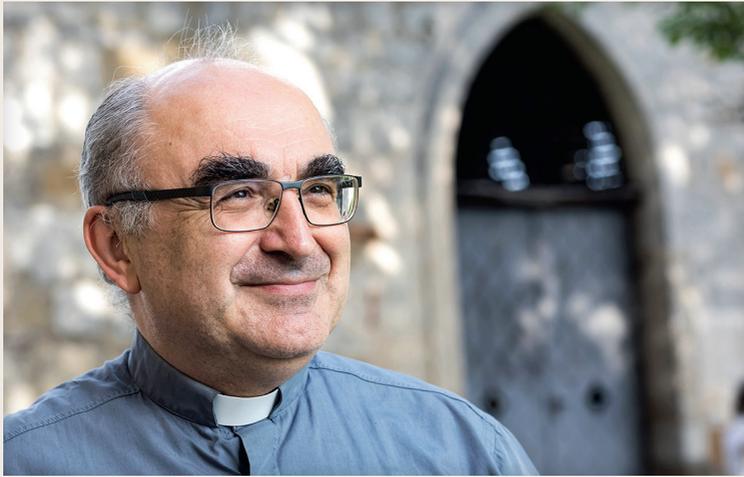




inpuncto
kompakt

Ostern 2023

überraschen



Überraschen lassen

„Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder.“ Dieses Zitat ist nicht aus der Bibel, sondern stammt vom griechischen Philosophen Epikur. Da er kein „ewiges Leben“ kannte, meinte er, man müsse in diesem Leben nach einem möglichst großen Seelenfrieden oder Lebensglück streben. Im Moment lebend, könne man allem gelassen gegenüberstehen.

Uns Christen zeichnet die Lebensorientierung an Jesus Christus aus. Weil wir um ihn wissen und auch um das Geborgensein in Gott, können wir uns an jedem Moment erfreuen, immer auf Gutes hoffen und uns überraschen lassen.

Wer im Augenblick Zufriedenheit findet – und das sollte in unserer Gesellschaft trotz vieler Herausforderungen nicht schwerfallen –, nimmt Probleme gelassener. Und man freut sich mehr über Überraschungen, die den Moment unerwartet zu einem Höhepunkt machen. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern Gelassenheit und viele Überraschungen, die das Leben schöner machen.

+ Wilhelm Krautwaschl

Wilhelm Krautwaschl, Diözesanbischof

Das Wesen der Überraschung

Huch! Welche Überraschung! Es ist schon wieder Ostern! Gefühlt war eben noch Weihnachten, und – zack – schon feiern wir, nach dem Leiden und Sterben Jesu, seine Auferstehung: Ostern. Ein überraschendes Fest. Das meine ich nicht nur, weil man im Trubel des Alltags vielleicht davon überrascht wird, sondern auch im Kern halte ich Ostern für ein überraschendes Fest.

Stellen Sie sich vor, Sie geben Ihr herkömmliches Leben mit all seinen Sicherheiten und Bequemlichkeiten auf, um jemandem nachzufolgen, der von sich sagt, er sei der Retter der Welt. Der Messias, der gekommen ist, um alle und jeden zu erlösen.

Und dann, nach ein paar Jahren der gemeinsamen lehrreichen und ereignisreichen

Zeit, in der Sie versucht haben, diesen Retter und Erlöser zu verstehen, um ihn am Ende siegreich zu sehen, stehen Sie neben ihm bei seiner Verhaftung und später in der Menge bei seiner öffentlichen Verurteilung, sichtlich gezeichnet von Entbehrung und Folter. Auch das muss für die Jünger eine Überraschung gewesen sein, wenn auch eine böse.

Aber vielleicht hoffen Sie auf eine Überraschung der Überraschung. Auf eine unerwartete Wende. Lesen wir in den österlichen Bibelstellen, so scheint es fast, dass auch Jesu Peiniger darauf warten, dass der Mann, der von sich behauptet, König und Sohn Gottes zu sein, sie alle überrascht.

Am Ende, das genau genommen mehr ein Anfang ist, überrascht Jesus tatsächlich.

Das Grab ist leer, die Frauen wissen es als Erstes: Der Herr ist auferstanden von den Toten! Halleluja! Wir lernen in der Ostergeschichte viel. Auch, dass überrascht zu werden nicht leicht ist. Nicht immer fällt die Überraschung so aus, wie man sie sich vorgestellt hat, oder so, wie man sie gerne hätte. Aber genau das ist das Wesen einer Überraschung, und sie anzunehmen will gelernt sein. ●



Ida Maria Ronchetti
katholische Theologin, Radiostimme
und Lehrerin aus der Steiermark



„Ich bin die Tür ...“ (Joh 10,9)

Vor ein paar Jahren hat ein psychisch Kranker das Kreuz vom Hochaltar der Grazer St.-Andrä-Kirche entwendet und in einen nahen Kanalfluss geworfen. In einer spektakulären Evakuierung konnte es fast unversehrt geborgen werden, nur der rechte Arm des Gekreuzigten blieb unauffindbar.

Das wurde dem Künstler Manfred Erjautz zur gestalterischen Herausforderung. Organisch hat er der meisterhaft gearbeiteten Christusfigur aus Elfenbein wie eine Armprothese eine Türklinke aus Messing angefügt. Ein funktionaler Alltagsgegenstand, den wir täglich viele Male berühren, weist neue Perspektiven auf die historische Figur, die den Gemarterten in überzeitlich entrückte Schönheit fassen.

Am Kreuz ist der ewige Logos allem Sterblichen in zuvor nicht denkbarer Weise nahe und eröffnet neue Horizonte.

TEXT: ALOIS KÖLBL

BILD: MANFRED ERJAUTZ, The Opener, 2022

Karfreitag, 15 Uhr, Treffpunkt Griesplatz – die Gemeinde ist „mit dem Kreuz unterwegs“ im multikulturellen Griesviertel.



Die Überraschungen des Frühlings

Blühende Überras

Ob es das Teilen der Osterjause ist oder das Entfachen des Osterfeuers – Momente, in denen sich der Frühling und Ostern die Hand geben und immer für eine Überraschung gut sind.

Juckt es Sie auch? Die Boten des Frühlings ins Haus zu holen? Wenn der Winter langsam weicht und uns die Natur mit den ersten Boten neuen Lebens beschenkt?

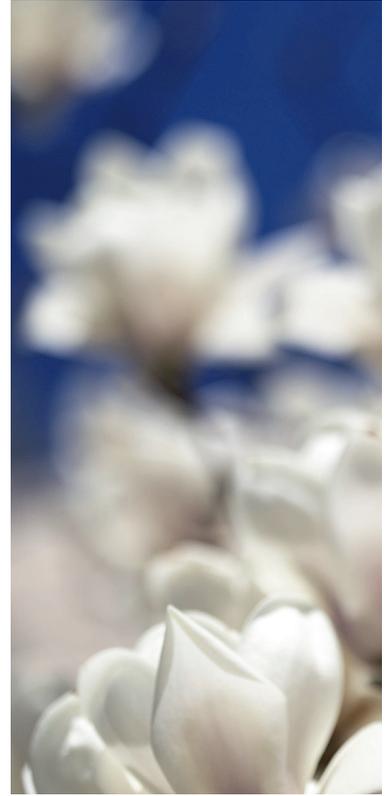
Wenn, nach einer Zeit des Rückzugs, sich uns der Frühling mit jedem Sonnenstrahl und jedem kleinen, neu ent-

deckten Pflänzchen entgegenstreckt, merke ich überrascht, wie es mich in Gärtnereien, in Blumenhandlungen oder in die Natur zieht. Und ich frage mich immer wieder:

Was zieht mich so hinaus? Womöglich suche ich nach der Winterzeit die Spuren des Auflebens, Neuwerdens so dringend wie das eine oder andere Mal ein Stück Schokolade oder eine Parkbank, die einen zum Hinsetzen und Stauen über die überraschend schönen Geschenke der Natur einlädt?

In diese reizvoll verlockende Zeit hinein feiern wir Christ:innen Ostern, das Fest der Auferstehung und des neuen Lebens – mitten im Leben und darüber hinaus.

Und manchmal ist es überraschenderweise gerade eine Parkbank, auf der sich der Frühling und Ostern die Hand geben. Weil Menschen



sich auf den Weg machen, im Gepäck, wie so viele von uns, die Erfahrungen der eigenen Begrenztheit und Zerbrechlichkeit des Lebens.

Weil Menschen sich auf die Suche nach neuem Leben machen, nach dem, was einen sich lebendig fühlen lässt oder was hält und trägt. Weil sie offen sind für das kleine Pflänz-



Palmkätzchen. Frühling und Ostern vereint. FOTO: VIJAKOB/PIXABAY

chungen



chen am Wegesrand, den Duft der Blume, das Zwitschern der Vögel oder für das Gespräch auf der Parkbank. Haben auch Sie Überraschungsorte? Überraschungsplätze?

Ostern zu feiern verstehe ich für mich immer wieder neu als Einladung, als hoffender, vertrauender Mensch zu

leben. Eine Hoffnung und ein Vertrauen, die über den Tod hinausreichen, ohne das Leid der Menschen zu banalisieren. Und manchmal ist es dann womöglich eine Kirchenbank, die zum Verweilen einlädt, das Hochheben eines Palmzweiges, das stille Verweilen an Orten der Endlichkeit, das Genießen von Gastfreund-

Aufblühen. Der Frühling überrascht mit seiner Blütenpracht jedes Jahr aufs Neue.

FOTO: HEUNG SOON/PIXABAY

schaft in den Ostertagen, das Entfachen des Osterfeuers, das Teilen der Osterjause, das Hören der Osterbotschaft. Augenblicke, in denen sich für mich Frühling und Ostern die Hand geben und mich fragen: Willst du dich überraschen lassen? Vom Leben und deinem Vertrauen ins Leben?

Und wenn Frühling und Ostern sich in meinem Leben treffen? Halte ich es wie viele vor mir: Ich mache mich auf den Weg, über die Erfahrungen der Begrenztheit und Zerbrechlichkeit des eigenen Lebens hinaus Spuren der Auferstehung und des Lebens zu suchen, zu finden und dankbar zu feiern. Frohe Ostern!

Monika Brottrager-Jury
ist Ressortleiterin des Ressorts
Seelsorge & Gesellschaft in der
Diözese Graz-Seckau

Den richtigen Weg einschlagen

Überraschende Leitsätze

Ein Auszug aus 11 Leitsätzen, die unser Leben auf überraschende Weise bereichern werden.

HANNA PRUMOFSKY

Die 11 Leitsätze, die der Jesuit P. Franz Meures SJ 2013 für einen synodalen Prozess im Bistum Trier verfasst hat, können auch für unser alltägliches Leben hilfreich sein. Am Beginn des neuen Jahres nehmen sich die meisten von uns vieles vor, doch werfen wir oft schon nach kurzer Zeit alle guten Vorsätze wieder über Bord. Nehmen wir uns das für Christ:innen wichtige Osterfest zum Anlass, um alle oder einen Teil dieser Leitsätze in unser Leben zu implementieren.

Betrachten wir die Leitsätze als eine Art Landkarte, die uns auch im Falle von großer Verwirrung oder Überforderung hilft, wieder den richtigen Weg zu finden, um uns selbst bestmöglich durch dieses Leben zu manövrieren. Im Folgenden haben wir uns dazu entschieden, 4 der 11 Leitsätze hervorzuheben.

Höre zu.

- höre aufmerksam zu, bevor du sprichst – versuche, den anderen zu verstehen, bevor du urteilst
- setze alles daran, in der Aussage das Richtige zu finden, bevor du sie verwirfst
- halte Widersprüche aus und gib ihnen Zeit

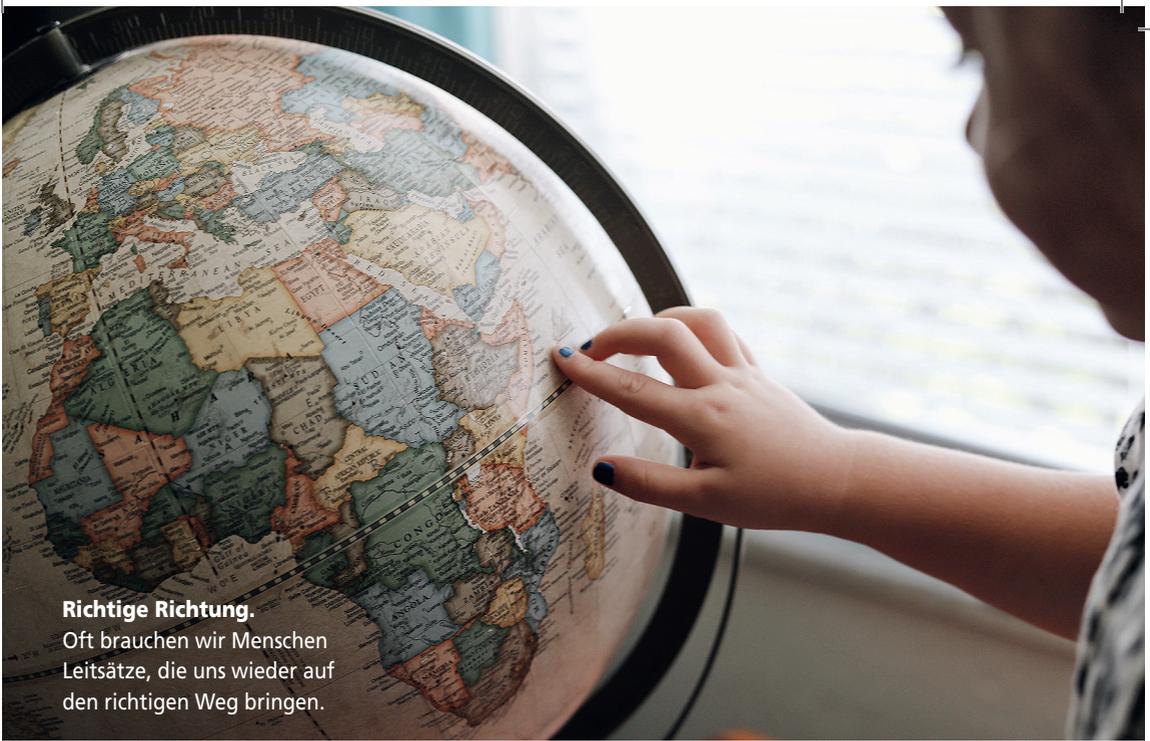
Wann haben Sie das letzte Mal Ihrem Gegenüber wirklich zugehört? Nicht nur mit einem Ohr, sondern mit voller Aufmerksamkeit? Kommt vermutlich seltener vor als gedacht, was in unserer schnelllebigen Zeit jedoch nicht verwunderlich ist, denn richtige Gespräche werden vor allem durch die Möglichkeit, online zu kommunizieren, immer seltener.

Setzen Sie sich doch mal mit einer vertrauten Person an einen Tisch, machen Sie einen gemeinsamen Spaziergang oder hören Sie sich auch einfach mal die Antwort der Kassiererin an, nachdem Sie sie gefragt haben, wie es ihr geht.

Hören Sie jedoch nicht nur anderen, sondern auch sich selbst zu, denn auch auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu hören, ist unfassbar wichtig.

Bewege dich.

- geh auf andere zu – geselle dich zu dir vertrauten Menschen, aber triff auch die anderen
- wechsele gelegentlich den Sitzplatz
- erlaube dir, auch deine Meinung zu ändern
- steige ruhig aus gewohnten Rollen aus, vermeide es, andere auszuschließen



Richtige Richtung.

Oft brauchen wir Menschen Leitsätze, die uns wieder auf den richtigen Weg bringen.

FOTO: AMY HUMPHRIES/UNSPLASH

Jeder kennt es – auf privaten Feiern oder auch beruflichen Treffen spricht man immer nur mit jenen Menschen, die man bereits kennt, anstatt sich auch mit Leuten bekanntzumachen, die man vielleicht vom Sehen bereits kennt, mit denen man jedoch noch nie ein Wort gewechselt hat. Gerade in solchen Begegnungen steckt oft viel Überraschendes, das wir uns auf keinen Fall entgehen lassen sollten. Und was haben wir denn schon zu verlieren? Eben. Nichts.

Trau dich.

- von dir selbst, von deinen Erfahrungen und Gefühlen zu sprechen
- den anderen so zuzuhören, dass sie über sich selbst sprechen können
- über deinen Glauben zu sprechen
- auch Neues vorzuschlagen oder eine Schnapsidee zu äußern

Wie bereits erwähnt, haben wir nichts zu verlieren. Auch deshalb ist es wichtig, zu sich selbst und der eigenen Meinung zu stehen und

diese auch kundzutun. Natürlich muss darauf geachtet werden, niemanden mit den eigenen Aussagen zu verletzen. Auch das will gelernt sein. Doch Übung macht den Meister, und wer weiß, welche überraschenden Wendungen Gespräche in Zukunft haben werden?

Kämpfe.

- für Positionen, die es wert sind
- offen und fair
- mit Respekt vor dem Gegenüber
- sei ein guter Gewinner und ein guter Verlierer

In Zeiten wie diesen ist es wichtig, für die eigenen Werte und das Allgemeinwohl einzustehen. Junge Menschen machen es uns gerade vor und kämpfen für eine bessere Klimapolitik. Nehmen wir uns doch ein Beispiel und kämpfen mit – wenn auch nur im kleinen Stil. Jeder Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung und kann somit auch etwas bewirken. Fangen wir noch heute damit an. ●

Der Stoff, aus dem Träume sind

Hinter manchen modischen Accessoires stecken Geschichten, die beeindruckend, aber auch überraschen.

BERNHARD SUNDL

Die Lebensgeschichten der Jugendlichen ähneln sich oft und die Problemstellungen sind wiederkehrend. So wie bei Rafaela* (17 Jahre), die ins tag.werk, eine Einrichtung der Caritas Steiermark, gekommen ist, weil sie den Einstieg in einen Job am freien Markt nicht alleine geschafft hat.

Sie war anfangs schüchtern, mied Blickkontakte und zog sich im Arbeitsumfeld zurück. In der Begleitung durch das Projekt zeigte sich, dass sie schwer zu tragen hatte: körperliche Beschwerden, Depressionen, Selbstverletzungen.

Selbstwirksamkeit. Die Arbeit im tag.werk gab ihr Sicherheit und sie sah, dass ihre Taschen einen Wert haben. Die Gespräche mit der Sozialpädagogin und den Kolleg:innen nahmen ihren Ängsten und Sorgen die

Schwere. Mit dem Zutrauen bei der Gestaltung ihrer Werke erlebte sie Selbstwirksamkeit und gewann an Selbstvertrauen. Die Schüchternheit wich einer Zielstrebigkeit hinsichtlich ihrer beruflichen Vorstellungen, und sie wechselte nach drei Monaten in ein weiterführendes Projekt.

Auf das tag.werk angesprochen sagt sie: „Man kann dort durch gemeinsames Schaffen viel für sich selbst erreichen, Ziele umsetzen lernen und viel bewirken.“ In einem Nachsatz fügt sie noch hinzu: „Ich habe gelernt, dass gemeinsames Arbeiten sehr viel Spaß machen kann. Die Leute stärken sich gegenseitig.“ *) Name geändert

Thema Nachhaltigkeit. Das Designkollektiv der Caritas Steiermark hat seine Arbeit in den Werkstätten der Nachhaltigkeit verschrieben: Aus gebrauchten Planen und aussortierten Lederjacken

entstehen Taschen. Die Holzreststücke aus Tischlereien werden zu Spielsteinen und Spielzeugtraktoren verarbeitet. Nachhaltig produzierte Stoffe werden zu T-Shirts mit Graz-Motiven genäht.

Kreislaufwirtschaft. Der Klimawandel macht deutlich, dass ein Umdenken in der Verwendung von Rohstoffen dringend nötig ist. Eine Antwort darauf heißt Kreislaufwirtschaft: Produkte und Materialien neuen Verwendungskreisläufen zuführen.

Upcycling. Im Designkollektiv passiert dies in Form von Upcycling: Aus bereits verwendeten Ausgangsmaterialien werden Designerstücke gefertigt. Die Wiederverwertung geht so mit einer Aufwertung einher, und gleichzeitig setzen wir damit ein Zeichen der Solidarität mit nachfolgenden Generationen. ●

”

Nicht alles, was einen Wert hat, muss auch neu sein – vielleicht auch nur ganz wenig davon.

HANDWERK MIT SINN

tag.werk.

Jugendbeschäftigungsprojekt der Caritas Steiermark, gefördert von Sozialministeriumservice, Land Steiermark, AMS, Stadt Graz, Steiermärkische Sparkasse, Holding Graz, Sattler AG, Projektpartner: GRAWE sidebyside.
tag.werk@caritas-steiermark.at



please meet ka.rla!

Klein, handlich, cool und trendy – das ist ka.rla! Die kleine Schwester unserer Kreation ka.rl, einer Hommage an Karl Lagerfeld, besticht durch ihre praktische Größe und ihren unwiderstehlichen Look! Dank der Lasche mit Magnetverschluss bleibt der Inhalt auch an Regentagen trocken und sicher verstaut. Mit ka.rla gibt's keinen Grund, sich zu verstecken.

➤ www.tagwerk.at

Offline.

Beschäftigungsprojekt der gemeinnützigen Santner Privatstiftung für Menschen mit Suchterfahrung, durchgeführt von der Caritas Steiermark.
offline@caritas-steiermark.at



Genähte Ostern

Die Holz- und Nähwerkstatt des Projektes „Offline“ hat die noch kalten Wintermonate genutzt, um frühlingshafte, herzerwärmende Osterprodukte zu kreieren, die im Offline Retail (vor Ort) ab sofort zum Verkauf stehen.

➤ www.projekt-offline.at

stoff.werk.graz.

Beschäftigungsprojekt und Nähwerkstatt der Caritas Steiermark für Frauen aus Graz. Finanziert vom Sozialamt der Stadt Graz.
stoff.werk@caritas-steiermark.at



Angenehmes Hautgefühl

Passend zum Frühling gibt es Herzerwärmendes unweit vom Uhrturm. T-Shirts mit Graz-Motiven, genäht von Frauen im Projekt stoff.werk.graz: regional, fair, enkeltauglich – und dazu noch angenehm auf der Haut.

➤ www.stoffwerk.co.at

Das Designkollektiv.

Kärntnerstraße 341,
8054 Graz

FOTOS: CARITAS STEIERMARK

Die Tage bis Ostern



Palmsonntag:
Jesus zieht in Jerusalem ein.

Willkommen heißen.

Als Jesus an diesem Tag auf einem Esel in Jerusalem einzog, nahmen die Menschen Palmzweige zur Hand und riefen: „Hosanna! Gesegnet sei er der kommt im Namen des Herrn, der König Israels!“ (Joh 12,13)

Deshalb werden heute am Palmsonntag Palm- und Olivenzweige, Palmkätzchen, aber auch andere Zweige gesegnet. Diese gesegneten Zweige sollen Segen in Häuser und Wohnungen bringen.



Karfreitag:
Jesus stirbt am Kreuz.

Abschied nehmen.

„Kar“ wird von einem Wort abgeleitet, das Klage, Elend oder Trauer bedeutet. An diesem Tag wurde Jesus dem römischen Statthalter in Judäa, Pontius Pilatus, gegenübergestellt, zum Tode verurteilt und schließlich ans Kreuz genagelt.

Freitag, 15 Uhr gilt als Todesstunde Jesu, um diese Uhrzeit werden Gottesdienste und Kreuzwegandachten abgehalten. Außerdem läuten die Kirchenglocken.



Gründonnerstag:
Jesus feiert das Letzte Abendmahl.

Gemeinsam essen.

Auf Spinat kann an diesem Tag verzichtet werden, da der Name vom alten Wort „greinen“, was in etwa „weinen“ bedeutet, abgeleitet wird. „Greinen“ deshalb, weil Jesus an diesem Tag von seinen Feinden verhaftet wurde. Davor hielt er mit seinen Jüngern das Letzte Abendmahl ab. Da Jesus vor dem Essen seinen Jüngern die Füße gewaschen hat, werden auch heute noch in Gottesdiensten Fußwaschungen vollzogen.

Nach dem Gloria in der Messe verstummen die Kirchenglocken und fliegen laut dem Volksmund nach Rom. Bis zur Messe in der Osternacht übernehmen Holzratschen den Ruf zum Gebet.



Karsamstag:
Jesus ist tot. Er liegt im Grab.

Still und leer sein.

Heute ist der Tag der Grabesruhe. Am Karsamstag wird keine Eucharistie gefeiert. Meist finden die Osterspeisensegnungen, im Volksmund auch „Fleischweihen“ genannt, statt.

Die prall gefüllten Osterkörbe werden gesegnet und die darin befindlichen Köstlichkeiten danach in familiärer Gesellschaft verspeist. Mit dem Sonnenuntergang beginnt die Osternacht und somit auch offiziell das Osterfest. In der Nacht wird die Auferstehung Jesu gefeiert.

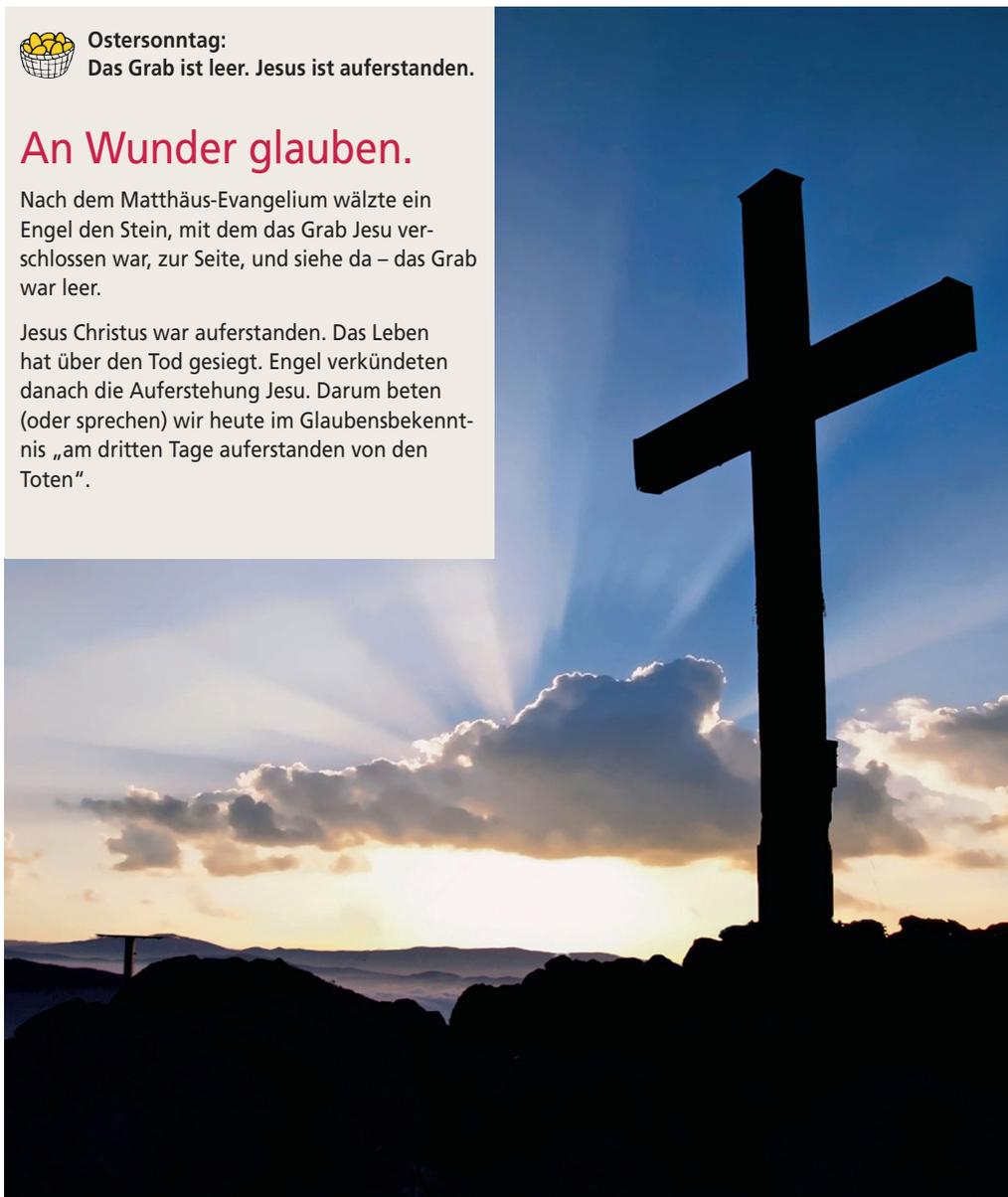


Ostersonntag:
Das Grab ist leer. Jesus ist auferstanden.

An Wunder glauben.

Nach dem Matthäus-Evangelium wälzte ein Engel den Stein, mit dem das Grab Jesu verschlossen war, zur Seite, und siehe da – das Grab war leer.

Jesus Christus war auferstanden. Das Leben hat über den Tod gesiegt. Engel verkündeten danach die Auferstehung Jesu. Darum beten (oder sprechen) wir heute im Glaubensbekenntnis „am dritten Tage auferstanden von den Toten“.



FOTOS: THE DIGITAL ARTIST/PIXABAY, CONGERDES/IMGPIXABAY

Kulinarischer Hochgenuss

Kein Ostern ohne Weihekorb

Ein Ostern ohne köstliches Geselchtes auf herrlich duftendem Weißbrot? Undenkbar! Oder etwa doch nicht?

HANNA PRUMOFSKY



Die Osterzeit ist besonders reich an religiösen Zeremonien, Riten, Bräuchen und Traditionen. Ein Hauptaugenmerk liegt für die meisten Menschen auf der traditionellen Osterjause. Diese wird in einem geflochtenen Weidenkorb verpackt, mit einem bestickten Tuch bedeckt und einem kleinen Strauß frischer Frühlingsblumen dekoriert und am Karsamstag oder Ostersonntag während der Osterspeisensegnung – noch besser bekannt als „Fleischweihe“ – gesegnet.

Am Ende der 40-tägigen Fastenzeit biegen sich die festlich gedeckten Tische förmlich unter den Spezialitäten: bunt gefärbte Eier, frisch gerissener Kren, Osterkrainer, herrlich duftendes Osterbrot, Osterschinken, Geselchtes, Würstel und Kräuter. Was hinter manchen dieser Köstlichkeiten steckt, erfahren Sie in den nächsten Zeilen.

Das Osterei. Da in der Fastenzeit früher auf tierische Speisen verzichtet wurde, war das Ei ein beliebtes Ostergeschenk. Das Ei wurde von den Christen als Sinnbild für die Auferstehung

”

Das weiße Osterbrot gehört zu jeder Osterjause dazu.

Jesu besonders geschätzt: So, wie das Küken die Schale des Eis durchbricht, so kommt auch Jesus lebend aus dem Felsengrab. Rot gefärbte Ostereier sollen an das blutige Sterben Jesu und zugleich an seine Liebe, die stärker ist als der Tod, erinnern.

Der Kren. Fein gerissen entfaltet der Kren sein scharf-bitteres Aroma, das zu tränenden Augen führt. Inmitten aller angenehm duftenden Köstlichkeiten im Osterkorb symbolisiert der Kren das Leiden Christi, in dem wiederum das Leid aller Menschen aller Zeiten, ja das Leiden aller Geschöpfe zum Ausdruck kommt. Jedoch ist er auch Zeuge für die Wahrheit des Lebens: für das Leid, das sich wiederum in Freude wan-



Weiehkorb. Ein Korb voller Köstlichkeiten. FOTO: GERD NEUHOLD

deln kann, für das Kreuz, aus dem Heilsames hervorgeht.

Das Osterbrot. Brot ist ein Grundnahrungsmittel. Für das Christentum ist Jesus – sein Leben, Sterben und Auferstehen – die Grundlage. Das weiße Osterbrot gehört – je nach Geschmack mit oder ohne Rosinen – zu jeder Osterjause dazu. Die runde Form und die helle Farbe im Inneren des Brotlaibes können als Symbol für die Sonne gedeutet werden. Die Sonne steht wiederum für Christus, der die Dunkelheit des Todes mit seiner Auferstehung – wie ein Sonnenaufgang – durchbrochen hat.

Der Osterschinken. Der klassische Osterschinken wird

meist aus dem Kaiserteil vom Schwein gewonnen. Wer es besonders mager möchte, greift am besten zum Karree. Je nach Belieben ist das Fleisch geräuchert, gepökelt, gebrüht oder manchmal sogar in Brotteig eingebacken. Nach der Fastenzeit galt der Schinken früher als kostbares Gut, und wer schon mal in ein Haus gekommen ist, in dem zuvor der Osterschinken gekocht wurde, kann spätestens dann das Jausnen nach der Osterseisensegnung nicht mehr erwarten.

Außer Sie leben vegetarisch oder vegan, doch auch in diesem Fall müssen Sie auf die Osterjause nicht verzichten – mehr dazu in der Infobox. ●

Veganer Osterkorb

Eine vegane Lebensweise bedeutet alles andere als Verzicht. Hier einige Inspirationen für einen Osterkorb ohne tierische Produkte:

- **Veganer Osterstriezel** kann sehr einfach mit Pflanzenmilch gebacken werden.
- Als Alternative für Osterfleisch eignet sich **Räucher tofu** oder **Seitan**, in dünne Scheiben geschnitten.
- Eier können auf viele Arten pflanzlich ersetzt werden: etwa mit einem **Eifrei-Aufstrich** aus Kichererbsen oder einer **Tofu-Eierspeis**?
- Verschiedene Aufstriche wie **Rote-Beete-Sonnenblumenkern-Aufstrich**, **Bärlauch-Hummus** oder **veganes Zwiebelschmalz** passen super zum Osterbrot.
- Naschereien sind nach der Fastenzeit endlich wieder erlaubt! Ein **Karottenkuchen** oder süße **Ostereier-Kekse** bieten sich perfekt an.

Die Ideen für den veganen Osterkorb stammen von Petra Frühwirth. Auf vegologisch.at postet die Diätologin Infos und Rezept rund um vegane Ernährung.

Alle Rezepte und mehr finden Sie online bei der Veganen Gesellschaft Österreich unter:

➤ www.vegan.at/osterjause

Das Osterfest: traditionell überraschend

Wie ein eigentlich tragischer Anlass die Menschen dazu bewegte, Ostern zu feiern.

KATHARINA GRAGER

Am Wochenende nach dem ersten Frühlingsvollmond feiern die christlichen Kirchen Ostern. Das Fest, an dem es Groß und Klein wieder in Gärten und Parks lockt, denn es gilt Osternester zu verstecken und zu suchen. Das Fest, an dem Weißbrot, Geselchtes, Kren und hartgekochte Eier das Festessen sind. Das Fest, an dem eine einzige Kerze einen dunklen Kirchenraum erhellt – das Fest der Auferstehung Jesu. Mit seinem Tod hat er unseren Tod besiegt. Das ist die Botschaft von Ostern. Wirklich ein guter Grund zum Feiern.

Trotzdem eckt Ostern an. Während zu Weihnachten ein Neugeborenes zwischen Strohhalmen hervorlacht, konfrontiert uns das Osterfest mit dem Lebensende – und es ist kein schönes. Jesus stirbt am Kreuz einen grausigen Verbrecher-Tod – ein Ende mit Schrecken. Doch kein Schrecken ohne Ende. Denn wer den Karfreitag aushält und die Stille des Trauertages erträgt, wird mit der österlichen Nacht, in der das Licht im wahrsten Sinne des Wortes die Dunkelheit verdrängt, belohnt.

”

Das Osterfest
ist nichts
für schwache
Nerven.

Eine Gefühlsachterbahn. Von Gründonnerstag, wo Jesus sich bereits ausgeliefert weiß und ihm kein menschliches Gefühl mehr fern ist, bis zum Ostermorgen, wo seinen Jüngerinnen und Jüngern das Ausmaß des Satzes „Er ist nicht hier, er ist auferstanden“ noch gar nicht wirklich bewusst ist – eine Achterbahn der Gefühle.

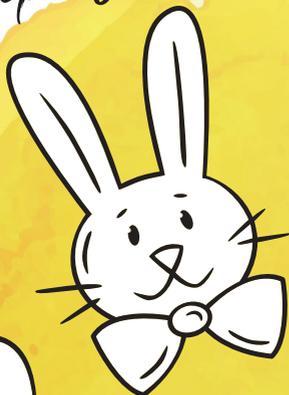
Das Osterfest ist nichts für schwache Nerven. Denn Gott meint seine Liebe zum Menschen ernst – todernst. ●

TEXT RECHTE SEITE: KATHARINA GRAGER
BILD: KAROLINA GRABOWSKA/PEXELS

Segen

Gott segne dieses Osterbrot,
egal ob mit oder ohne Rosinen,
segne alles, womit wir es belegen,
den Kren, der uns Tränen in die Augen treibt
und an die traurigen Dinge im Leben denken lässt;
das Fleisch – geselcht, gekocht oder
anders zubereitet – und alles, was uns stärkt;
die Eier, bunt oder naturfarben,
die uns an das Fröhliche im Leben erinnern;
das Salz und die Kräuter,
die dem Leben Geschmack geben.
Gott segne unser Zusammensein
rund um diesen Tisch, ob jung oder alt
– froh, dass wir einander haben.
Amen.

Gewinnspiel



DIE OSTE

Wusstest du, dass die Osterkerze den auferstandenen Christus symbolisiert? Denn sein Licht ist stärker als das Böse, die Angst, das Leiden und der Tod. Vielleicht hast du in (d)einer Kirche ja bereits eine Osterkerze gesehen?

Diese sind meist wunderschön verziert und enthalten im Normalfall folgende Symbole: das Kreuz, die fünf Wundmale, Alpha und Omega und die aktuelle Jahreszahl.





OSTERKERZE

Alpha und Omega symbolisieren als erster und letzter Buchstabe des griechischen Alphabets Anfang und Ende, denn Christus erleuchtet die ganze Welt vom Beginn bis zur Vollendung.

Nun bist aber DU gefragt! Zeichne die für dich schönste Osterkerze, schick uns das Bild (oder ein Foto davon) per Post oder Mail und gewinne mit etwas Glück 3 x 1 Exemplar der „Bibel in Reimen“ von Thomas Brezina.

Per Mail an gewinnspiel@graz-seckau.at und per Post an Diözese Graz-Seckau, PB Kommunikation, Bischofplatz 4, 8010 Graz.



Du bist nicht allein!

Angebote, die überraschen, da vielen nicht bewusst ist, in welchen Bereichen Kirche hilft und für die Menschen da ist.

HANNA PRUMOFSKY

Der Kühlschrank bleibt wieder mal leer, das Alleinsein tut weh. Die Ungewissheit, wie es weitergehen soll, scheint für viele unendlich. Teuerungen, weltweite Krisen, berufliche Probleme oder auch Veränderungen in der Partnerschaft führen zu Verzweiflung und absoluter Ausweglosigkeit. Gerade in solch herausfordernden Zeiten möchte die Katholische Kirche Steiermark signalisieren: Du bist nicht allein!

Womöglich sind Ihnen in den vergangenen Wochen bereits Plakate und Infoscreens mit den verschiedenen „Kirche hilft“-Sujets untergekommen, und vielleicht war auch der eine oder andere Überraschungseffekt dabei. Oft ist

es immerhin unklar, hinter welchen Projekten, Einrichtungen und Aktionen die Katholische Kirche Steiermark steht. Auf den nächsten Seiten holen wir eine Auswahl aus den Angeboten vor den Vorhang, den Rest finden Sie auf unserer Website.

Denn eines ist sicher: Sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, ist der erste Schritt in die richtige Richtung – die gebotene Hilfe dann auch noch anzunehmen, kann der Beginn von etwas Großem sein. ●

Infos & weitere
Unterstützung

www.kirche-hilft.at



Die Telefonseelsorge

142 – eine Nacht voller Anrufe

An meinen ersten Dienst in der Telefonseelsorge kann ich mich noch gut erinnern. Mein Mann wünschte mir ‚einen guten Dienst‘, erzählt uns eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. „Natürlich war ich etwas aufgeregt, viele Fragen gingen mir durch den Kopf:

Was wäre für mich tatsächlich ein guter Dienst heute Nacht? Werde ich in einer akuten Situation helfen können? Nach den ersten Telefonaten stellte ich fest, dass die Nacht die gleichen Ansprüche an mich stellt wie der Tag. Doch was bringt Menschen dazu, mitten in der Nacht bei uns anzuru-

fen? Im Laufe der ersten Nacht lernte ich die unterschiedlichsten Gesichter von Einsamkeit und Isolation kennen, durfte Einblicke in Lebenswelten von Menschen bekommen, die auf den ersten Blick ‚nur reden‘ wollten. Nur reden? Genau dafür braucht es uns! Zuhören und da sein ist gefragt, über die Nacht zum nächsten Tag ‚helfen‘ und somit den nächsten Schritt schaffen.

Dankbar für die Begegnungen in der Nacht durfte ich in ein warmes Zuhause fahren. Etwas, das viele Anrufende vermissen und deshalb bei uns anrufen. Ja, das war ein guter Dienst für mich.“ ●

Unter 142 ist die steirische Telefonseelsorge 24 Stunden lang täglich kostenlos erreichbar. Die rund 90 großteils ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen unterstützen pro Jahr in ca. 16.000 Gesprächen Menschen, die aufgrund größerer, aber auch kleinerer Krisen zum Hörer greifen oder schreiben. Mittlerweile gibt es nämlich auch die Möglichkeit, per Mail oder Live-Chat mit den Mitarbeiter:innen zu kommunizieren.

Die Mail- und Chatberatung ist täglich ab 16 Uhr erreichbar und ebenfalls kostenlos. Denn Reden hilft. Und Schreiben auch.

KONTAKT

Montag–Sonntag unter der Kurzwahl 142 telefonisch und unter onlineberatung-telefonseelsorge.at schriftlich erreichbar.



Pfarrcaritas

Die Pfarrcaritas ist ein Kreis des Pfarrgemeinderates. Die Hauptaufgabe ist es, Anlaufstelle für Menschen in Not in der Umgebung zu sein sowie schnell und niederschwellig Hilfeleistungen anzubieten. Die Pfarrcaritas arbeitet eng mit den Regionalkoordinatoren:innen und der Caritas Steiermark zusammen. Meist leistet die Pfarrcaritas Ersthilfe – zum Beispiel in Form von Lebensmittelgutscheinen oder der Begleichung einer ausständigen Mietzahlung.

Die Pfarrcaritas sorgt sich um alte und kranke Menschen, vermittelt Hilfesuchende an die richtige Stelle, hält Sprechstunden ab u. v. m.

KONTAKT

Um mehr über die Pfarrcaritas bei Ihnen vor Ort zu erfahren, kontaktieren Sie Ihre Heimatpfarre.

Schnelle Hilfe und eine Tasse Tee

Es wird leider erst sehr spät bei uns angeklopft“, erzählt Frau Rainer, die Vorsitzende des Sozialausschusses der Pfarre Lieboch. Um nur einige ihrer Tätigkeiten aufzuzählen:

Beratung und Unterstützung in Krisensituationen, die Caritas-Haussammlung oder auch der Besuchsdienst für Alte und Einsame. In ihrer Tätigkeit ist Frau Rainer jedoch nicht allein. Das Team besteht aus 10 Personen, die bereits seit Jahren gut zusammenarbeiten. Noch mehr Helfer:innen beteiligen sich jährlich an der Caritas-Haussammlung. Sie gehen von Tür zu Tür um

Spenden einzuholen, oder auch nur um mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Nicht selten kann dadurch auch versteckte Not erkannt werden.

Eine Begegnung ist Frau Rainer in ihrer jahrelangen Tätigkeit besonders in Erinnerung geblieben: „Während einer Haussammlung hat eine ältere Dame die Wohnungstür geöffnet und gesagt: ‚Ich habe nur eine geringe Pension und kann Ihnen nichts geben, aber möchten Sie auf eine Tasse Tee hereinkommen?‘“ ●



Projekt Alleinerziehende

Allein erziehen, nicht alleine sein

Begonnen hat es mit einem Anruf für eine rechtliche Beratung. Damals standen Alexandra und ihr Mann vor der Trennung. Sie wollte sich informieren, was etwa bei einer Scheidung zu tun oder wie die Obsorge für ihre zwei Töchter zu regeln ist. „Ich war sehr dankbar für die einfühlsame Beratung der Juristin“, erzählt sie. Ein zusätzlicher Bonuspunkt: Die Beratung war kostenlos.

Einige Wochen später nahm Alexandra auch die ebenfalls kostenlose psychosoziale Beratung an. „Es tat mir wirklich gut, jemanden zum Reden zu

haben, jemandem alles erzählen zu können.“

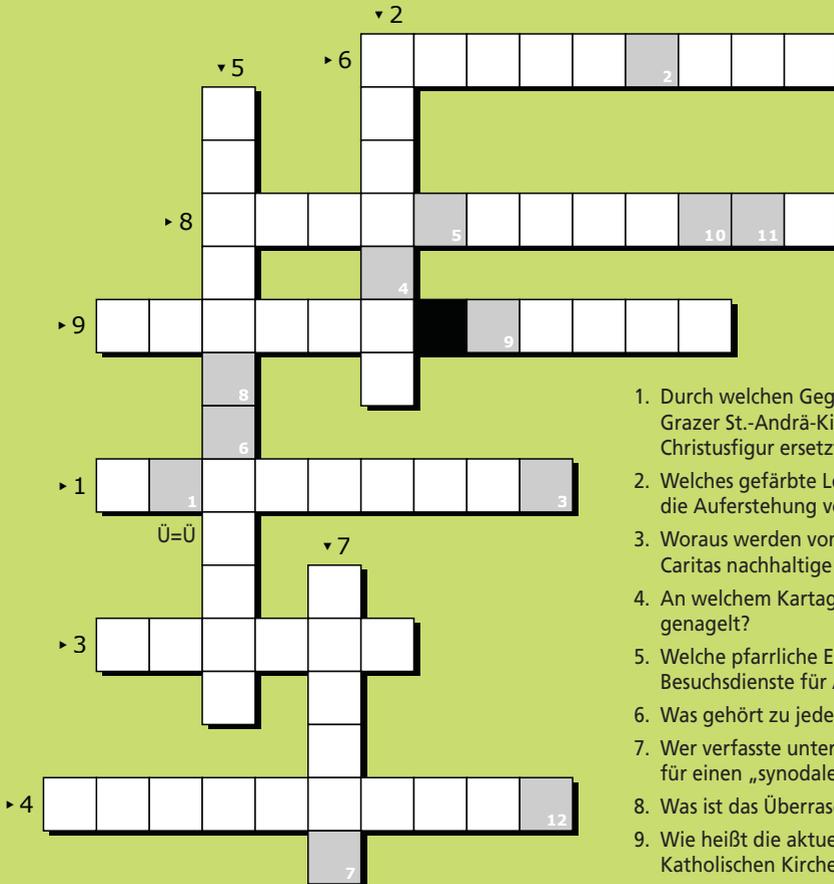
Schon bald begann sie, mit ihren beiden Kindern die Cafés für Alleinerziehende zu besuchen. Hier kommt es zum Austausch mit anderen Alleinerziehenden, während die Kinder von einer Kinderbetreuerin beschäftigt werden. Wie im Fall von Alexandra beschließen viele der Teilnehmenden, gemeinsam mit ihren Kindern einen der Urlaube vom Projekt Alleinerziehende zu buchen und ein paar erholsame Tage am Meer zu verbringen. ●

Alleinerziehende sind durch die vielfältigen Anforderungen des Lebens großem Druck ausgesetzt und haben durch diese Mehrbelastung oft wenig Zeit und Energie. Kinder alleine zu erziehen ist keine Seltenheit mehr, jede fünfte Familie ist eine Einelternfamilie. Das Projekt Alleinerziehende bringt Alleinerziehende zusammen und bietet so Möglichkeiten zum Austausch und Netzwerken.

Das Angebot der Einrichtung beinhaltet: kostenlose psychosoziale und rechtliche Beratung, Treffpunkte für Alleinerziehende und deren Kinder, Urlaubsangebote, allgemeine lebensbegleitende Seminare und Vorträge.

KONTAKT
Projekt Alleinerziehende
Kirchengasse 4, 8010 Graz
+43 316 8041 898
alleinerziehende@graz-seckau.at

SONNTAGSBLATT_RÄTSEL



1. Durch welchen Gegenstand wurde in der Grazer St.-Andrä-Kirche der Arm der Christusfigur ersetzt?
2. Welches gefärbte Lebensmittel erinnert an die Auferstehung von Jesus Christus?
3. Woraus werden vom Designkollektiv der Caritas nachhaltige Taschen genäht?
4. An welchem Kartag wurde Jesus ans Kreuz genagelt?
5. Welche pfarrliche Einrichtung bietet auch Besuchsdienste für Alte und Einsame an?
6. Was gehört zu jeder Osterjause dazu?
7. Wer verfasste unter anderem 11 Leitsätze für einen „synodalen Prozess“?
8. Was ist das Überraschende am Osterfest?
9. Wie heißt die aktuelle Kampagne der Katholischen Kirche Steiermark?



Genießen Sie jede Woche ein spannendes SONNTAGSBLATT_RÄTSEL



LÖSUNGSWORT einschicken und mit ein bisschen Glück 3 x 1 Ausgaben des Buches „Glaube in Sicht“ von Unger/Veitschegger plus je 1 Überraschungspackerl gewinnen. Kleiner Tipp: Alle Antworten finden Sie in

dieser inpuncto-kompakt-Ausgabe. Einfach per Mail an gewinnspiel@graz-seckau.at oder per Post an Diözese Graz-Seckau, PB Kommunikation, Bischofplatz 4, 8010 Graz schicken. **Einsendeschluss ist der 30. April 2023.**

ERSTELLT MIT XWORDS – DEM KOSTENLOSEN ONLINE-KREUZWORTRÄTSEL-GENERATOR – WWW.XWORDS-GENERATOR.DE/DE

IMPRESSUM: inpuncto kompakt ist das Magazin des Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. **Medieninhaber und Herausgeber:** Bischöfliches Ordinariat Graz-Seckau, Bischofplatz 4, 8010 Graz. Herstellung: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, 3580 Horn. Redaktion dieser Ausgabe: Helmut Schmidt (Leitung), Hanna Prumofsky (CvD), Anton Tauschmann, Heinz Finster, alle: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. Grafik: Franz Pietro/DigiCorner, 8010 Graz.

Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Die Offenlegung gemäß MedienG §25 Abs. 2 ist unter www.sonntagsblatt.at/impressum/inpuncto abrufbar. inpuncto-Gesamtauflage: 338.000 Exemplare.



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686 Ferdinand Berger & Söhne GmbH.