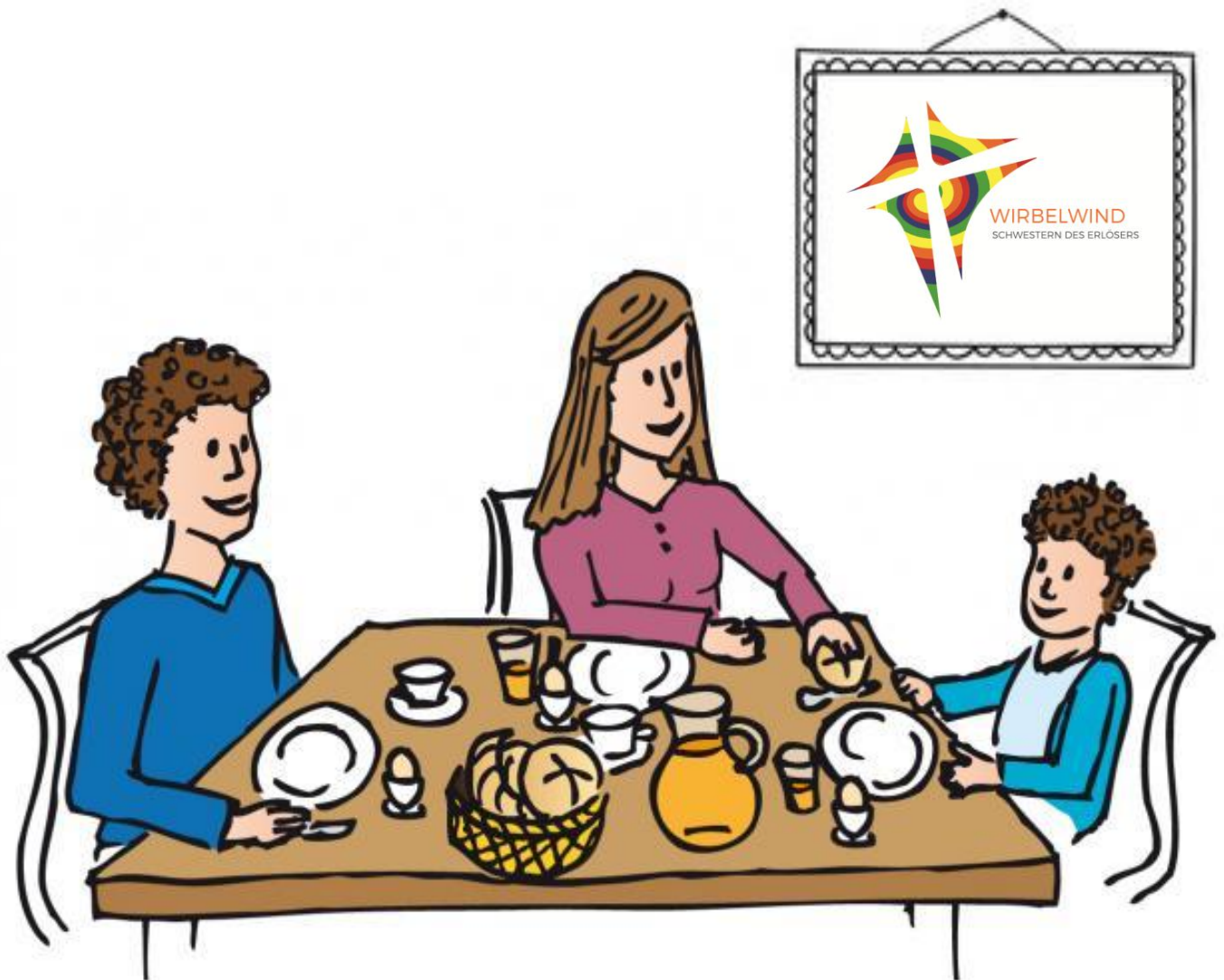


Sonntagsritual zum Familienfrühstück



Sonntagsritual

Egal, ob die Familie schon im Vorabendgottesdienst war, am Sonntagabend in den Gottesdienst gehen will oder gar nicht in den Gottesdienst gehen will: Der Sonntag ist ein Festtag, an dem es schön ist, wenn die Familie den Tag auch festlich beginnt. Der 7. Tag der Woche ist schon im Alten Testament als Ruhetag eingeführt. Christen feiern den Sonntag als den ersten Tag der Woche, als Erinnerung an die Auferstehung Jesu als Tag des Herrn. Wie kann es gelingen, dass dieser Tag schon am Morgen festlich beginnt, die Familie sammelt und Jesus als Mittelpunkt wieder neu ins Bewusstsein hebt? Es können kleine Rituale sein, die eine große Wirkung haben.

- ✿ Die (Oster-)Kerze zu entzünden bringt nicht nur Festlichkeit auf den Tisch, sie erinnert auch an das Osterfest, das Fest des Lebens und der Freude.
- ✿ Alles, was in der letzten Woche noch im Streit war, in die versöhnende Kraft Gottes legen und sich die Hände reichen. Ganz schön ist es natürlich, wenn jeder jedem in der Familie sagt, was er am anderen mag, wofür er dem anderen dankbar ist.
- ✿ Den Kreis zu öffnen und daran zu denken, mit wem die Familie noch verbunden ist: Den anderen Verwandten, mit den lieben Verstorbenen, mit den anderen aus der Gemeinde, der weltweiten Kirche, ja, mit allen Menschen guten Willens.
- ✿ Warum nicht auch mit Orangensaft, Kaffee oder Wasser anstoßen? Das wichtige ist: Jedem am Tisch schon am Morgen einmal in die Augen sehen und uns zeigen, dass wir uns wahrnehmen und wir uns am anderen freuen.
- ✿ Bewusst das Brot teilen, sich gegenseitig das Brötchen aufschneiden, schmieren, sich das essen bewusst reichen.... Zeichen dafür, dass man das Leben miteinander teilen will.

Solche kleine Gesten werden der Familie helfen, festlich in den Sonntag zu starten. Dazu können Lieder oder Gebete helfen, diese Rituale bewusst zu halten.

Liedstrophen können zwischen den Gebeten gesprochen werden oder Gebete ersetzen. Gehen Sie kreativ mit den Elementen um.

Beginn:

L1: Wir wollen unser Sonntagsfrühstück mit Gott beginnen,
der uns diesen Tag als Tag der Ruhe, der Liebe und der Freude schenkt☺
+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Gebet zum Entzünden der Kerze:

L2: Guter Gott,
der Sonntag ist ein besonderer Tag in der Woche.
Du schenkst ihn uns als einen Tag zum Ausspannen und zum Feiern,
Du schenkst ihn uns als einen Tag, an dem wir zusammen sein können.

Lass dein Licht der Liebe und der Freude in unsere Herzen strahlen
durch Jesus, der lebt und uns seine Liebe schenkt. Amen.

Die Kerze wird entzündet.

Versöhnungsgeste

L3: In keiner Gemeinschaft läuft auf Dauer alles rund. Auch bei uns nicht. Wir
reichen uns die Hände zur Versöhnung für alle Unstimmigkeiten, die es in der
letzten Woche zwischen uns gab.

Wir fassen uns an der Hand und sprechen oder singen:*

Versöhnung und Verzeih'n kann gut bei uns gedeih'n
Von Gott sind wir geliebt, der Kraft zum Lieben gibt!

Erinnerung an die große Gemeinschaft

L4: Wir öffnen unseren Kreis, weil wir uns mit einer noch viel größeren
Gemeinschaft von Menschen verbunden wissen: Mit den Menschen in unserer
Gemeinde, in unsere Kirche, _____, mit allen Menschen dieser Welt
und mit denen, die schon im Himmel sind. Mögen wir mit ihnen allen und mit
der ganzen Schöpfung in Frieden leben. Alle: Amen.

Alle erheben ihr Glas

Wir schenken uns ein und erheben dann alle unsere Gläser oder Tassen

L: Auf den Sonntag im Einklang- darauf stoßen wir jetzt an.

Dann stößt jeder mit jedem an, schaut sich dabei in die Augen und wünscht

A: Einen gesegneten Sonntag

Nach dem Frühstück:

L: Dankbarkeit ist eines der Gefühle, die das Herz sehr reich machen. Es ist schön, wenn jeder und jede sagen kann, was er und sie aus der letzten Woche an dankbarer Erinnerung mit in die neue Woche nehmen will.

Dankrunde

Ein Danklied wird gesungen und der Plan gemacht, wie der Tag weiter geht.

Alle helfen beim Abräumen am Besten zusammen, dass am Tag der Ruhe keiner zu viel Arbeit hat.

* Versöhnung und Verzeihn

Günter Kirchner

C G



1. Ver-söhnung und Ver-zeih'n kann gut bei uns ge-deih'n,
2. Ver-söhnung und Ver-zeih'n, Gott lädt uns da-zu ein
3. Ver-söhnung und Ver-zeih'n und kei-ner ist al-lein,

C

von Gott sind wir ge-liebt, der Kraft zum Lie-ben gibt!
und was uns hat ver-letzt kommt in die Ton-ne jetzt.
die Her-zen sind be-freit von ihr-er Bit-ter-keit.



Zu unserm Sonntagsfrühstück lädt uns Gott heut ein Günter Kirchner



Zu un-ser'm Sonn-tags-früh-stück lädt uns Gott heut ein,



frei zu sein. Es ist ein Tag, der swingt, nach Hal-le -

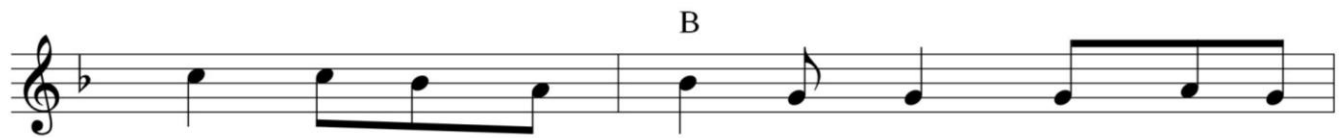


lu-ja klingt, Freude bringt.

1. Wir zün-den gern die
2. Wir fas-sen un - sre
3. Wir öf-fnen un-sren

4. Wir sto-ßen un - sre
5. Ganz fest-lich ein - ge -
6. Für das, was Gott uns

nach dem Frühstück



Sonn - tags - ker - ze heu - te an für das, was
Hän - de, das spricht gan - ze Bän - de, stif - tet
Kreis, da - mit auch je - der weiß: Wir sind in

Tas - sen auf den Herrn heut an, der so viel
stimmt das Früh - stück jetzt be - ginnt: Kommt, auf, wir
schenkt sa - gen wir Dan - ke - schön, lasst uns mit



Gott an uns ge - tan.
Ein - tracht un - ter uns.
Gott welt - weit ver - netzt.

Gu - tes uns ge - tan!
tei - len un - ser Brot.
ihm den Tag be - geh'n.

Heut' ist ein schöner Tag

Günter Kirchner

Heut' ist ein schöner Tag, wie ich ihn gerne mag! Der Sonntag!
Heut' haben alle frei, sind beim Frühstück dabei, am Sonntag!

1. Wir zün - den froh die Ker - ze an, dass
2. Wir rei - chen uns die Hän - de jetzt, ver -
3. Wir öff - nen uns - ren Kreis so - dann, für
4. Wir sto - ßen mit den Tas - sen an, und
5. So fröh - lich jetzt schon ein - ge - stimmt, der

fest - lich der Tag star - ten kann.
ge - ben, was uns hat ver - letzt.
den, der heut nicht da sein kann.
schau'n da - bei ein - an - der an!
Sonn - tag jetzt mit Gott be - ginnt: Hal - le - lu - ja!

Text für den Sonntag auf das Lied: „Danke für diesen guten Morgen!“

1. Danke, wir feiern heute Sonntag, danke, was für ein schöner Tag, danke zum Frühstück gibt's so vieles, was ich gerne mag.
2. Danke für unsere Familie, dank auch für die, die nicht mehr hier! Danke, für uns're gute Erde, dank für Mensch und Tier.
3. Danke, dass wir auch streiten können, wenn wir nicht einer Meinung sind, Danke, dass wir uns auch verzeihen und das WIR gewinnt!
4. Danke, du schenkst den Tag der Ruhe, danke wir dürfen chillen heut.' Danke, wir dürfen tun und lassen, was das Herz erfreut.
5. Danke, dass wir uns gut verstehen, gern sind wir füreinander da, darum singen wir gern und kräftig heut' Halleluja.

Zu unserm Sonntagsfrühstück

Günter Kirchner

Zu un-serm Sonn-tags-früh-stück la- den wir dich ein
 Je- sus, bei uns zu sein. Wir wol- len uns am Sonn -
 tags - glanz so gern er - freuen, Gott, und Licht vom
 Licht, in der Ge - meinschaft woll'n wir ei- nes Geistes
 sein im Geist der Lie- be, ja wir le - ben,
 welches ein Glück!

1. Wir zün- den ei - ne Ker - ze
 2. Für al - les, was im Streit noch
 3. Wir öf - fene uns- ren Kreis auch

4. Wir sto- ßen auf das Le - ben
 5. Ganz fest- lich so jetzt ein - ge -
 6. Wir sa - gen Dank für die - se

Nach dem Frühstück

an und stim- men Hal - le - lu - ja an!
 liegt, Ver - söh- nung uns und Se- gen gib!
 gern, Schwes- tern und Brü- dern nah und fern.

an, auf das was Gott gro - ßes ge - tan!
 stimmt, das Sonn- tags - früh- stück nun be - ginnt!
 Zeit, für uns und die Ver - bun- den - heit.

Strophe 1: Sonntagskerze entzünden

Strophe 2: An den Händen fassen

Strophe 3: Den Kreis an einer Stelle öffnen

Strophe 4: Anstoßen mit einem Getränk

Strophe 5: z.B. das Frühstücksei aufschlagen

nach Strophe 6: z.B. schlagen alle miteinander ein "high five"

Sonntag – Festfreudetag

Jedes Fest ist eine Zustimmung zur Welt und zum Leben!

Jeder Gottesdienst – auch der Hausgottesdienst – ist ein Dank für die Schöpfung und ein Bild für das himmlische Fest der Erlösten.

Ein Fest (-gottesdienst) ist ein Akt des Widerstands gegen die Realität des Leidens.

Der Sonntag ist der Tag Gottes und der Tag des Menschen. Ohne Sonntag kann der Mensch wohl existieren, aber zu seinem ganzen Menschsein führt ihn der Sonntag.

Wir sind als Ebenbild Gottes geschaffen und nicht zu Knechten von Arbeit und Konsum. Der Mensch ist ein „homo festivus“. Er darf feiern, dass er lebt. Das wird er nur, wenn er Dankbarkeit dafür spürt, dass er lebt. Deshalb ist die Dankbarkeit eine Veredelung des Lebens, das Lebenselixier des erfüllten Menschseins. Deshalb ist der Christ zur Eucharistie eingeladen. Eucharistie heißt „Danksagung“. Hier wird die göttliche Beziehung dankbar im Kreis der Menschheit gefeiert. Der christliche Sonntag ist weniger ein Tag zum Konsumieren als ein Tag zum Jubilieren. Er soll nicht den Geldbeutel erreichen, sondernd das Herz.

Eine jüdische Weisheit sagt:

„Mehr als das Volk Israel im Laufe seiner Geschichte den Sabbat gehalten hat, hat der Sabbat Israel am Leben erhalten.“

Das gilt sicher auch für Christen und ihren Sonntag.

In der Fastenzeit wird das Halleluja in den Liedern durch ein Hosanna ersetzt, weil die Kirche Halleluja fastet bis zum Osterfest, wo es dann festlich erstrahlt.

Das Ritual kann natürlich nach Belieben ausgebaut werden. Wer auch die Tageslesungen der Sonntage sucht, findet sie Die Tageslesungen finden sich

z.B. in der App „Stundenbuch“ oder

https://erzabtei-beuron.de/schott/schott_anz/index.html.

Die Lieder zum Sonntagsritual finden sich (in Kürze) auf unserer Homepage

https://www.erloeserschwestern.de/Wirbelwind_Impulse_von_und_mit_Kindern.html

Bild: Pfarrbriefservice.de