

# MINIBROT

## 2020 „lebendig werden“

(vgl. Ez 37,14)

### Gestaltungselemente für den Gottesdienst

*Dieser Behelf ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.*

**Katholische Jugend Erzdiözese Wien**  
Weinviertel & Marchfeld

2116 Oberleis 1

**T** + 0664 610 11 69  
**E** nord@katholische-jugend.at  
**W** www.kjwien.at

## 1. Minibrot – Hintergrundinformation

Vor 46 Jahren wurde die Aktion „Minibrot“ initiiert, die bis heute einen wichtigen Beitrag im entwicklungspolitischen Bereich des Vikariats unter dem Manhartsberg erfüllt. Entstanden aus der Motivation heraus, junge Entwicklungshelfer/innen und Missionar/innen aus dem Weinviertel in ihrem Einsatzgebiet zu unterstützen, beteiligen sich nach wie vor Kinder- und Jugendgruppen, Firmgruppen, Familienrunden und weitere pfarrliche Gruppen aus rund 200 Pfarren an der Minibrotaktion.

Sie gestalten den Minibrotsonntag auf verschiedene Weise, verteilen Minibrote während oder nach dem Gottesdienst, gehen mit den gesegneten Broten von Haus zu Haus, organisieren Info-Stände, Märkte mit fair gehandelten Waren, Informationsabende und Gruppenstunden.

Die „Minibrote“ können sinnbildlich dafür gesehen werden, dass den Menschen in benachteiligten Ländern weniger an Ressourcen, an Möglichkeiten und auch an Nahrung zur Verfügung stehen. Dem möchte Minibrot entgegenwirken und das Bewusstsein für die Anliegen der Menschen in den Entwicklungsländern fördern.

Die Projekte werden entweder über private Kontakte (weinviertler Missionar/innen und Entwicklungshelfer/innen) oder über entwicklungspolitische Organisationen ausgesucht.

Wichtig ist eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Solidarität. Das gilt für das Vorbereitungsteam genauso wie die Menschen, die wir mit der Minibrotaktion erreichen. Sich einsetzen für andere bei uns und weltweit ist uns aufgetragen. Leisten wir unseren Beitrag!

**Der Minibrotsonntag ist immer der 5. Fastensonntag.  
Die Aktion kann aber auch an jedem anderen Tag in der Fastenzeit durchgeführt werden.**

## 2. Minibrotschwerpunktprojekte 2020

### 2020 lautet das Motto

#### „lebendig werden“

lebendige Menschen  
Gottes Ehre  
Gott rettet  
Leben für Alle

Gott wendet sich an sein Volk  
an uns  
wirken wir mit  
helfen wir Menschen  
neu lebendig zu werden

*Die Projekte der **Minibrotaktion** wollen helfen, ein besseres Leben für unsere Schwestern und Brüder in den ärmsten Regionen der Erde zu ermöglichen.*

*Mit den Spenden der Minibrotaktion unterstützt ihr verschiedene Projekte, unter anderem:*

## Projekt Kurzbeschreibungen

### Wieder lachen können - Kenia

Die Zahl der Aids-Waisen in Kenia ist hoch. Verwaiste Kinder kommen oft bei Verwandten oder Nachbarn unter. Diese haben jedoch meist selbst nicht genug zum Leben und können die Kinder nicht ausreichend versorgen. Damit Kinder und Jugendliche mit ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine bleiben, bietet ihnen *Make me Smile Kenya* regelmäßige Betreuung. Die MitarbeiterInnen schaffen ein sicheres Umfeld, in dem die Mädchen und Buben warme Mahlzeiten und ein offenes Ohr für ihre Probleme finden und gemeinsam lernen und spielen können.

### Wasser speichern – Sri Lanka

In den Trockengebieten Sri Lankas haben Wewas zur Regenwasserspeicherung eine lange Tradition. Viele davon sind völlig unbrauchbar geworden. Nur eine Reisernte zur Monsunzeit ist zu wenig. Viele Menschen hungern und müssen abwandern. Die Instandsetzung eines Wewas im Distrikt Kurunegala soll für die Wasserversorgung der Reisfelder von 22 Familien während des ganzen Jahres sorgen. So können auch während der Trockenzeit die Felder bewässert werden. Eine zweite Reisernte wird möglich, und die Menschen haben wieder genug Nahrung.

## PROJEKT BESCHREIBUNGEN

### Wieder lachen können – Kenia / Betreuung für benachteiligte Kinder

Wie viele andere Länder kämpft auch Kenia mit einer hohen HIV/Aids-Rate. Die Zahl der Aids-Waisen ist dementsprechend groß. Verwaiste Kinder kommen oft bei Verwandten oder Nachbarn unter. Diese haben jedoch meist selbst nicht genug zum Leben und sind kaum in der Lage, die Kinder ausreichend zu versorgen und zu betreuen.

Damit Kinder und Jugendliche mit ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine bleiben, bietet ihnen *Make me Smile Kenya* regelmäßige Betreuung und Beratung. Die MitarbeiterInnen schaffen ein sicheres Umfeld, in dem sich die Mädchen und Buben austauschen können, ein offenes Ohr für ihre Probleme finden und gemeinsam lernen und spielen können.

### Allein gelassen

*„In der Provinz Kisumu leben viele Kinder in sehr prekären Verhältnissen. Die steigende HIV-Rate ist Ursache dafür, dass immer mehr Mädchen und Buben nicht ausreichend versorgt und betreut werden. Mittlerweile hat eines von fünf Kindern unter 18 Jahren einen Elternteil oder sogar beide an die Immunschwächekrankheit verloren. Zudem gibt es immer weniger sichere, öffentliche Freiräume für die Kinder und Jugendlichen“*,

berichtete *Maximilian Ulrich*, der Gründer unseres Projektpartners *Make me Smile Kenya*, bereits letztes Jahr über die problematische Situation im Westen Kenias.

### Armut, Aids und Elend

In den städtischen Gebieten Kenias ist der Anteil von HIV/Aids-infizierten Menschen mit rund 16 Prozent besonders hoch, so auch in der Provinzstadt *Kisumu*. Verwaiste Kinder kommen bei ihren Großeltern, bei Tanten, Onkeln, älteren Geschwistern oder bei Nachbarn unter, die jedoch oft wirtschaftlich nicht in der Lage sind, die Kinder zu versorgen und zu betreuen. So bleiben die meisten Mädchen und Buben sich selbst überlassen.

### Make me Smile Kenya

Mit dem Ziel, sich um diese allein gelassenen Kinder zu kümmern, wurde *Make me Smile Kenya* 2009 mit der Gründung des Kinderhauses *Miwani* ins Leben gerufen. Die in den letzten Jahren stetig gewachsene Organisation kümmert sich mittlerweile um tausende Aids-Waisen und bedürftige Kinder im Alter von vier bis zwanzig Jahren in und um *Kisumu*. Dabei zählen Gesundheitsversorgung, Bildung und Berufsausbildung, Aufklärung zu diversen Themen sowie psychosoziale Unterstützung zu den Schwerpunkten ihrer Arbeit.

## Spielen, Lernen und Lachen

Als mobile Erweiterung ihres Kinder- und Jugendbetreuungsmodells überlegte sich *Make me Smile Kenya* vor ein paar Jahren ein neues Konzept: die sogenannten „*Grand-Childrenclubs*“. Diese finden einmal pro Monat von 11 bis 17 Uhr auf dem Gelände einer der acht teilnehmenden öffentlichen Schulen statt. Die Idee dahinter ist, einen beaufsichtigten Ort für Waisen und andere bedürftige Kinder zu schaffen, an dem sie ein offenes Ohr für ihre Sorgen finden, lernen und spielen können. Die meisten der rund 400 teilnehmenden Kinder und Jugendlichen nehmen zudem auch andere Unterstützungsangebote von *Make me Smile Kenya* in Anspruch.

*„Vielfältige Aktivitäten finden innerhalb der Grand-Childrenclubs statt: Spiele, sportliche sowie kulturelle Aktivitäten, Lesekreise, Gedicht-Wettbewerbe, Aufklärung und Beratung zu Themen wie Gewalt oder HIV/Aids und vieles mehr. Zudem erhalten die Kinder und Jugendlichen ein warmes Mittagessen. Wir bieten den vernachlässigten Mädchen und Buben ein sicheres Umfeld, in dem sie sich öffnen können. So können sie ihren schwierigen Alltag für ein paar Stunden vergessen und einfach nur Kind sein“*,

beschreibt *Simon Peter Otieno*, der lokale Projektleiter, das Konzept der *Grand-Childrenclubs*. Die Pforten der *Grand-Childrenclubs* stehen dabei allen Kindern der Gemeinde offen, damit ein vielseitiger Austausch entstehen kann.

## Wasser speichern – Sri Lanka / Instandsetzung des Weliagara Wewa

In den Trockengebieten Sri Lankas haben Wewas, Regenwasserreservoirs zur Bewässerung der Felder, eine jahrhundertelange Tradition. Viele davon sind jedoch völlig verschlammt und damit unbrauchbar geworden. Mit nur einer Reisernte zur Monsunzeit ist die Erntemenge zu gering für die Bauernfamilien. Die Menschen hungern und müssen abwandern.

Die Instandsetzung des Weliagara Wewa im Distrikt Kurunegala soll für die Wasserversorgung der Reisfelder von 22 Familien während des ganzen Jahres sorgen. In der Regenzeit wird das Wasser gespeichert, um damit auch während der Trockenzeit die Felder bewässern zu können. Eine zweite Reisernte wird möglich, und die Menschen haben wieder genug Nahrung zum Überleben.

## Jahrhundertealtes Wissen verloren

*„Wasserreservoirs haben eine jahrhundertealte Tradition in Sri Lanka. Das während der Regenzeit gesammelte Wasser diente zur Bewässerung während der Trockenzeit. Aber die meisten dieser traditionellen Wasserreservoirs die sogenannten Wewas, erfüllen ihre Funktion schon lange nicht mehr. Das Wissen um ihre Bedeutung ging langsam verloren und notwendige Instandhaltungsarbeiten wurden vernachlässigt. Viele Wewas sind völlig verschlammt und von Pflanzen überwuchert“*,

erklärt *Gallege Punyawardana*, der Projektleiter unseres Projektpartners *Swarna Hansa Foundation*.

## Eine Ernte reicht nicht aus

Die nördliche Region des Landes wird vom Südwest-Monsun nicht erreicht, deshalb gibt es hier eine lange Trockenperiode ohne Ernteerträge. Die fruchtbaren Anbaufläche können nur von Oktober bis Jänner während des Monsuns bewässert werden. Diese Ernte reicht nicht aus und viele Familien verlassen ihre Dörfer.

## Kein Dorf ohne Wewa

*Gallege Punyawardana* wird nicht müde uns zu versichern: „*Kein Dorf ohne Wewa!*“ Seiner Erfahrung nach kann ein Dorf nur mit einem *Wewa* auf Dauer existieren. Künstliche Bewässerung ist notwendig, um eine Veränderung für die Menschen zu bewirken. Die revitalisierten *Wewas* haben die Funktion, während der Regenzeit des Nordost-Monsuns das Wasser aufzufangen. Durch eine Schleuse wird in der Trockenzeit das Wasser über Gräben auf die Reisfelder geleitet.

Das *Weliagara Wewa* ist eines der ca. 50.000 Wasserreservoirs in *Sri Lanka*. In seiner Umgebung kann derzeit nur ein kleines Gebiet landwirtschaftlich genutzt werden, denn das *Wewa* kann kein Wasser mehr speichern. Der Damm war mit der Zeit durch Unwetter weggeschwemmt worden, er ist kaum mehr zu sehen.

## Weliagara Wewa

*Gallege Punyawardana* schreibt:

„*Der Weliagara Wewa kann zurzeit überhaupt kein Wasser speichern. Weil der Damm weg ist, kann man kaum erkennen, wo er war. Der Regen fließt sofort wieder ab, man sieht nur ein paar Schlammlöcher für einige Tage.*“

Bei der Wiederherstellung wird der angesammelte Schlamm ausgebaggert und der Damm komplett neu aufgeschüttet werden. Ein neues Schleusentor wird errichtet, damit das Wasser ablaufen kann und der Damm nicht zerstört wird, wenn es im Übermaß regnet. Das so instandgesetzte *Wewa* wird genügend Wasser speichern, um die Reisfelder zwei Mal im Jahr bewässern zu können. 22 Familien werden dann genug Nahrung produzieren können, um satt zu werden und auch ein kleines Einkommen zu erwirtschaften.

*J. M. Kiribanda aus Weliagara* berichtet:

„*Wir sind Bauern, das ist unser Leben. Wir wollen keine Nahrungsmittelunterstützung. Aber wir brauchen dringend Hilfe, um wieder Wasser zu haben. Erst dann haben wir wieder genug zu Essen und ein kleines Einkommen.*“

## 3. Bibelstellen vom 5. Fastensonntag A

<https://www.bibelwerk.de/verein/was-wir-bieten/sonntagslesungen>

### Hinführung

Der Prophet Ezechiel spricht zu den enttäuschten Menschen im babylonischen Exil. Sie haben alle ihre Hoffnungen begraben. Sie erwarten nichts mehr. Sie halten sich für verloren. Der Prophet versucht, ihren Blick auf Gott zu richten. Wo menschlich gesehen alles zu Ende ist, kann Gott neues Leben schaffen, über alles menschliche Erwarten hinaus. (Franz-Josef Ortkemper)

### 1. Lesung: Ez 37,12-14

*Lesung aus dem Buch Ezechiel*

12 So spricht Gott, der Herr: Ich öffne eure Gräber und hole euch, mein Volk, aus euren Gräbern herauf. Ich bringe euch zurück in das Land Israel.

13 Wenn ich eure Gräber öffne und euch, mein Volk, aus euren Gräbern heraufhole, dann werdet ihr erkennen, dass ich der Herr bin.

14 Ich hauche euch meinen Geist ein, dann werdet ihr lebendig und ich bringe euch wieder in euer Land. Dann werdet ihr erkennen, dass ich der Herr bin. Ich habe gesprochen und ich führe es aus – Spruch des Herrn.

*Hinführung*

Paulus spricht die Christen in Rom auf den Geist Gottes an, der in ihnen wohnt. Der Geist Gottes ist für ihn eine lebendige Wirklichkeit: Er ist die Gegenwart Gottes, der jedem Menschen ganz nahe ist, der in ihm ist, der ihn anstößt, Gott zu suchen, der ihn zum Tun des Guten bewegt.

**2. Lesung: Röm 8,8-11***Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Römer*

8 Wer vom Fleisch bestimmt ist, kann Gott nicht gefallen. 9 Ihr aber seid nicht vom Fleisch, sondern vom Geist bestimmt, da ja der Geist Gottes in euch wohnt. Wer den Geist Christi nicht hat, der gehört nicht zu ihm. 10 Wenn Christus in euch ist, dann ist zwar der Leib tot aufgrund der Sünde, der Geist aber ist Leben aufgrund der Gerechtigkeit.

11 Wenn der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus Jesus von den Toten auferweckt hat, auch euren sterblichen Leib lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt.

*Einführung*

Das Evangelium erzählt mit der Auferweckung des Lazarus den Höhepunkt der Wunder Jesu im Johannesevangelium. Schon Lazarus Name "El azara", "Gott hat Hilfe gebracht" deutet auf ein außergewöhnliches Ereignis hin. Die Betonung des Textes liegt allerdings auf dem Vertrauen in Jesus, der selbst die Auferstehung und das Leben ist, so dass der persönliche Glaube an Ihn zum Wichtigsten und alles entscheidenden Kriterium für die Christen wird. (Volkmar Premstaller, Gottes Volk 3/05, 68)

*Praktische Tipps zum Vorlesen / Es wird vorgeschlagen, die gesamte Perikope ohne Kürzungen vorzulesen.*

**Evangelium: Joh 11,1-45***Aus dem heiligen Evangelium nach Johannes.*

- 1 In jener Zeit war ein Mann krank, Lazarus aus Betanien, dem Dorf, in dem Maria und ihre Schwester Marta wohnten.
- 2 Maria ist die, die den Herrn mit Öl gesalbt und seine Füße mit ihrem Haar abgetrocknet hat; deren Bruder Lazarus war krank.
- 3 Daher sandten die Schwestern Jesus die Nachricht: Herr, dein Freund ist krank.
- 4 Als Jesus das hörte, sagte er: Diese Krankheit wird nicht zum Tod führen, sondern dient der Verherrlichung Gottes: Durch sie soll der Sohn Gottes verherrlicht werden.
- 5 Denn Jesus liebte Marta, ihre Schwester und Lazarus.
- 6 Als er hörte, dass Lazarus krank war, blieb er noch zwei Tage an dem Ort, wo er sich aufhielt.
- 7 Danach sagte er zu den Jüngern: Lasst uns wieder nach Judäa gehen.
- 8 Die Jünger entgegneten ihm: Rabbi, eben noch wolltet dich die Juden steinigen, und du gehst wieder dorthin?
- 9 Jesus antwortete: Hat der Tag nicht zwölf Stunden? Wenn jemand am Tag umhergeht, stößt er nicht an, weil er das Licht dieser Welt sieht;
- 10 wenn aber jemand in der Nacht umhergeht, stößt er an, weil das Licht nicht in ihm ist.
- 11 So sprach er. Dann sagte er zu ihnen: Lazarus, unser Freund, schläft; aber ich gehe hin, um ihn aufzuwecken.
- 12 Da sagten die Jünger zu ihm: Herr, wenn er schläft, dann wird er gesund werden.
- 13 Jesus hatte aber von seinem Tod gesprochen, während sie meinten, er spreche von dem gewöhnlichen Schlaf.
- 14 Darauf sagte ihnen Jesus unverhüllt: Lazarus ist gestorben.
- 15 Und ich freue mich für euch, dass ich nicht dort war; denn ich will, dass ihr glaubt. Doch wir wollen zu ihm gehen.
- 16 Da sagte Thomas, genannt Didymus (Zwilling), zu den anderen Jüngern: Dann lasst uns mit ihm gehen, um mit ihm zu sterben.
- 17 Als Jesus ankam, fand er Lazarus schon vier Tage im Grab liegen.
- 18 Betanien war nahe bei Jerusalem, etwa fünfzehn Stadien entfernt.
- 19 Viele Juden waren zu Marta und Maria gekommen, um sie wegen ihres Bruders zu trösten.
- 20 Als Marta hörte, dass Jesus komme, ging sie ihm entgegen, Maria aber blieb im Haus.
- 21 Marta sagte zu Jesus: Herr, wärest du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben.

- 22 Aber auch jetzt weiß ich: Alles, worum du Gott bittest, wird Gott dir geben.
- 23 Jesus sagte zu ihr: Dein Bruder wird auferstehen.
- 24 Marta sagte zu ihm: Ich weiß, dass er auferstehen wird bei der Auferstehung am Letzten Tag.
- 25 Jesus erwiderte ihr: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt,
- 26 und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben. Glaubst du das?
- 27 Marta antwortete ihm: Ja, Herr, ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll.
- 28 Nach diesen Worten ging sie weg, rief heimlich ihre Schwester Maria und sagte zu ihr: Der Meister ist da und lässt dich rufen.
- 29 Als Maria das hörte, stand sie sofort auf und ging zu ihm.
- 30 Denn Jesus war noch nicht in das Dorf gekommen; er war noch dort, wo ihn Marta getroffen hatte.
- 31 Die Juden, die bei Maria im Haus waren und sie trösteten, sahen, dass sie plötzlich aufstand und hinausging. Da folgten sie ihr, weil sie meinten, sie gehe zum Grab, um dort zu weinen.
- 32 Als Maria dorthin kam, wo Jesus war, und ihn sah, fiel sie ihm zu Füßen und sagte zu ihm: Herr, wärst du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben.
- 33 Als Jesus sah, wie sie weinte und wie auch die Juden weinten, die mit ihr gekommen waren, war er im Innersten erregt und erschüttert.
- 34 Er sagte: Wo habt ihr ihn bestattet? Sie antworteten ihm: Herr, komm und sieh!
- 35 Da weinte Jesus.
- 36 Die Juden sagten: Seht, wie lieb er ihn hatte!
- 37 Einige aber sagten: Wenn er dem Blinden die Augen geöffnet hat, hätte er dann nicht auch verhindern können, dass dieser hier starb?
- 38 Da wurde Jesus wiederum innerlich erregt, und er ging zum Grab. Es war eine Höhle, die mit einem Stein verschlossen war.
- 39 Jesus sagte: Nehmt den Stein weg! Marta, die Schwester des Verstorbenen, entgegnete ihm: Herr, er riecht aber schon, denn es ist bereits der vierte Tag.
- 40 Jesus sagte zu ihr: Habe ich dir nicht gesagt: Wenn du glaubst, wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen?
- 41 Da nahmen sie den Stein weg. Jesus aber erhob seine Augen und sprach: Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast.
- 42 Ich wusste, dass du mich immer erhörst; aber wegen der Menge, die um mich herum steht, habe ich es gesagt; denn sie sollen glauben, dass du mich gesandt hast.
- 43 Nachdem er dies gesagt hatte, rief er mit lauter Stimme: Lazarus, komm heraus!
- 44 Da kam der Verstorbene heraus; seine Füße und Hände waren mit Binden umwickelt, und sein Gesicht war mit einem Schweiß Tuch verhüllt. Jesus sagte zu ihnen: Löst ihm die Binden, und lasst ihn weggehen!
- 45 Viele der Juden, die zu Maria gekommen waren und gesehen hatten, was Jesus getan hatte, kamen zum Glauben an ihn.

## 4. Elemente für Gottesdienste

### **Gestaltungsideen für den Altarraum** *(Auswahl treffen!)*

- ein Tuch vor dem Altar darauf
- ein leerer Korb (als Zeichen für Menschen in den ärmsten Ländern)
- ev. ein Globus oder eine Weltkarte
- Minibrote kommen bei der Gabenbereitung oder sind schon vor dem Altar - ev. Symbole der Messteile auf Tuch je nach Auswahl

**Gestaltungsideen** individuell einsetzbar - *Kreis um den Altar – z.B. bei Vater Unser - sich die Hände reichen - Lied: von Mensch zu Mensch eine Brücke bauen mit Bewegungen - Lied: Gottes Liebe ist so wunderbar mit Bewegungen*

**Kreuzmeditation** Wir strecken die Arme zur Seite – wir bilden mit unserem Körper ein Kreuz Wir sind verbunden mit Himmel und Erde – Gott und Mensch Wir sind verbunden mit unseren Mitmenschen In uns tragen wir das Kreuz  
Zeichen des Bundes mit Gott Zeichen der Verbundenheit und der Verantwortung füreinander

**Litanei**

Wenn wir einen Schluck Wasser trinken	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir einen Bissen Brot essen	... dann werden wir lebendig ...
Wenn endlich Regen fällt	... dann werden wir lebendig ...
Wenn uns jemand Mut macht	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir einander die Hand reichen	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir helfen können	... dann werden wir lebendig ...
Wenn uns Musik berührt	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir uns versöhnen	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir freie Zeit haben	... dann werden wir lebendig ...
Wenn der Druck abfällt	... dann werden wir lebendig ...
Wenn uns ein Lachen ansteckt	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir in dein Haus treten	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir miteinander feiern	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir dein Wort hören	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir uns Gott zuwenden	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir Gott die Ehre geben	... dann werden wir lebendig ...
Wenn wir an deinem Tisch Mahl halten	... dann werden wir lebendig ...
Wenn dein Geist uns anhaucht	... dann werden wir lebendig ...

**Kyrie****Besprenzung mit Weihwasser**

- Jesus, in der Taufe rufst du uns zu neuem Leben. Wir sind getauft. Wir sind berufen lebendig zu leben.
- *Besprenzung mit Weihwasser*
- Lied: Alle meine Quellen

**Kyrie**

Herr Jesus Christus, durch dich ist alles geschaffen. Das Wasser des Meeres, das Wasser der Seen und Flüsse.

*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du selbst bist das lebendige Wasser das unseren Durst stillt.

*Kyrie*

Herr Jesus Christus, im Wasser der Taufe schenkst du uns neues Leben.

*Kyrie*

**Aktion zur Einstimmung – Kyrie**

In den Bänken liegen oder am Eingang werden Wassertropfen aus blauem Papier verteilt. Die Feiernden werden aufgefordert zu überlegen: Was sie lebendig macht; dies wird auf die Tropfen geschrieben.

Die Tropfen werden abgesammelt und bei der Gabenbereitung zum Altar gebracht.

*Text zur Gabenbereitung:*

*Wassertropfen: Ich bringe unsere Sehnsucht und alles was uns lebendig macht in Verbundenheit mit allen, die Durst nach Leben haben.*



## Fürbitten

### Fürbitten 1 *(eventuell eine Auswahl treffen)*

*Gott, voll Vertrauen rufen wir zur dir und bitten:*

Für alle, die sauberes Wasser verschwenden.  
 Für alle, die Wasser in Dankbarkeit und Verantwortung nutzen.  
 Für alle, die an Wasserschutzprojekten arbeiten.  
 Für alle, die in dürregefährdeten Gebieten leben.  
 Für alle, die helfen Menschen mit gutem Wasser zu versorgen.  
 Für alle, die hungrig und dürsten nach Gerechtigkeit.  
 Für alle, deren Lebensdurst nur du stillen kannst.  
 Für alle, die mitwirken an einer besseren Welt  
 Für alle, die Not wahrnehmen  
 Für alle, die bereit sind zu teilen  
 Für alle, die neue Hoffnung schenken  
 Für alle, die Freude schenken  
 Für alle, die Durstige tränken  
 Für alle, die Hungrige speisen  
 Für alle, die sich für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen  
 Für alle, die nicht genug zu leben haben  
 Für alle, die auf Hilfe hoffen  
 Für alle, die durch unserer Hilfe Zukunft haben  
 Für alle, die für anderer beten  
 Für alle, die sich im Glauben weltweit als Kirche verbunden wissen

*Gott, du liebst alle Menschen und willst ihnen nahe sein. Dir sei Lob und Ehre in Ewigkeit.*

*A: Amen*

### Fürbitten 2

Wir bitten für unsere Erde, den blauen Planeten, dass sie guter Lebensraum für Tiere, Pflanzen und Menschen bleibt.

Wir bitten für die Kinder in Kenia, dass sie in eine bessere Zukunft gehen können.

Wir bitten für die Menschen in Sri Lanka, dass sie in größerer Sicherheit und ohne Hunger leben können.

Wir bitten für alle, denen die Freude am und der Mut zum Leben fehlt. Schenke ihnen deinen Geist und mache sie neu lebendig.

Wir bitten dich: stärke in allen Menschen die Kraft zum Guten und zum Miteinander.

Wir bitten für alle Verstorbenen. Dein Geist wecke sie zum Leben bei dir.

## Glaubensbekenntnis

### Glaubensbekenntnis *Bischof Erwin Kräutler*

Ich glaube an die Macht der Liebe, die Grenzen überschreitet,  
 die persönlichen Beziehungen vom Ich zum Du,  
 vom Ich zum Wir der Weltgemeinschaft gelingen lässt.  
 Ich glaube an die Macht der Liebe, die Tränen trocknet  
 und Wunden heilt, die Elend und Not mit dem Mantel der geschwisterlichen Anteilnahme umfängt.  
 Ich glaube an die Macht der Liebe,  
 die den Schrei der Armen hört und ihnen in Solidarität die Hände reicht.  
 Ich glaube an die Macht der Liebe,  
 die Zäune abbricht, Mauern niederreißt und Brücken baut.  
 Ich glaube an die Macht der Liebe,  
 die Herzen bewegt und Distanzen zwischen den Menschen überwindet.  
 Ich glaube an die Macht der Liebe, die Leben spendet  
 und unseren Weg ins neue Jahrtausend hell werden lässt.

## Glaubensbekenntnis aus Afrika

Ich glaube, dass Gott der Schöpfer,  
Jesus Christus und der Heilige Geist  
drei Seiten des einen Gottes sind.

Gott ist unser Vater.  
Er hat alles Leben geschaffen.  
Die Welt steht unter seinem Schutz.  
Sein Wille geschieht im Himmel und auf Erden.  
Er hat unser Leben in seiner Hand und lenkt unser Schicksal.  
Er lässt uns nicht im Stich, was auch geschieht.  
Man kann ihm vertrauen.

Ich glaube an Jesus Christus.  
Er hat für uns Schmerzen gelitten und ist für uns gestorben.  
Er hat sein Leben für uns geopfert.  
Ich glaube, dass Jesus auferstanden ist und uns so gezeigt hat,  
dass wir nach unserem Tode neu leben dürfen.  
Auf unsichtbare Weise ist er uns nahe.

Ich glaube, dass Gottes Geist und Kraft bei uns ist.  
Er hilft uns zu glauben und zu leben.  
Er führt uns als Menschen zusammen.  
Er will Frieden und verzeiht, wenn wir alles falsch gemacht haben.  
Er bleibt uns nahe, auch wenn wir Angst haben und sterben.  
Amen.

## Gabenprozession

*Zur Gabenbereitung werden Symbole zum Altar gebracht; während des Gehens nach vorne  
Instrumentalmusik oder ein Lied z.B.: „Sende deinen Geist aus und alles wird neu“ GL 839*

Ich bringe das Bild einer Hand und einen Smiley.  
Zeichen für das Projekt „wieder lachen können“ in Kenia.  
Waisen-Kinder bekommen Betreuung, Nahrung und einen sicheren Ort zum Lernen und Spielen.  
So können sie neue lebendig werden.

Ich bringe Reis und einen Krug Wasser.  
Zeichen für das Projekt „Wasser speichern“ in Sri Lanka.  
Die Instandsetzung eines Wasserspeichers ermöglicht eine größere Reisernte.  
Eine gute Grundlage für ihr Leben.

Ich bringe die Minibrote.  
Zeichen unserer Bereitschaft mitzuwirken an einem neuen Leben für alle Notleidenden.

Ich bringe Brot und Wein für die Feier der Eucharistie.  
Zeichen des Lebens und der Freude für alle Menschen.

## Vater Unser

Vater und Mutter unser,  
gerechter und barmherziger Gott,  
kraftvoll und zärtlich bist du uns geworden  
in der Gestalt Jesu,  
in der Dynamik Deines Geistes.  
Du wohnst im Himmel,  
denn wir sind wir,  
und du bist du,  
keine ineinander verschmolzene Einheit,  
Partner vielmehr in einem Bund  
zwischen dir und der Schöpfung.  
Geheiligt werde dein Name,  
in dem Menschen geheilt werden,  
die zerstörte Schöpfung  
neuen Frieden finden kann  
mit dem Menschen  
und wir zum Segen werden füreinander.  
Dein Reich komme mehr zur Geltung,  
entfalte seine Kraft zwischen den Menschen  
und im ganzen Kosmos.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden,  
damit Himmel und Erde verbunden werden,  
wie sich Menschen  
in Liebe verbinden können.

Unser tägliches Brot gib uns heute  
und alles, was wir zum Leben brauchen.  
Weil wir aber oft genug zum Leben haben,  
gib uns unser tägliches Herz für die,  
die unser Teilen brauchen.  
Vergib uns unserer Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern,  
denn das Maß,  
nach dem wir gemessen werden,  
ist das Maß, das wir anderen angelegt haben.  
Und führe uns nicht in Versuchung  
durch den Wohlstand,  
in dem wir leben und der droht,  
uns so satt, bequem und gierig zu machen,  
dass wir uns nur noch selbst suchen.  
Sondern erlöse uns von dem Bösen  
und aus dem Kreislauf der Hartherzigkeit,  
so dass wir frei werden,  
persönlich und gesellschaftlich barmherzig zu  
sein.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit  
und die Zärtlichkeit,  
die Gerechtigkeit und die Barmherzigkeit.  
In Ewigkeit und jetzt und hier,  
endgültig auf immer. Amen.

## Segensgebete

### Segen mit Weihwasser

*(eine Schale mit Wasser wird weitergegeben)*

Nimm hin das Wasser,  
das dich erfrischt und stärkt.  
Nimm hin das Wasser,  
das deinen Durst löscht  
und dir weiterhilft auf deinem Weg.  
Sie du Wasser für die Durstigen,  
die dir begegnen.  
Sei du Wasser für das Matte um dich herum.  
Geh hin in Frieden.  
Amen *Gebetsmappe Burg Altpernstein*

### Mit Dir will ich aufstehen

Jesus Christus mit Dir will ich aufstehen  
gegen Not und Tod  
gegen Folter und Leiden  
gegen Armut und Terror  
gegen Zweifel und Resignation  
gegen Unterdrückung und Zwang

Mit Dir will ich aufstehen  
gegen alles,  
was das Leben hindert  
mit Dir will ich einstehen  
für alles,  
was das Leben fördert  
Sei Du mit mir

Damit ich aufstehe mit Dir  
*Anton Rotzetter*

**Ich wünsche dir,**  
dass du Spuren der Freude hinterlässt  
und des Lachens,  
Spuren der Hoffnung und der Liebe,  
Spuren der Gerechtigkeit  
Und des Friedens,  
und dass du da,  
wo du anderen wehgetan hast,  
Vergebung erfährst.  
Dazu segne dich unser Gott  
Des Friedens, der liebe und  
Der Hoffnung,  
der Vater, der Sohn und  
der Heilige Geist.  
Amen.  
*Christa Spilling-Nöker*

**Brotsegen**

**Wir danken für das Brot des Lebens,**  
wir entdecken es täglich in kleinen und  
großen Wundern.

Wir danken dir für das Brot der  
Gemeinschaft;

es stärkt uns und gibt uns Kraft.

Wir danken dir für das Brot der Freiheit;  
es lässt uns aufbrechen und neue Wege  
gehen.

**Wir denken an jene,**

die hungern nach täglichem Brot in den  
Armutsgeländen dieser Erde.

Wir denken an jene,

die hungern in den Wohlstandsgeländen  
und ihren Hunger nach Sinn sättigen durch  
Alkohol und Drogen.

Wir denken an jene,  
die hungern nach Anerkennung, Zärtlichkeit  
und Freundschaft.

**Jesus, du bist das Brot,**

das uns Leben in Fülle schenkt.

Segne dieses Brot und lass es uns brechen  
als Zeichen deiner Solidarität mit unserer  
Begrenztheit und Angst.

Segne dieses Brot und lass es uns teilen  
in Erinnerung an deine Liebe zu uns  
Menschen.

Segne dieses Brot und lass es uns essen  
als Nahrung, die uns Kraft gibt,  
in deiner Liebe unsere Wege zu gehen.

*Brotsegen aus der Gebetsmappe der Burg Altpernstein:*

**Segen**

Lebendiger Gott, Du schenkst uns Leben.

Hilf uns, damit wir

mit offenen Ohren hören,

mit sehenden Augen erkennen,

mit sensiblen Händen spüren,

mit dem Mund schmecken,

mit dem Herzen fühlen und lieben.

Dein Geist helfe uns,

freie und offene Menschen zu sein,

die sich fröhlich beschenken lassen,

die empfangen dürfen,

die einander lieben und

füreinander da sind.

Amen.

**Segen**

Segne uns und sende uns,

Gott, der du jeden Menschen wunderbar  
erschaffen hast,

dass wir sehen lernen, liebevoll wie du.

Segne uns und sende uns,

Jesus Christus, der du Mensch geworden bist  
wie wir,

dass wir denken lernen, barmherzig wie du.

Segne uns und sende uns,

Heiliger Geist, dass wir handeln lernen, zum  
Heil aller Menschen.

Dass wir unsere Verantwortung

wahrnehmen,

wo immer die Würde des Menschen bedroht  
ist.

Es segne uns und sende uns

Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige  
Geist.

Amen

**Atem Segen**

Gottes Geist durchströme uns.

Gottes Geist erneuere uns.

Gottes Geist belebe uns.

Gottes Geist sei mit uns  
bei jedem Atemzug.

*Gebetsmappe Burg Altpernstein*

## Weitere Texte und Gedanken

### Christus hat keine Hände

Christus hat keine Hände,  
nur unsere Hände,  
um seine Arbeit heute zu tun.  
Er hat keine Füße, nur unsere Füße,  
um Menschen auf seinen Weg zu führen.  
Christus hat keine Lippen, nur unsere Lippen,  
um Menschen von ihm zu erzählen.  
Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe,  
um Menschen an seine Seite bringen.  
Wir sind die einzige Bibel,  
die die Öffentlichkeit noch liest.  
Wir sind Gottes Kirche unter den Menschen,  
die Gott bei sich und ihnen wohnen lässt.  
Wir sind Gottes letzte Botschaft,  
in Taten und Worten geschrieben.

*Gebet aus dem 14. Jh.*

### Teilen

Teilt das Brot mit anderen, es schmeckt doch nur gebrochen gut.  
Teilt das Brot mit anderen, geteiltes Brot macht vielen Mut.  
Teilt das Wort mit anderen, es ist zu reich für euch allein.  
Teilt das Wort mit anderen, es soll zum Heil für viele sein.  
Teilt das Leid mit anderen, die Liebe ist des Herrn Gebot.  
Teilt das Leid mit anderen, es ist der Brüder, Schwestern Not.  
Teilt das Licht mit anderen, dass es die Finsternis vertreibt!  
Teilt das Licht mit anderen, dass keiner mehr im Dunkel bleibt.

*(Impuls u. Meditationstexte zur Fastenzeit, Haus der Stille)*

### Du suchst uns

Immer suchst  
Du uns  
gibst nicht auf  
mit uns  
Deinen Traum  
einer zärtlichen Welt zu träumen

Ohne Unterbrechung  
hältst du Ausschau  
ob noch ein Verständiger da ist  
der dich sucht

Wann begreifen wir endlich  
dass wir Dir nicht dienen müssen  
sondern es uns zutiefst dient

Deine Stimme der Gerechtigkeit  
in uns zu hören  
und auf Deine Anstiftung  
zur Solidarität  
zu achten  
Suche uns weiterhin alltäglich auf

*(nach Psalm 14,2) Pierre Stutz*

**Gott zählt auf dich**

Gott allein kann schaffen,  
aber du kannst das Erschaffene zur Geltung bringen.  
Gott allein kann Leben schenken,  
aber du kannst es weitergeben und achten.  
Gott allein kann Gesundheit schenken,  
aber du kannst führen und heilen.  
Gott allein kann Hoffnung einpflanzen,  
aber du kannst bei deinen Mitmenschen Vertrauen wecken.  
Gott allein kann die Liebe schenken,  
aber du kannst anderen die Liebe weiterschicken.  
Gott allein kann den Frieden schenken,  
aber du kannst Einheit stiften.  
Gott allein kann die Freude schenken,  
aber du kannst bei anderen ein Lächeln hervorzaubern.  
Gott allein kann Kraft geben,  
aber du kannst einen Entmutigten aufrichten.  
Gott allein ist der Weg,  
aber du kannst ihn den anderen zeigen.  
Gott allein ist das Licht,  
aber du kannst es in den Augen der  
anderen zum Leuchten bringen.  
Gott allein kann Wunder wirken,  
aber du kannst die fünf Brote und zwei Fische bringen.  
Gott allein kann das Unmögliche,  
aber du kannst das Mögliche tun.  
Gott allein genügt sich selbst,  
aber er hat es vorgezogen, auf dich zu zählen.

*Gebet einer Basisgruppe aus Brasilien  
(Impuls u. Meditationstexte zur Fastenzeit, Haus der Stille)*

**Wasser ist Leben**

Weich und fließend,  
nachgiebig, beweglich – und doch stark.  
Wir kennen das Gefühl nach einem erfrischenden Bad im See, wir kennen die beruhigende Wirkung eines warmen Bades. Wasser weckt in Kindern und Erwachsenen elementare Gefühle. Da kommt etwas in Fluss, wir lassen uns durchströmen, spüren die reinigende Kraft des Wassers ... Ein Weg, der zurück zur Quelle unseres Lebens führt.  
Die schönsten Orte, zu sich selbst zu finden, liegen am Wasser.  
Eine Quelle, ein Bergbach, ein stiller See, ein rauschender Wasserfall, ein Waldteich, ein breiter Fluss, das Meer. Für Kinder ist jedoch oft schon eine Regenpfütze ein Ort zum innehalten und Verweilen. Beobachten wie dir Tropfen springen, ein Blätterschiffchen treiben lassen, Sonne und Wolken im Spiegelbild entdecken, mit Lust hineinspringen ...

**Sinnbild Wasser**

Für viele Kulturen ist Wasser zum Sinnbild des Lebens geworden. In vielen Märchen und Erzählungen, aber auch in alten Volksweisheiten und Sprichwörtern spielt es eine bedeutende Rolle. Jesus Christus bezeichnet sich selbst als das Wasser des Lebens, und die reinigende Bedeutung des Wassers spielt in vielen Religionen ebenfalls eine besondere Rolle. So sind Waschungen vor dem Betreten der Gotteshäuser genauso verbreitet wie das Besprengen der Gläubigen. Der Anblick des Wassers löst in uns offensichtlich eine besondere Stimmung aus, die uns zum Nachdenken und Verweilen einlädt: Der Sonnenuntergang oder der glitzernde Mond die sich im Wasser spiegeln, wirken ebenso anziehend wie viele Wasser-Stimmungen auf Fotos oder Kalenderblättern.  
Genauso wie das Leben aber nicht nur schön und angenehm ist, sondern sich auch von seiner rauen Seite zeigen kann, ist auch das Sinnbild des Lebens nicht immer nur freundlich und angenehm. Die Kraft des Wassers, die der Mensch seit Jahrhunderten zu nützen weiß, kann auch zur Bedrohung werden. Wolkenbrüche über trockenem Land bringen oft großen Schaden. Hochwasser und Sturmfluten besitzen vernichtende Kräfte. Alles, was sich in den Weg stellt, wird mitgerissen.

### **Den Weg zur Quelle finden jene**

Die selber den ersten Schritt wagen,  
die einander beim Namen rufen  
und gemeinsam aufbrechen;  
ihr Urvertrauen wird wachsen.

Den Weg zur Quelle finden jene,  
die ihre Gefühle nicht mehr unterdrücken,  
mit anderen lachen und weinen;  
ihre Lebenskraft wird Hoffnung bringen.

Den Weg zur Quelle finden jene,  
die mitarbeiten an einer neuen Welt,  
eintreten für Gerechtigkeit und gute Lebensmöglichkeiten  
für alle

*nach Pierre Stutz, Gebetsmappe Burg Altpernstein*

### **Gebet für Gerechtigkeit, Versöhnung und Einheit**

Allmächtiger und ewiger Gott, wir erheben flehend unsere Augen zu dir,  
wir suchen nach Hilfe und Führung umgeben von so vielen Problemen.  
Komm und zeige uns, wie wir den Flüchtlingen und den Unterdrückten dienen,  
wie wir denen, die um soziale Gerechtigkeit kämpfen, beistehen können.  
Komm und mach uns zu Werkzeugen der Versöhnung und Einheit.  
Gib uns den Willen, dich zu lieben und dir zu dienen  
durch die Liebe und den Dienst am Anderen.  
Amen.

### **gemeinsames Schlussgebet**

Heilige Maria, Mutter Gottes,  
du hast der Welt  
das wahre Licht geschenkt,  
Jesus, deinen Sohn –  
Gottes Sohn.

Du hast dich ganz  
dem Ruf Gottes überantwortet  
und bist so  
zum Quell der Güte geworden.  
die aus ihm strömt.

Zeige uns Jesus.  
Führe uns zu ihm.  
Lehre uns ihn kennen  
und ihn lieben,  
damit auch wir selbst  
wahrhaft Liebende und  
Quelle lebendigen Wassers  
Werden können  
Inmitten einer dürstenden Welt.

*Papst Benedikt XVI.  
Schlussgebet der Enzyklika  
DEUS CARITAS EST*

## 5. Liedvorschläge

### Zum Thema

Liedtitel	Neues Gotteslob – Nr.
Atme in uns, Heiliger Geist	346
Die Herrlichkeit des Herrn	412
Herr, unser Herr, wie bist du zugegen	414
Alles meinem Gott zu Ehren	455
Herr, du bist mein Leben	456
Gott gab uns Atem, damit wir leben	468
Alle meine Quellen	891
Sei unser Gott, der alle Welt	903

### Zur Minibrotaktion

Liedtitel	Neues Gotteslob – Nr.
Dieser Tag ist Christus eigen	103
Kommt herbei, singt dem Herrn	140
Komm her freu dich mit uns	148
Herr, wir bringen in Brot und Wein	184
Das Weizenkorn muss sterben	210
Bekehre uns	266
Meine Hoffnung und meine Freude	365
Brot, das die Hoffnung nährt	378
Lobet und preiset, ihr Völker den Herrn	408
Meine engen Grenzen	437
Hilf, Herr meines Lebens	440
Ubi caritas	445
Lass uns in deinem Namen	446
Herr, gib uns Mut zum Hören	448
Bewahre uns Gott	453
Suchen und fragen	457
Selig seid ihr	458
Wenn das Brot, das wir teilen	470
Wenn wir das Leben teilen	474
Gott ruft sein Volk zusammen	477
Nimm an die Gaben, die wir dir bringen	760
Schau auf unsre Gaben	764
Wenn wir unsre Gaben bringen	766
Heilig ist der Herr des ganzen Universums	769
Du bist das Brot, das den Hunger stillt	789
Liebe ist nicht nur ein Wort	854
Unser Leben sei ein Fest	859
Hände, die schenken	893
Der Himmel geht über allen auf	904
Fürchte dich nicht, den Frieden zu leben	908
Da wohnt ein Sehnen tief in uns	909
Herr, wir bitten: Komm uns segne uns	920
Wo zwei oder drei	926
Das eine Brot	928
Christus, dein Licht	989
Geh mit uns	994



## 6. Brot

### Biblisches:

- Brot ist ein Grundnahrungsmittel und kann auch für die Begriffe Nahrung und Lebensunterhalt stehen. (Am 7,12, Mt 6,11)
- Brot essen kann allgemein „Mahlzeit halten“ bedeuten (Gen 31,54; Ex 2,20).
- „Wasser und Brot“ weisen auf das Existenzminimum hin (2 Kön 6,22); „Brot und Wein“ jedoch auf ein reichliches Freudenmahl (Gen 14,18)
- Brot wurde meist aus Gerstenmehl als scheibenförmige Flade gebacken, Ringbrote hatten in der Mitte ein Loch und wurden zum Schutz vor Mäusen auf dem Brotstab aufgesteckt. Normalerweise wurde nur für den Tagesbedarf gebacken.
- Im alttestamentlichen Kult spielen ungesäuertes Brot (Lev 2,4; Ex 12,8), Erstlingsbrote (Lev 23,17-20) und Schaubrote (Ex 25,30) eine Rolle.
- Im neuen Testament bezeichnet sich Jesus als das „Brot vom Himmel“ und das „Brot des Lebens“ (Joh 6,30-51b). Im Brot der Eucharistie gibt er sich selbst als Speise (Mk 14,22 par.)

### **Brotrezepte**

#### Einfache Brötchen (ca. 12 Stück)

Zutaten: ½ kg Weizenmehl, ¼ l laue Milch oder laues Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Ei, 1 Packerl Trockengerm, 1 Prise Salz, ev. 1 gestrichenen Teelöffel Zucker, ev. 1 Teelöffel Brotgewürz. Ev. 1 Ei zum Bestreichen.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten (gut durchkneten), den Teig in ein ausgeöltes Plastiksackerl geben, ½ Stunde rasten lassen (kann auch im Kühlschrank sein, dann aber länger). Kleine Weckerl formen, ev. mit Ei bestreichen, je nach Größe ca. 20 – 30 Minuten bei 180° mit Heißluft oder bei 200° im normalen Backrohr backen. Ins Rohr einen Topf mit Wasser stellen, damit die Brötchen nicht austrocknen.

Dieses Rezept ist leicht zu variieren. Es können die Mehlsorte ausgetauscht und verschiedene Körner beigegeben werden. Bei Vollkornmehl etwas mehr Flüssigkeit bemengen.

Eine Variante ist ein einfaches Fladenbrot, das auch bei (Jugend)Messen verwendbar ist: ½ kg Weizenmehl, ¼ l laues Wasser, 1 Packerl Trockengerm, 1 Prise Salz. Wie oben beschrieben vorgehen, vor dem Backen den Fladen mit einer Gabel mehrfach einstechen, die Backzeit beträgt max. 18 Minuten.

#### Dinkelbrötchen (ca. 15 Stück)

Zutaten: 75 dag Dinkelvollkornmehl, ½ l lauwarmes Wasser, 2 Packerl Trockengerm, 2 Teelöffel Salz, ev. Brotgewürz nach Belieben; 10 dag Sonnenblumenkerne.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem zähen Teig vermischen, ½ Stunde rasten lassen, mit feuchten Händen Weckerl formen, in Sonnenblumenkernen wälzen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 220° etwa 25 Minuten backen (im Heißluftrohr bei 200°).

Die Sonnenblumenkerne können auch durch Mohn, Kürbiskerne, Leinsamen ersetzt oder ganz weggelassen werden.

#### Saras Fladenbrot

**Zutaten:** 30 g Germ, 2 Esslöffel Olivenöl oder weiche Butter, 1 Teelöffel Salz, 300 g Wasser, 500 g (frisch gemahlenes) Weizenmehl.

**Zubereitung:** Germ und Salz im Wasser auflösen. Öl bzw. Butter dazugeben und verrühren. Mehl dazugeben und gründlich kneten. Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15 – 20 min gehen lassen. Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen, nochmals 15 – 20 min gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20 – 30 min backen.

#### Nussbrot

**Zutaten:** 250 g Weizenmehl (glatt oder universal), 250 g Roggenmehl, ¼ l laues Wasser, ¾ Packerl Germ, Salz, geschälte ungehackte Walnüsse, etwas Öl.

**Zubereitung:** Germ im Wasser auflösen, gesalzenes Mehl in einer großen Schüssel mischen, Wasser mit Germ und Öl dazumischen, verrühren, die Nüsse dazugeben und gut verkneten. Einen Laib Brot (oder mehrere kleine) formen, mit einem Tuch zudecken und ca. 20 min rasten lassen. Vor dem Einschieben ins vorgeheizte Rohr mit Wasser abpinseln, bei ca. 180° - 200° C etwa 30

min backen.

#### Brothostie

**Zutaten:** 300 g Weizenvollkornmehl, ca. 200 ml warmes Wasser, etwas Salz.

**Zubereitung:** Zutaten mischen und kneten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Einen Knödel formen und mit angefeuchteten Händen auf Backpapier flach drücken, bis eine 1 cm dicke Kreisscheibe entsteht. Mit Nudelwalker glatt rollen. Ev. mit einem Messerrücken ein Kreuzmuster eindrücken, mehrere Male mit einer Gabel anstechen. Im Heißlufttherd bei ca. 220° C 20 – 25 min backen, dazwischen einmal umdrehen (nach ca. 15 min). Die Hostie wird saftiger, wenn im Backrohr eine Schale Wasser steht. Zum Auskühlen in ein Tuch schlagen.

## **7. Bankverbindung**

Schelhammer & Schattera  
IBAN AT30 19190 00000100453  
BIC BSSWATWW  
Erzdiözese Wien Finanzkammer  
Verwendungszweck: 3746702563

*Weitere Ideen finden sich in den Behelfen der Vorjahre.*

*Bitte bei der KJ Weinviertel & Marchfeld anfordern!*

*[nord@katholische-jugend.at](mailto:nord@katholische-jugend.at)*

***Herzlichen Dank für ihr Engagement!***

<https://www.katholische-jugend.at/wien>