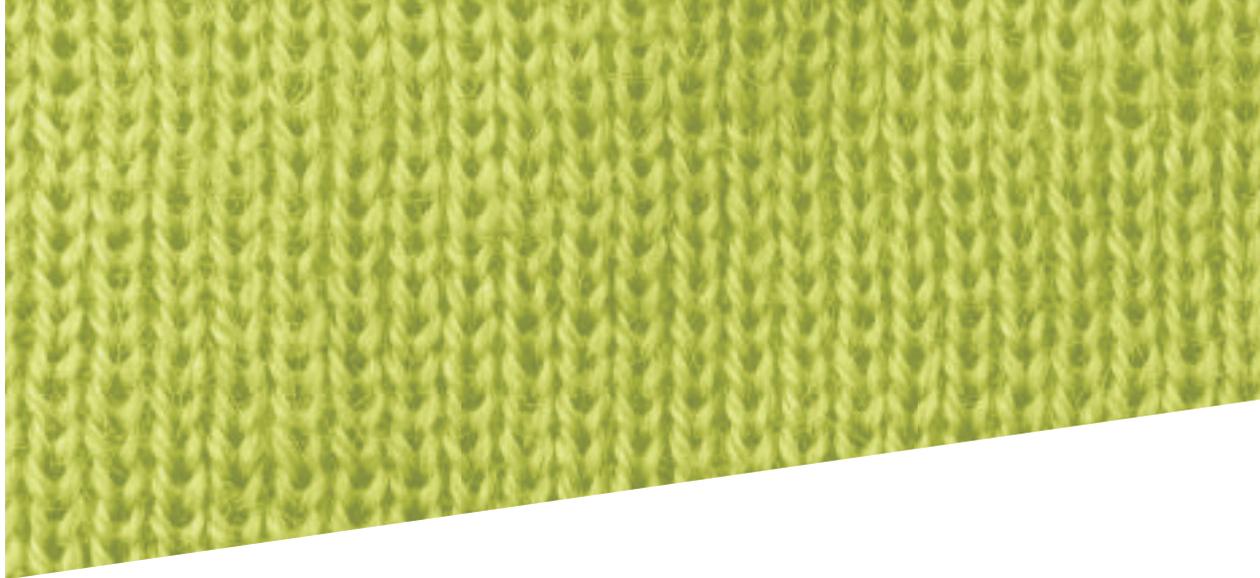
Der **Sonntag** öffnet den Blick auf die Dimension des Religiösen und des Glaubens. Manchmal steht die ganze Familie im Blick, manchmal Eltern, die ihren Kindern eine biblische Geschichte erzählen, mit ihnen einen religiösen Gedanken besprechen oder auch ein Gebet sprechen.

Wie Sie in Ihrer Familie das Familien-Wochenendbuch nutzen können:

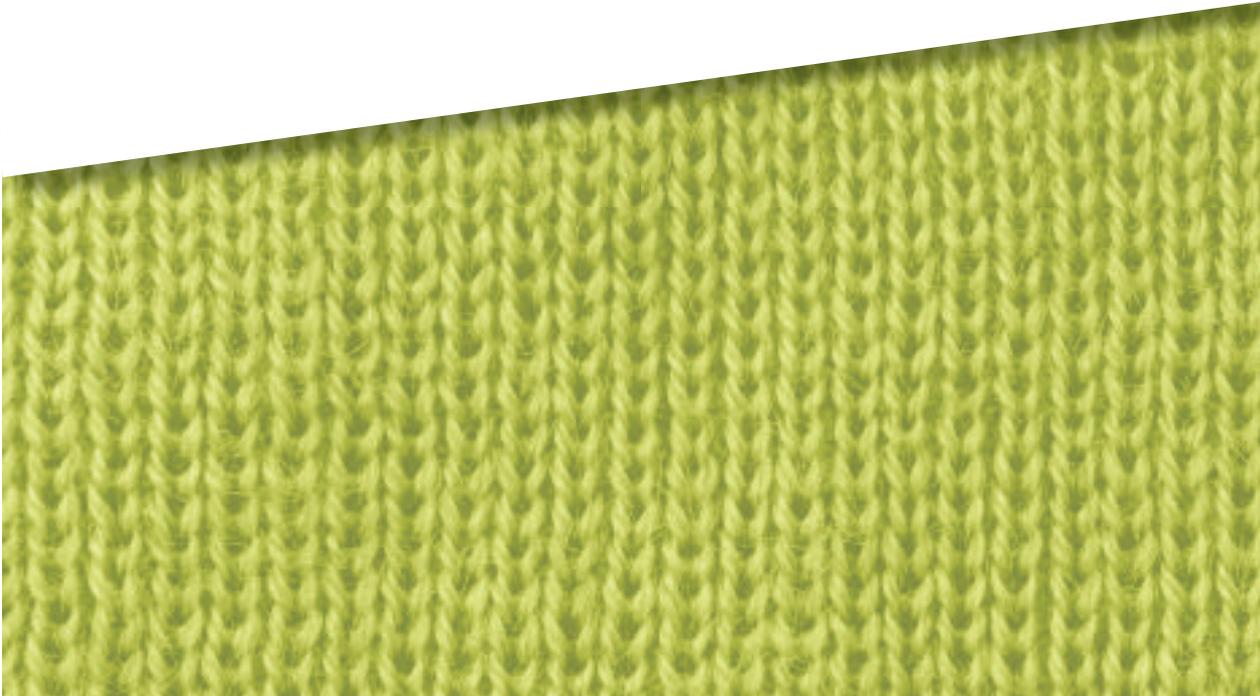
- ▽ Vielleicht nutzen Sie den Freitag für sich selbst, um einen Moment des Übergangs zu haben und die Woche Revue passieren zu lassen.
- ▽ Mit jüngeren Kindern können Sie als Eltern Anregung für das Wochenende finden, um eine Spiel- und Gestaltungsidee gemeinsam zu nutzen, miteinander etwas zu unternehmen usw.
- ▽ Ältere Kinder können schon selbst die Seiten durchblättern und aussuchen, was sie anspricht, was sie gerne tun oder worüber sie gerne reden möchten.
- ▽ Natürlich können Sie das Buch Woche für Woche nutzen, durch das ganze Jahr hindurch – oder zu bestimmten Zeiten ein Wochenende oder einen Tag Ihrer Wahl.

Ganz wichtig: Das Buch ist selbstverständlich auch für Großeltern. Wir wissen, wie wichtig Omas und Opas für Kinder sind, welche hohe emotionale und soziale Bedeutung Großeltern für ihre Enkelkinder haben können. Also: Wo immer »Eltern« steht, sind Sie als Großeltern ebenso angesprochen und eingeladen!

Ihnen und euch allen viel Freude mit dem Buch – und tolle Wochenenden!
Barbara Berger, Albert Biesinger, Simone Hiller und Helga Kohler-Spiegel



Januar





Der **Januar** steht am Anfang des Jahres. Was wird dieses Jahr wohl bringen? Zeit für die Familie ist ein wichtiger Aspekt dieses Monats, vor allem die Kommunikation untereinander steht im Mittelpunkt. Also, redet darüber!

Welche Aktivitäten, Ideen und Basteltipps euch in diesem Monat erwarten, seht ihr hier:

- ★ Endlich Wochenende - Wie ist die Zeit in unserer Familie verteilt?
- ★ Segen - Wir werden Schutzengel füreinander und basteln welche
- ★ Wir müssen was besprechen - Wir üben die Kommunikation in unserer Familie
- ★ Kälte und Wärme - Was heißt es, wenn wir kalt sind? Was bringt uns Wärme und Licht?

1. Wochenende:

Endlich Wochenende

FREITAG

Endlich, das Wochenende steht vor der Tür. Die ganze Woche haben wir es herbeigesehnt, und dann ist Freitagabend, und es ist gar nicht so leicht, ins Wochenende zu finden. Die Erwartungen sind hoch, manchmal sind wir einfach froh, dass die Woche endlich vorbei ist, manchmal nutzen wir den Freitag, um alle anstehenden Aufgaben für das Wochenende zu planen: Was ist einzukaufen, was zu erledigen, wer zu besuchen? Zugleich wäre es schön, mit den Kindern etwas zu unternehmen, Freunde zu sehen, ein wenig Bewegung zu haben oder Sport zu machen. Bei all der Planung kann ein ganzes Wochenende schnell zu kurz werden für all das, wofür wir gerne Zeit finden würden.

Es ist nicht leicht, ins Wochenende zu finden. Vielleicht ist es für Sie selbst gut, vielleicht auch gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, zuerst einfach »ankommen zu dürfen im Wochenende«: sich für ein paar Minuten hinsetzen, eine Tasse Tee trinken – oder was immer Sie gerne mögen – die meist volle Woche, das Eingespanntsein zwischen verschiedenen Aufgaben hinter sich lassen, durchatmen, für einen Moment wahrnehmen, was mir von der vergangenen Woche durch den Sinn geht, was erfreulich und was mühsam war. Vielleicht mag ich davon erzählen, weil es mich noch beschäftigt, weil mich die Erinnerungen zu dieser Woche noch begleiten. Manches werde ich wohl auch loslassen, damit es vergangen sein darf. So kann ich frei werden, frei für »ein ganz normales Wochenende«.

Es klingt so einfach: ins Wochenende finden. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um im Wochenende anzukommen, um die Woche hinter sich zu lassen – und durchzuatmen.

SAMSTAG

Zeit für die Familie

Wir sind als Familie aufgrund der unterschiedlichen Arbeits-, Schul- und Kindergartenzeiten und der verschiedenen Freizeit-Aktivitäten der einzelnen Familienmitglieder oftmals so eingespannt, dass es uns kaum oder sogar gar nicht mehr gelingt, während der Woche wirklich »Qualitäts-Zeit« gemeinsam zu verbringen. Sich am Wochenende, z. B. immer samstags zu einem bestimmten, immer gleichen Zeitpunkt als Familie zu versammeln, kann eine Unterbrechung des »Alltags-Trotts« darstellen. Ein solches Gemeinschaftserlebnis kann ein gemeinsames Samstags-Frühstück sein: Hier versammelt sich die Familie bewusst und überlegt, was an diesem Tag, an diesem Wochenende gemeinsam gemacht wird – das ganze Wochenende mit zwei vollen Tagen liegt vor ihnen! Was wollen Vater, Mutter, die Kinder machen? Wo gibt es Möglichkeiten, etwas gemeinsam zu unternehmen, gemeinsame Erlebnisse zu schaffen? Das gemeinsame Planen kann viel Spaß machen und bringt die Familie einander näher, schweißt sie richtiggehend zusammen.

Auf einem Blatt werden die »Pflichten« aus der vergangenen Woche gesammelt, da sind vielleicht noch Hausaufgaben zu machen oder die Kinder müssen für die Schule lernen, ein Elternteil hat vielleicht ein Treffen vereinbart oder geht zum Sport. Auch wenn bestimmte Aktivitäten einzelner Familienmitglieder bereits feststehen, kann immer noch Zeit für die Familie gefunden werden: gemeinsam Spielen, in die Natur gehen, gemeinsam Kochen und Essen – es gibt viele Möglichkeiten.

Machen Sie sich gemeinsam Gedanken darüber, wie Sie die Ihnen verbleibende Zeit gemeinsam nutzen können, machen Sie sich das Wochenende als Familie zum Geschenk!



Pflichten

- Hausaufgaben
- Englischvokabeln
- Fahrradlicht reparieren
- Lauftreff (Papa)
- Frisör (Mama und Neli)

Freizeit

- Picknick
-

SONNTAG

Macht mal Sonntag

Der Sonntag ist ein besonderer Tag: Er ist eine wichtige Unterbrechung des Alltags, denn ohne den Sonntag gäbe es nur noch Werkstage. Zwischen all der Hektik des Alltags brauchen wir in unserem Leben Ruhe und Zeit für die Kommunikation untereinander und mit Gott.

Eine Insel, in der wir die Geborgenheit in Gott fühlen und ihr nachgehen können. Der Sonntag ist wie ein Geheimnis. Gott dient uns und auch wir dienen Gott. Dieser Ruhetag lässt uns Raum für die Frage: Was will denn Gott mit uns und für uns? Gott will uns helfen und uns nahe sein. Der Sonntag kann uns helfen, dies zu erfahren.

Ein Sonntagsritual

Unterbrechen Sie mit dem Sonntag bewusst den Alltag! Zünden Sie als äußeres Zeichen eine Kerze an, z. B. am Sonntagabend, nach einem gemeinsamen Essen. Überlegen Sie gemeinsam, wie die kommende Woche für jeden Einzelnen in der Familie aussehen wird.

- ★ Was steht für die Mutter an willkommenen oder auch unangenehmen Terminen an?
- ★ Was wird der Vater die Woche über tun oder zu tun haben?
- ★ Was werden die Kinder machen, gibt es Dinge, die ihnen ein wenig Bauchgrimmen bereiten? Oder gibt es Pläne, die Vorfreude wecken?

Eine Familienkerze lässt sich gut zusammen gestalten. Schneiden Sie aus Blattwachs Figuren und Symbole aus, vielleicht verewigen Sie sich als Familienmitglieder selbst auf der Kerze.

FREITAG

Es gibt Freitage, an denen man zufrieden auf die Woche zurückschaut, auf eine Woche, die erfreulich und gut war. Vielleicht haben Sie gerade eine solche Woche erlebt, vielleicht war ein Tag dabei, oder zwei, an die Sie gerne denken. Und dann gibt es die Wochen, bei denen man einfach froh ist, sie überstanden zu haben.

Unabhängig davon, ob die Tage gelungen waren oder nicht, sind wir gefordert, das Erlebte gut zu heißen, es als unsere Tage anzunehmen, sagen zu können »es war o.k.«.

Das bedeutet nicht, Erlebtes im Nachhinein positiver wahrzunehmen, als es im Erleben selbst war. Es bedeutet nicht, Erlebtes nachträglich umzudeuten – schwierige Erfahrungen in der vergangenen Woche bleiben belastend, schöne Erlebnisse bleiben erfreulich. Etwas »gut heißen« heißt auch annehmen, dass die Woche so war, wie sie war. Dass wir das Erlebte nicht nachträglich beschönigen oder dramatisieren müssen. Wir nehmen für einen Moment wahr, wie diese Woche gelaufen ist – um sie dann »gut zu heißen«.

In den religiösen Traditionen wird dies »segnen« genannt, *benedicere* im Lateinischen, die wörtliche Übersetzung ist »gut heißen«. Es klingt vermutlich ungewohnt: Am Abend einen Tag segnen, am Freitag die vergangene Arbeitswoche segnen, nicht weil sie so super und wunderbar war, sondern weil es meine Woche war, mit all ihren Höhen und ihren Tiefen, mit allem Schweren und allem Erfreulichen.

Probieren Sie es doch einfach mal aus, nur für diesen Freitag: Segnen Sie Ihre Woche, heißen Sie Ihre Woche gut, wie immer sie war. Sie werden erleben, dass das auch Ihnen guttut.

SAMSTAG

Der Schutzengel

Wolfgang ist ein erfolgreicher Geschäftsmann und viel unterwegs. Für seine Frau und seine Tochter hat er leider nicht so viel Zeit, wie er sich gerne nehmen würde. Er verdient sehr viel Geld und tröstet sein schlechtes Gewissen manchmal damit, dass er sagt: »Ich verdiene so viel Geld, meine Tochter kann Reitunterricht nehmen, zum nächsten Geburtstag kann ich ihr dann auch das lang ersehnte Pony kaufen. Und meiner Frau kann ich jeden Wunsch erfüllen, Kleider, Schmuck, Schuhe. So ist das eben, wer viel Geld verdienen möchte, muss viel arbeiten!« Was Wolfgang nicht weiß: Seine Frau würde gern auf so manches schicke Kleid verzichten, wenn sie nicht so oft allein wäre. Und auch seine Tochter Michaela hat neulich zu ihrer Mutter gesagt: »Es ist schön, dass ich zum Reiten gehen kann, aber wenn der Papa mal wieder mitkommen würde, wäre es noch viel schöner!« Im Kindergarten von Michaela haben sie neulich über Schutzengel gesprochen. Michaela hat darüber nachgedacht, und hat für ihren Papa einen kleinen Schutzengel auf goldenen Karton gemalt, ihn ausgeschnitten und sogar mit Glitzer verziert. Diesen Schutzengel hat sie ihrem Papa dann geschenkt. Einige Wochen später hatte Wolfgang einen Verkehrsunfall auf der Autobahn. Er wurde nur leicht verletzt, aber sein Auto war völlig zerstört. Als die Polizei kam, um den Unfallhergang aufzunehmen, fand Wolfgang den Schutzengel in seinem Geldbeutel. Der Polizist sah ihn und sagte: »Sie können froh sein, dass Sie so einen guten Schutzengel hatten, dieser Unfall hätte auch ganz anders ausgehen können!« Dieser Satz ist Wolfgang lang im Gedächtnis geblieben, und er denkt oft darüber nach. Vielleicht wird es Zeit, etwas in seinem Leben zu verändern.

In der Geschichte hatte ein Mann großes Glück, er hat einen schweren Unfall fast unverletzt überstanden. Manchmal sagen wir dann: »Da hast du einen guten Schutzengel gehabt.« Viele Menschen haben kleine Gegenstände oder Bilder als Glücksbringer dabei, einen Schutzengel oder einen Talisman.

Schutzengel füreinander gestalten

Ihr könnt Schutzengel füreinander gestalten. Das müssen nicht immer Engelsfiguren sein, es kann auch ein kleiner Stein sein, der bemalt wird, oder eine andere kleine Figur, die einen Segenswunsch symbolisiert:

Ich denke an dich,
ich bin in Gedanken bei dir.
Ich segne dich
und wünsche dir gute Wege.





Barbara Berger, Albert Biesinger, Simone Hiller, Helga Kohler-Spiegel

Das Familien-Wochenendbuch

Rituale, Geschichten, Spiele, Gebete. Für 52 Wochenenden

Gebundenes Buch, Pappband, 256 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-36837-2

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Endlich Wochenende – und dann? Für Freitagabend, Samstag und Sonntag gibt dieses Buch Anregungen, wie man diese Zeit mit hilfreichen Ritualen gut beginnen, ausfüllen und schließlich wieder ausklingen lassen kann – und das für alle 52 Wochenenden des Jahres. Die ganze Bandbreite des Familienlebens kommt darin vor, vom gemeinsamen Ausspannen, Feiern, Basteln, Spielen bis hin zum Umgang mit Streit, Kummer und Problemen. Und manchmal kommt dabei auch Gott ins Spiel.

 [Der Titel im Katalog](#)