

# LEUCHT

DAS MAGAZIN FÜR JUNGE MENSCHEN



MIT LEUCHTI DURCH  
DIE FASTENZEIT



MIT VIELEN IDEEN  
FÜR DEINE  
FASTENZEIT



LECKERE OSTER-  
REZEPTIDEE



OSTERSYMBOL  
ERKLÄRT

# MOIN!

Mich hat neulich eine Freundin gefragt: „Wann ist denn endlich Ostern? Ich kann es schon gar nicht mehr erwarten!“

Ich habe ihr zuerst erzählt, dass es vor Ostern noch eine richtig spannende Zeit gibt, die 7 Wochen lang dauert. Diese Zeit nennt man Fastenzeit. Sie hilft uns, uns auf das Osterfest vorzubereiten – ein bisschen so wie der Advent vor Weihnachten, nur länger.

Da leuchteten ihre Augen richtig auf, und sie meinte sofort: „Dann muss es ja wohl auch einen Fastenzeit-Kalender geben – so wie einen

Adventskalender, nur mit noch mehr Türchen!“

Ich fand die Idee richtig toll und überlege, ihr vielleicht als Überraschung einen zu basteln.

Und ihr? Ich nehme euch jetzt mit auf eine spannende Reise durch diese besondere Zeit. Auf den folgenden Seiten könnt ihr entdecken, basteln, nachdenken und auf kreative Weise erleben, wie die Fastenzeit uns auf Ostern vorbereitet.

Euer Leuchti

Liebe Eltern, ihr haltet die neue Ausgabe von Leuchti in der Hand, die sich mit dem Thema Fastenzeit und Ostern beschäftigt. Jede Woche der Fastenzeit ist mit einer Doppelseite aufgegriffen und bietet kleine Impulse für den Alltag an, die euch in dieser Zeit begleiten können.

Natürlich freuen wir uns weiterhin über Rückmeldungen, Anregungen und Gedanken aller Art.

Schreibt uns gerne an: [leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de](mailto:leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de)

Wir wünschen euch als Familie eine schöne und gesegnete Fastenzeit – mit kleinen Momenten zum Basteln, Nachdenken und Lachen, die gut tun. Gott begleite euch in dieser Zeit – mit Freude im Herzen, Zeit füreinander und vielen kleinen Überraschungen auf dem Weg bis Ostern.

Herzliche Grüße  
Euer Redaktionsteam

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Pfarrei Seliger Eduard Müller  
Bahnhofstraße 35  
24534 Neumünster  
[leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de](mailto:leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de)  
Telefon: 04321 42589

### Redaktion

Bianca Leinung-Holtfreter (V.i.S.d.P.), Michaela Radeck,  
David Dudyka

**Layout:** David Dudyka

Das Kindermagazin Leuchti erscheint unregelmäßig und wird kostenlos verteilt.

**Druck:** Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15a, 29393  
Groß Oesingen



# F WIE FASTENZEIT

Die Fastenzeit dauert sieben Wochen und geht bis Ostern. In dieser Zeit denken wir darüber nach, was wirklich wichtig ist und bereiten uns auf das Osterfest vor.

Manchmal verzichten wir auf etwas, das uns besonders lieb ist, zum Beispiel Süßigkeiten oder Fernsehen. So merken wir, wie gut es tut, auf etwas zu achten und Dankbarkeit zu spüren.

Manchmal tun wir auch bewusst

etwas Gutes für andere – ein nettes Wort, eine kleine Hilfe oder ein Gebet. So lernen wir, Liebe und Freude weiterzugeben.

Die Fastenzeit ist also wie eine kleine Reise: Wir überlegen, was uns wichtig ist, wir machen Platz für Gott in unserem Leben und freuen uns gemeinsam auf Ostern, das Fest der Freude und des neuen Lebens.

**WUSSTEST DU, ...**

... dass der Aschermittwoch den Beginn der Fastenzeit markiert und fällt immer 46 Tage vor Ostersonntag?

...dass die Asche oft von den verbrannten Palmzweigen vom letzten Jahr kommt?

... dass das Kreuz aus Asche uns daran erinnert, dass wir nicht alles behalten können, was wir haben, und dass Gott uns hilft, gute Entscheidungen zu treffen?



# 1. WOCH

## ANFANGEN – DEN BLICK ÖFFNEN

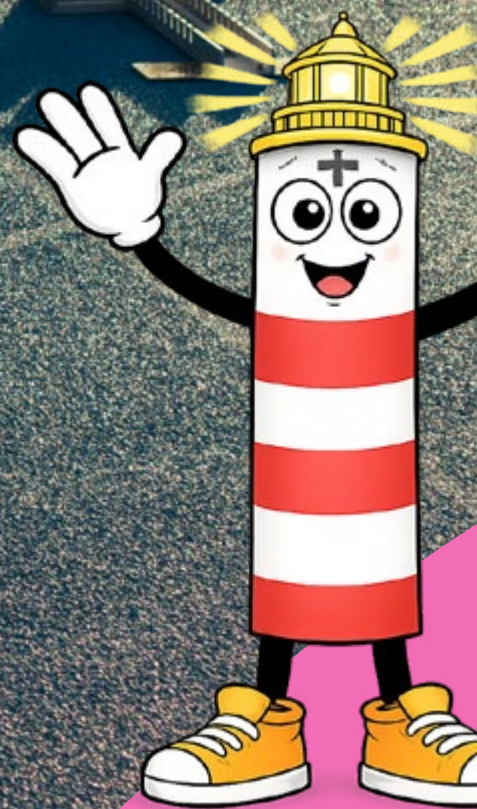
Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Eine Zeit, in der wir aufmerksamer werden und genauer hinschauen.

Die Fastenzeit lädt uns ein, neu anzufangen: auf Gott zu hören, auf andere zu achten und kleine Schritte zu gehen, die gut tun.

### Kennst du das?

Manchmal möchten wir beten oder etwas Gutes tun – aber wissen nicht so recht, wo wir anfangen sollen.

Jesus zeigt uns: Gott ist in den kleinen Dingen da. In einem Danke, in einer guten Tat, in einem kurzen Gebet.



# FASTENWÜRFEL - SO GEHT'S

## Das brauchst du:

Einen Papierwürfel (Vorlage auf [www.seliger-eduard-mueller.de/leuchti](http://www.seliger-eduard-mueller.de/leuchti)), Stifte, Buntpapier oder Aufkleber.

## So geht's:

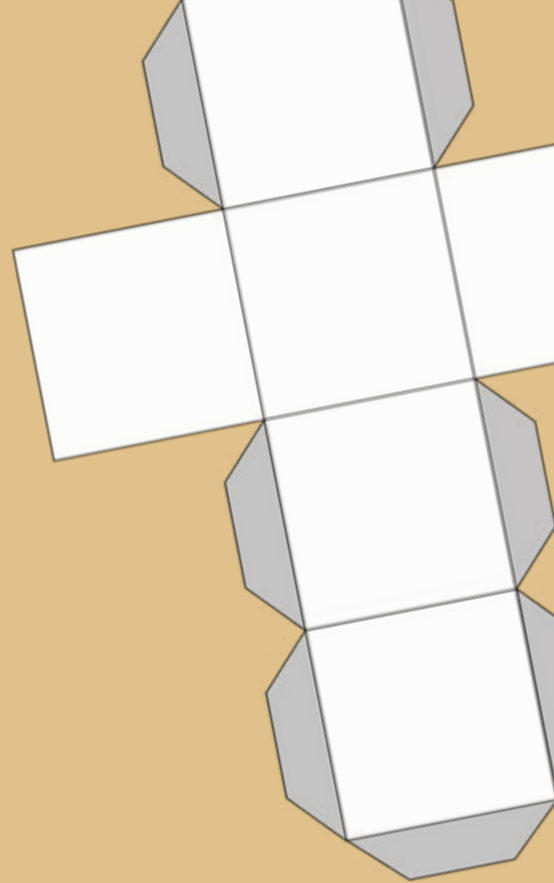
Schreibe auf jede Seite des Würfels eine kleine Aufgabe, zum Beispiel:  
jemandem Danke sagen, etwas teilen, gut zuhören, eine gute Tat tun, kurz beten, etwas Nettes sagen

Gestalte den Würfel bunt.

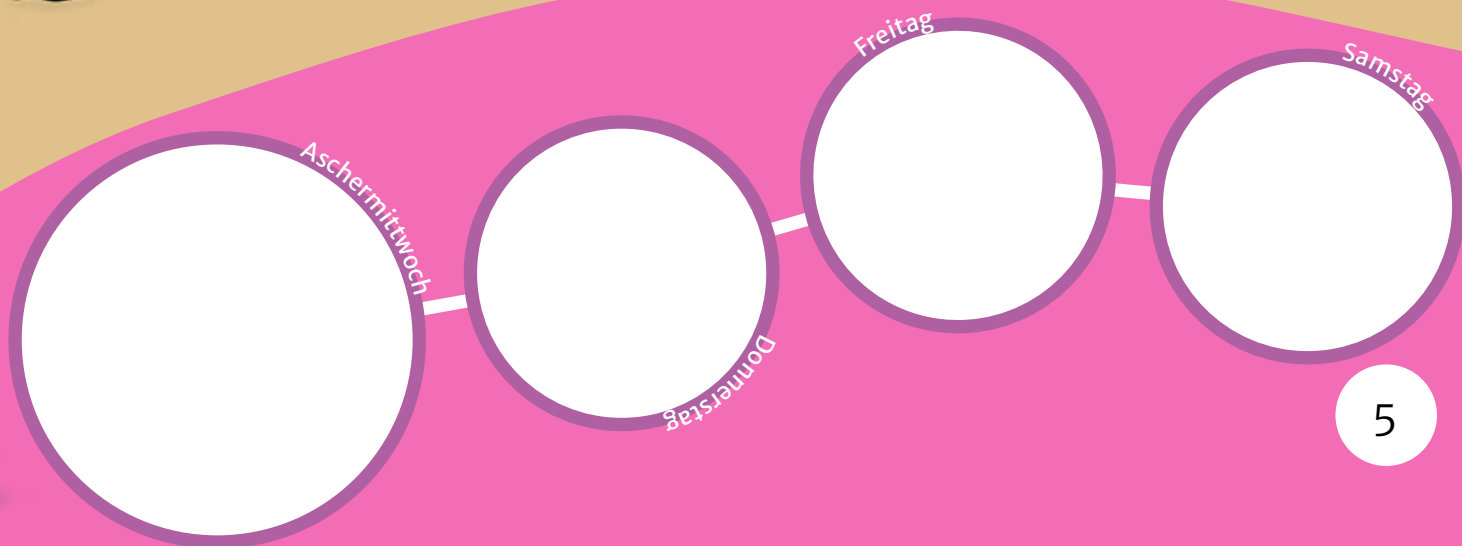
Jeden Tag würfelst du einmal und machst die Aufgabe.

## Tipp:

Gemeinsam mit Familie oder Freunden macht es besonders viel Spaß!



**HIER BEGINNT DEIN KLEINER FASTENZEIT-  
KALENDER! JEDEN TAG KANNST DU EINEN KREIS  
GESTALTEN: VIELLEICHT IST ES EIN BILD, DAS  
ZEIGT, WAS DU ERLEBT HAST ODER EIN WORT,  
WAS DIR HEUTE BESONDERS WICHTIG WAR?**





# 2. WOCH

## LOSLASSEN – PLATZ SCHAFFEN

Manches macht unser Herz voll – aber nicht immer froh. Wenn wir loslassen, entsteht Platz für Neues.

### **Kennst du das?**

Dein Zimmer ist voll, dein Kopf auch und irgendwie fühlst du dich trotzdem leer.

Die Fastenzeit lädt uns ein, genauer hinzuschauen: Was brauche ich wirklich? Und wovon kann ich mich trennen?

Loslassen heißt nicht wegwerfen, sondern teilen. Fasten kann heißen: Ich mache Platz in meinem Zimmer, in meinem Alltag, in meinem Herzen.

1. Fastensonntag

Montag

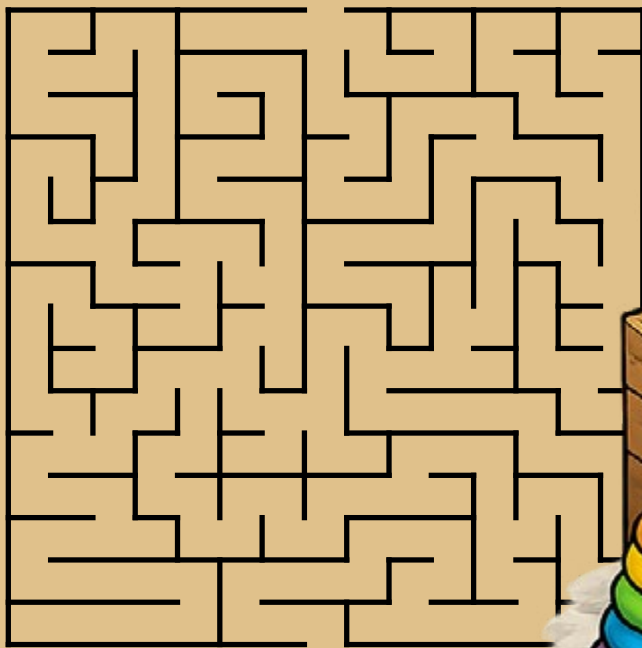
Dienstag

# „WIR LASSEN ETWAS LOS“

Jedes Familienmitglied sucht 1–3 Dinge, die es nicht mehr braucht. Gemeinsam überlegt ihr: Wem könnte das Freude machen?

Und dann geht es ans Spenden, Verschenken oder Weitergeben. Optional: eine kleine Segenskarte beilegen: „Das war einmal mein Schatz – jetzt soll es deiner sein.“

**BEIM PLATZ SCHAFFEN DEN ROTEN FADEN NICHT ZU VERLIEREN, IST SCHWER. SCHAFFST DU DEN WEG DURCH DAS LABYRINTH?**



Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag



# 3. WOCH

## STILLE ÜBEN - HÖREN LERNEN

Stille ist nicht langweilig –  
sie ist voller Leben.

Überall ist es laut:  
Stimmen, Musik, Handys,  
Gedanken.  
Gott flüstert aber oft nur –  
und dafür braucht es Stille.

Stille hilft uns:

- genauer hinzuhören
- dankbar zu werden
- uns selbst und
- andere (und Neues)  
wahrzunehmen.

Jesus selbst zog sich  
immer wieder zurück, um  
in Ruhe und in Stille zu  
beten. (vgl. Mk 1,35)



2. Fastensonntag

Montag

Dienstag



# STILLE-DETEKTIV-SPIEL

Schließ die Augen. Hör genau hin.  
Was kannst du mit deinen Ohren entdecken?

- ☐ Vogel
- ☐ Schritte
- ☐ Atmen
- ☐ Uhr
- ☐ Wind
- ☐ Hund
- ☐ Auto
- ☐ etwas ganz anderes



**WUSSTEST DU,  
DASS DU UMSO MEHR HÖREN  
KANNST, JE LÄNGER ES STILL IST?**

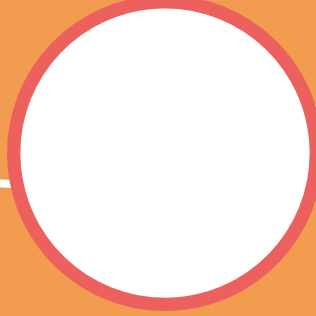
Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



# 4. WOCHEN

## LAETARE – FREUDE MITTEN IN DER FASTENZEIT

Mitten in der Fastenzeit liegt ein besonderer Sonntag: Laetare. Das Wort kommt aus dem Lateinischen und heißt: „Freu dich!“

Auch wenn die Fastenzeit eine ruhige und nachdenkliche Zeit ist, dürfen wir uns freuen. Denn Ostern kommt näher – und Gott ist uns auf unserem Weg ganz nah.

### **Kennst du das?**

Manchmal tut es gut, kurz innezuhalten und zu merken: Es gibt schon jetzt vieles, wofür ich dankbar sein kann.

Die Fastenzeit erinnert uns nicht nur daran, etwas loszulassen, sondern auch daran, die Freude nicht zu vergessen.

3. Fastensonntag

Montag

Dienstag



# WIR SAMMELN FREUDE

Was hat dir in letzter Zeit Freude gemacht?

Das kann etwas Kleines sein:  
ein Lachen, ein schönes Gespräch, ein sonniger Moment.

Schreibe oder male diese Dinge in die Sonnenblume, damit sie schön bunt wird.



Freitag

Samstag

Donnerstag

Mittwoch

# 5. WOCH

## MUTIG SEIN – FÜREINANDER EINSTEHEN

Mutig zu sein heißt nicht,  
keine Angst zu haben.  
Mutig zu sein heißt, trotz  
Angst das Richtige zu tun.

Jesus zeigt uns:  
Liebe heißt manchmal,  
mutig zu sein.  
Er hat Menschen  
verteidigt, die ausgelacht  
oder ausgeschlossen  
wurden.  
Er hat für andere  
gesprochen und geholfen  
– auch wenn es schwer  
war.

### **Kennst du das?**

Jemand wird geärgert und du  
schaust weg.  
Oder jemand braucht Hilfe,  
und du bist dir unsicher, ob du  
eingreifen sollst.

Die Fastenzeit lädt uns ein,  
hinzuschauen:  
Wo kann ich mutig sein?  
Für wen kann ich eintehen?



4. Fastensonntag

Dienstag

Montag



# MUT-STEIN

Du suchst dir einen kleinen Stein.

Diesen Stein bemalst oder beschriftest du mit einem Wort:  
„Mut“, „Ich schaffe das“, „Ich bin nicht allein“.

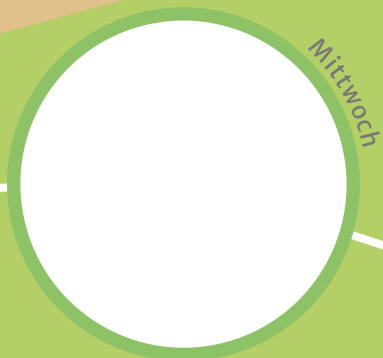
Dein Mut-Stein kommt in die Hosentasche oder in deinen Schulranzen.

Oder du verschenkst ihn oder legst ihn da aus, wo ihn jemand finden könnte?

Der Stein erinnert daran:  
Ich darf mutig sein – Gott ist bei mir.



Foto: iohannahierl | stock.adobe.com



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag

# 6. WOCHEN

## WACHSEN LASSEN – HOFFNUNG SÄEN

Manchmal sieht man noch nichts –  
und trotzdem beginnt  
etwas zu wachsen.

In der Fastenzeit geht es  
nicht nur darum, etwas  
wegzulassen.  
Es geht auch darum, Neues  
entstehen zu lassen:  
gute Gedanken, Mut, Liebe  
und Hoffnung.

Jesus erzählt oft von  
Samen. Sie liegen still in  
der Erde. Man kann sie  
nicht sehen –  
aber mit Zeit, Licht und  
Wasser wachsen sie.

Auch in uns kann etwas  
wachsen,  
selbst wenn es noch ganz  
klein ist.

5. Fastensonntag

Dienstag

Montag



## KRESSE SÄEN – HOFF- NUNG WACHSEN LASSEN

Sät gemeinsam Kresse in  
eine kleine Schale oder  
einen Topf.

Gießt sie jeden Tag ein  
wenig.

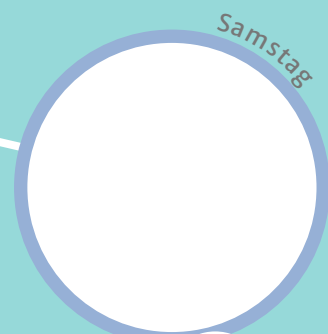
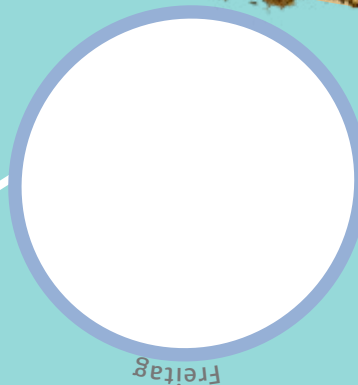
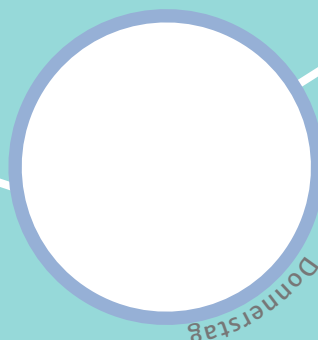
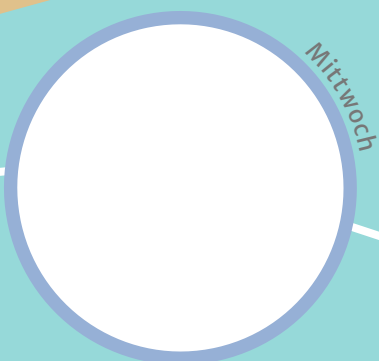
Beobachtet gemeinsam:  
Wann zeigt sich das erste  
Grün?

Und überlegt zusammen:  
Was wünsche ich mir, dass  
in mir wächst?  
Wofür brauche ich Geduld?

Zu Ostern ist die Kresse  
groß geworden –  
ein Zeichen dafür, dass  
Leben wächst, auch wenn  
man es nicht sofort sieht.



Foto: Olgakhorkoval stock.adobe.com



# KARWOCH

## MIT JESUS DURCH SCHWERE TAGE

In der Karwoche begleiten wir Jesus auf seinem letzten Weg. Am Anfang wird er bejubelt. Die Menschen freuen sich und winken ihm mit Palmzweigen zu.

Doch nur kurze Zeit später lassen ihn viele allein oder werden sogar gemein.

### Jesus erlebt, was wir auch kennen:

Freude und Begeisterung – aber auch Enttäuschung, Angst und Traurigkeit. Die Karwoche zeigt uns: Jesus kennt schwere Tage. Und er vermeidet diese schweren Tage nicht – sondern begegnet ihnen mit Mut.

### PALMSONNTAG: BEGEISTERUNG

Die Menschen jubeln Jesus zu und rufen: „Hosanna!“ Sie hoffen, dass er ihr Leben verändert.

**Frage zum Nachdenken:**  
Wann bin ich begeistert?  
Wann fällt es mir schwer, dranzubleiben?



## **GRÜNDONNERSTAG: GEMEINSCHAFT**

Jesus feiert mit seinen Freunden ein letztes Mal zusammen. Er teilt Brot und Wein und zeigt: Gemeinschaft gibt Halt – gerade in schweren Zeiten.

**Frage zum Nachdenken:**  
Wann tut es mir gut, mit anderen zusammen zu sein? Wer gehört für mich zu meiner Gemeinschaft?

## **KARFREITAG: TRAU- RIGKEIT AUSHALTEN**

Jesus stirbt am Kreuz. Das ist ein sehr trauriger Tag. Manchmal gibt es Tage, da tut nichts gut – und alles darf einfach still sein.

**Frage zum Nachdenken:**  
Was macht mich manchmal traurig und wer tröstet mich?

## **KARSAMSTAG: WARTEN LERNEN**

Am Karsamstag ist es still. Jesus ist gestorben – und Ostern ist noch nicht da. Es ist ein Tag des Wartens. Ein Tag zwischen Hoffnung und Zweifel.

**Frage zum Nachdenken:**  
Worauf fällt mir das Warten schwer?

Mittwoch

Gründonnerstag

Karfreitag

Karsamstag

# OSTERN

## NEUES LEBEN – HOFFNUNG WÄCHST

Ostern ist das Fest des neuen Lebens. Nach der eher ruhigen und nachdenklichen Zeit der Fastenwochen wird es hell und wieder bunt!

Wir feiern, dass Jesus von den Toten auferstanden ist. Das heißt: Der Tod hat nicht das letzte Wort. Gott schenkt neues Leben und neue Hoffnung.



**DIE OSTERZEIT STECKT VOLLER GEHEIMNISVOLLER ZEICHEN UND SYMBOLE! VIELE VON IHNEN HABEN FÜR CHRISTINNEN UND CHRISTEN SCHON SEIT LANGER ZEIT EINE BESONDERE BEDEUTUNG. WIR SCHAUEN UNS VIER DIESER SYMBOLE GANZ GENAU AN!**



Ostersonntag



# **OSTER- SYMBOLE ENTDECKEN: WAS KREUZ, EI, FISCH UND BROT BEDEUTEN**

## **DAS KREUZ – VON TRAUIG ZU FRÖHLICH**



Das Kreuz ist zuerst ein trauriges Zeichen, weil Jesus daran gestorben ist. Aber es bleibt nicht traurig! An Ostern feiern wir, dass Jesus auferstanden ist. Deshalb erinnert uns das Kreuz daran, dass Gottes Liebe stärker ist als alles Dunkle. Wenn du ein Kreuz siehst, kannst du daran denken: Jesus ist immer bei uns, auch wenn wir mal traurig sind.

## **DAS EI – NEUES LEBEN BEGINNT**

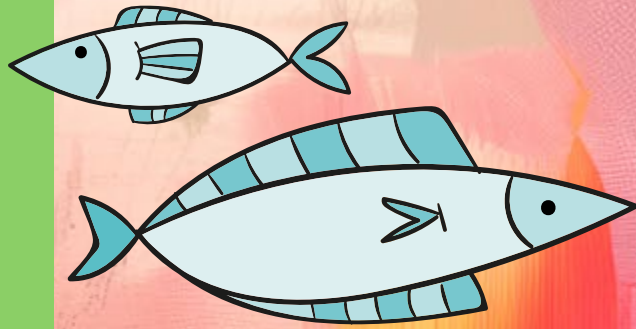
Vielleicht hast du schon einmal ein Küken gesehen, das aus einem Ei schlüpft. Vorher sieht das Ei ganz still aus, als wäre nichts drin. Aber dann – plötzlich – kommt ein kleines Leben zum Vorschein! So ähnlich ist es mit Ostern: Die Menschen dachten, Jesus wäre tot. Doch dann ist er auferstanden! Das Osterei erinnert uns daran, dass aus etwas scheinbar Leblosem plötzlich neues Leben entstehen kann.



Foto: Yeivaz | stock.adobe.com

## DER FISCH – EIN GEHEIMZEICHEN DER ERSTEN CHRISTEN

Hast du schon mal ein Fisch-Zeichen auf einem Auto oder in einem Buch gesehen? Der Fisch war das geheime Erkennungszeichen der ersten Christen. Warum? Das griechische Wort für Fisch heißt Ichthys, und wenn man die Buchstaben als Abkürzung liest, bedeuten sie: Jesus Christus, Gottes Sohn, Retter. Der Fisch erinnert uns also daran, dass Jesus uns liebt und dass wir zu ihm gehören. Vielleicht kannst du ja mal einen Fisch in den Sand malen oder aus Knete formen!



## DAS BROT – TEILEN WIE JESUS

Kennst du das Gefühl, wenn du richtig Hunger hast und dann ein leckeres Brot isst? Brot macht satt und gibt Kraft. Jesus hat oft mit seinen Freunden Brot geteilt – und dabei gesagt: Ich bin das Brot des Lebens. Das bedeutet: Wer zu ihm gehört, bekommt alles, was er wirklich braucht. An Ostern feiern wir, dass Jesus für uns da ist und uns stärkt. Deshalb essen wir in der Kirche das Heilige Brot – die Kommunion. Und vielleicht kannst du ja auch mal mit jemandem dein Brot oder deinen Keks teilen, so wie Jesus es getan hat!



# REZEPT FÜR QUARKBRÖTCHEN FÜR DAS OSTERFRÜHSTÜCK

## Du brauchst (für ca. 6–8 Brötchen):

1 Päckchen Quark (250gr)  
250 Gramm Haferflocken  
100 ml Sprudelwasser  
2 Teelöffel Backpulver  
1 Teelöffel Salz

## Anleitung:

Gib alle Zutaten in eine große Schüssel und verknete sie zu einem Teig. Heize den Backofen auf 200 Grad vor (Ober-/Unterhitze). Forme mit feuchten Händen Brötchen aus dem Teig, wälze sie in etwas Haferflocken oder bestreue sie, wenn du magst, mit anderen Körnern (ich habe Sonnenblumenkerne genommen). Lege die Brötchen auf ein Backblech und schiebe es für 30 Minuten in den heißen Ofen. Lass sie nach dem Backen etwas abkühlen. Du kannst sie noch warm essen oder in den nächsten vier Tagen, wenn du sie nach dem Abkühlen luftdicht verpackst.



# JESUS IST DOCH DA!

„Was bedeutet eigentlich Fastenzeit?“ Frau Sommer blickte in die Runde. Die Klasse 1b saß im Stuhlkreis.

„Man darf keine Süßigkeiten essen!“, rief Mia.

„Man soll sich auf Ostern vorbereiten!“, ergänzte Tom.

Frau Sommer nickte. „Manche verzichten auf etwas, andere überlegen, wie sie anderen helfen können. Und an Ostern feiern wir, dass Jesus auferstanden ist.“

Max runzelte die Stirn. „Aber wo ist er denn dann?“

Frau Sommer lächelte.

„Vielleicht begegnet ihr Jesus ja anders – wenn ihr genau hinschaut.“

Eine Woche später stand Max in der Pausenhalle. Draußen saß Ben allein auf einer Bank und sah traurig aus.

Max nahm ein Päckchen bunte Kreide, setzte sich zu ihm und

fragte: „Willst du was malen?“ Ben nickte. Während sie malten, hellte sich sein Gesicht auf. Und auch Max spürte ein warmes Gefühl in sich.

Wieder eine Woche später kippte Lena in der Mensa ihr Tablett um. Die Spaghetti landeten auf dem Boden.

Es wurde still. Max sprang auf.

„Komm, wir helfen dir.“

Gemeinsam wischten sie auf.

„Danke“, sagte Lena leise und lächelte.

Am Nachmittag luden Max und Jonas ein Mädchen auf dem Spielplatz zum Mitspielen ein. Beim Schwimmtraining machte Max einem neuen Jungen Mut, ins Wasser zu gehen.

Am Abend sagte Jonas:

„Vielleicht ist Jesus genau dann da, wenn wir anderen helfen.“

Max dachte an Ben, an Lena und an die letzten Tage.

Da war es wieder – dieses warme Gefühl, das in ihm leuchtete.

Ostern war näher, als er gedacht hatte. Und Jesus auch!



Willst du  
was malen?



Lieber Gott,

danke für diese besondere Zeit  
auf dem Weg zu Ostern.

Danke für alles, was wir entdecken dürfen:  
für Freude und für schwere Tage,  
für Menschen, die bei uns sind,  
und für dich, der uns begleitet.

Hilf uns, hinzuschauen,  
wenn jemand traurig oder allein ist.  
Mach uns mutig, füreinander einzustehen  
und Gutes zu tun – auch in kleinen Dingen.

Sei bei uns, wenn es schwer wird,  
wenn wir warten müssen  
oder wenn wir nicht weiterwissen.

Lass Hoffnung in uns wachsen,  
so wie neues Leben im Frühling.  
Und lass uns spüren:  
Du bist da – heute und jeden Tag.

Amen.

Foto: Krystal / stock.adobe.com

**PFARREI**



**SELIGER EDUARD MÜLLER**