Mutmacher

Ideen für die Osterzeit

Kolping

Kolpingsfamilie
Münster-Zentral

www.kolpingsfamilie-ms.de

Den Sonnenaufgang am Ostermorgen erleben

In der Osternacht feiern Christen in der ganzen Welt die Auferstehung Jesu gemeinsam entweder in der Nacht oder am frühen Morgen. Die besonderen Rituale und Texte dieser Feier sind für sich genommen sicherlich schon beeindruckend, aber der Ostermorgen kann auch ohne all dies die Botschaft der Auferstehung für uns sichtbar machen. Wie Jesus die Dunkelheit des Todes überwand, so bringt der neue Morgen auch für uns das Licht in die Nacht hinein.

Nutze die Möglichkeit den Sonnenaufgang am Ostermorgen einmal ganz bewusst zu erleben.

Ein Spaziergang in der Morgendämmerung lässt uns unsere Umgebung vielleicht in einem neuen, österlichen Licht erscheinen.

Vielleicht hast du auch einen Lieblingsplatz in deiner Wohnung oder Garten, von dem aus du den frühen Morgen genießen kannst. Einen Moment für dich, Gott und die Schönheit seiner Schöpfung, der dir heute geschenkt ist.

Wenn du möchtest, kannst du deine Erlebnisse und Gedanken hier aufschreiben:

Hefezopf für das Osterfrühstück backen

In vielen Gemeinden und Familien ist das gemeinsame Osterfrühstück eine liebgewonnene Tradition. Auf große Zusammenkünfte müssen wir dieses Jahr verzichten, das heißt aber nicht, dass das Osterfrühstück auch gestrichen ist. Gerade wenn du heute nur im kleinsten Kreis oder gar allein den Morgen verbringst, mach ihn dir so schön wie möglich. Für die meisten gehören natürlich bunt gefärbte Eier und ein leckerer Osterzopf zum Osterfrühstück dazu. Mit einem selbstgebackenen Osterzopf nach Familienrezept kannst du dich heute ab dem ersten Bissen mit deinen Lieben verbunden fühlen. Oder du backst nach unserem Rezeptvorschlag. Das Rezept ergibt einen Hefezopf, aus dem man ca. 20 Stücke schneiden kann. Guten Appetit!

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 75 g Zucker
- 2 Eier
- 0,5 Tl Salz
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 75 g weiche Butter
- 2 El Hagelzucker

Zubereitung:

1. Milch leicht erwärmen. Hefe in einer Schüssel zerbröseln, mit 3-4 El der warmen (nicht heißen!) Milch und dem Zucker verrühren. 1 Ei, restliche Milch, Salz, Mehl zufügen, Butter in kleinen Würfeln nach und nach mit den Knethacken des Rührgeräts unterarbeiten, dann alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und diesen mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

2. Teig nochmals mit den Händen durchkneten, dann in 3 Stücke teilen, auf bemehlter Fläche 3 Stränge von je ca. 40 cm Länge rollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem lockeren Zopf flechten, diesen mit einem Tuch bedeckt weitere 30 Min. ruhen lassen.

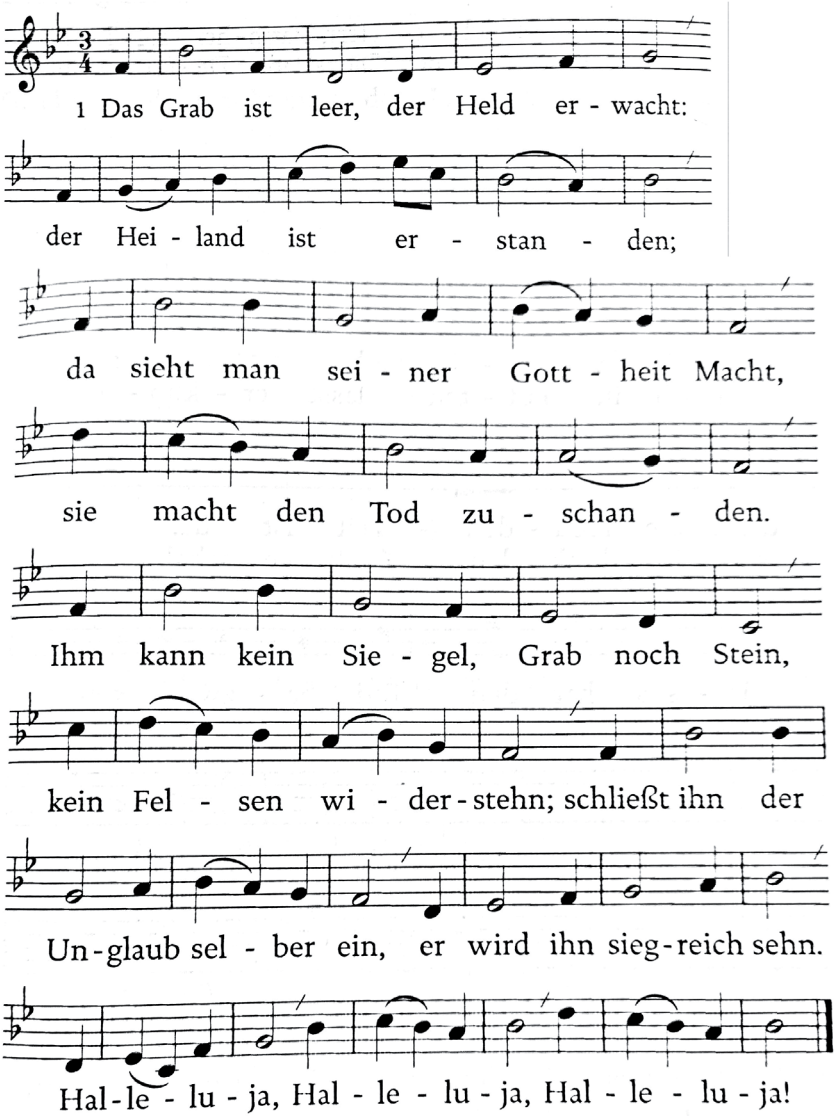
3. Dann mit Eigelb bestreichen (Eiweiß anderweitig verwenden), Hagelzucker darauf streuen, im 180 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 25 Min. goldgelb backen und vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.

Sing Halleluja!

Musik macht gute Laune. Was bietet sich da mehr an, als an einem freudigen Tag, wie Ostern, zu singen und zu musizieren? Mit den Noten unten kannst du direkt bei dir zu Hause loslegen.

Du bist nicht so musikalisch? Kein Problem, auf unserer Website unter **www.kolpingsfamilie-ms.de/ostern** findest du eine Aufnahme, zu der du voller Osterfreude und aus voller Kehle singen kannst.

Das Grab ist leer, der Held erwacht (GL 778)



2 Wo ist dein Sieg, o bittrer Tod? Du selber musst erbeben;
der mit dir rang, ist unser Gott, Herr über Tod und Leben.
Verbürgt ist nun die G öttlichkeit von Jesu Werk und Wort;
und Jesus ist im letzten Streit für uns ein sichrer Hort.
Halleluja, Halleluja, Halleluja!

3 Dir danken nun, Herr Jesu Christ, die Völker aller Zungen,
dass du vom Tod erstanden bist, das Heil uns hast errungen.
Herr, bleib bei uns, wenn‘s Abend wird, dass wir nicht irregehn!
So wird die Herde wie der Hirt einst glorreich auferstehn.
Halleluja, Halleuja, Halleluja!

Farbenfroh gestalten

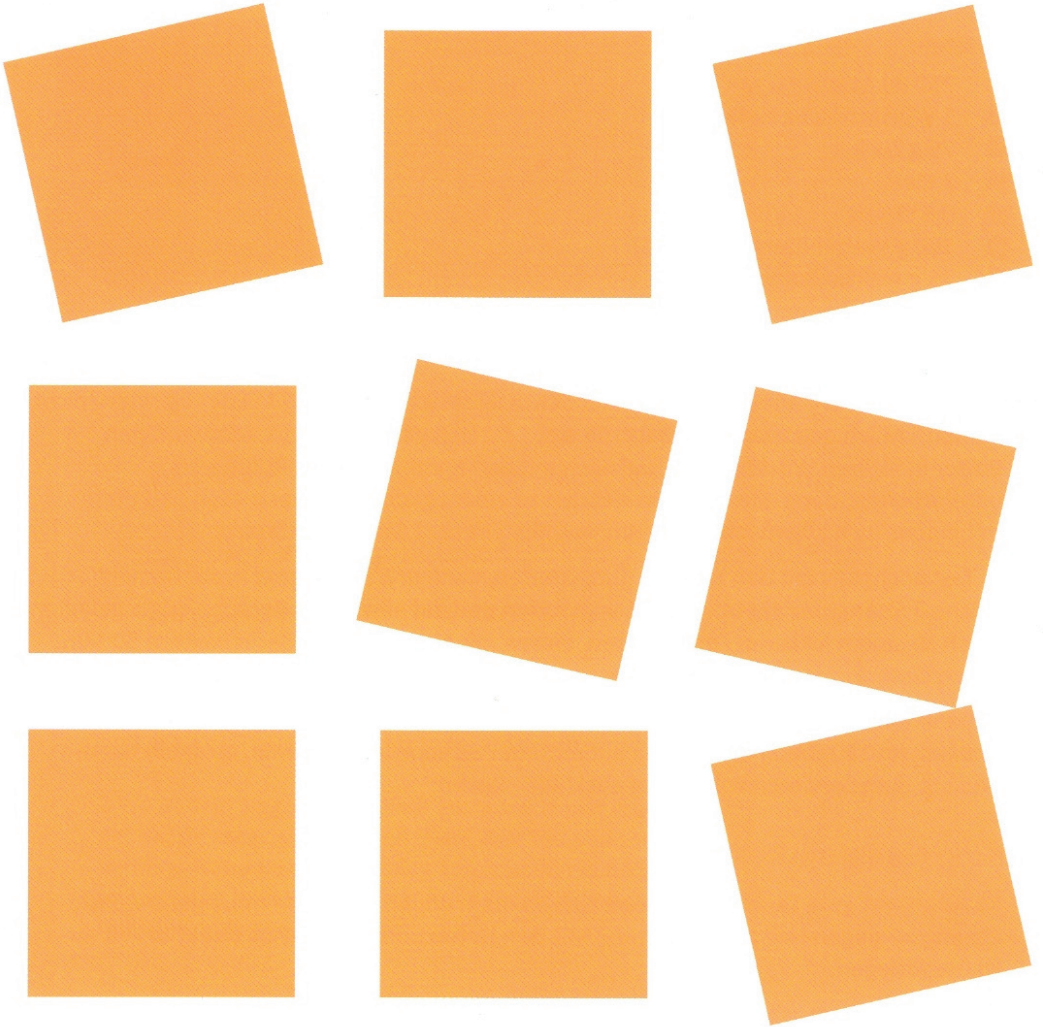
Spätestens zu Ostern macht sich auch in der Natur der Frühling bemerkbar. Überall fängt es an zu blühen und zu wachsen. Da wundert es nicht, dass die bunten Frühlingsfarben für viele auch in ihren Wohnungen zum Osterfest dazu gehören. Lass die farbenfrohe Lebensfreude auch bei dir einziehen. Selbst wenn du denkst, dass sich das „nur" für dich gar nicht lohnt. Ostern dürfen wir uns freuen und ein Hingucker bei dir zu Hause, der dir gefällt, kann dabei helfen.

Vielleicht freust du dich über einen Strauß bunter Frühlingsblumen oder du bastelst unsere bunte Hasengirlande, um dein Heim farbenfroher zu machen.

Dein eigener Mutmacher

Hier hast du die Möglichkeit deine eigene Mutmacher Idee fest zu halten. Vielleicht hast du besondere Rituale, die du mit Ostern verbindest, oder du möchtest dieses Jahr etwas Neues ausprobieren, um dir die Osterfreude nach Hause zu bringen.

Wenn du willst, kannst du uns deine Mutmacher Momente auch bei Instagram und Facebook zeigen. Teile sie einfach mit **#mutmacheridee** in deiner Story oder deinem Profil oder verlinke die Kolpingsfamilie Münster-Zentral auf deinem Beitrag.



#mutmacheridee