

## IMPULS

**Gründonnerstag:** Der letzte Abend in Jesu Leben. Jesus ist mit seinen engsten Freunden zusammen. Und er weiß, was auf ihn zukommt. Wie soll er diese entscheidende Stunde gestalten? Jesus füllt sie mit zwei schlichten, aber überaus kraftvollen Symbolen: mit dem Abendmahl und der Fußwaschung.

Geteiltes Brot als Zeichen der eigenen Hingabe, die andere gut leben lässt. Und als Zeichen, in dem er gegenwärtig bleibt. Und Fußwaschung, Zeichen für eine Liebe, die sich ganz runter beugen kann zum andern, bis zu seinen Füßen, bis zu dem, wo er schmutzig geworden ist. Und ihn dann nicht verurteilt, sondern behutsam und heilsam reinigt. Auch so bleibt Jesus gegenwärtig.

Diese beiden Impulse nehme ich nun noch zum Stoßgebet des Palmsonntags hinzu und menge sie täglich neu in mein Leben: Gebet, Abendmahl, Fußwaschung.

## KARFREITAG – TAG DER RUHE

### Vorbereitung am Abend

**5. Tag:** Der Sauerteig zeigt deutliche Luftbläschen – jetzt ist der Anfang gemacht und der Sauerteig fertig.

#### Brotteig

350 g Wasser

500 g Roggenmehl

10 g Salz

5-10 g Brotgewürz

250 g Sauerteig (*restl. Teig siehe Karsamstag*)

Gib nun das Wasser in die Rührschüssel, dann die restlichen Zutaten (Mehl, Salz, Brotgewürz und Sauerteig) genau abwiegen und dazugeben.

Alles kurz zu einem weichen Teig verkneten (nur so lange kneten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben) und den Teig jetzt über Nacht, zugedeckt ruhen lassen.

## IMPULS

Wie groß muss eine Liebe sein, die den Kreuzweg bis zum Ende geht!? Für uns! Für mich! In der Größe und Kraft dieser Liebe liegt bereits unsichtbar das Ostergeheimnis verborgen.

**Karfreitag:** Jesus mischt den Sauerteig seiner Liebe in die Mehlschüssel allen menschlichen Leids, und sogar der Schuld. Dort hinein mischt Jesus den Sauerteig seiner Liebe. Unbeirrt, und voll Vertrauen. Er weiß: Weder das „Kreuzige ihn!“ noch die Hammerschläge, weder die Verspottung noch der Lanzenstich haben am Ende eine Chance gegen den Sauerteig seiner Liebe, gegen Gottes Liebe.

So mache auch ich mich auf, und mische den Sauerteig der Liebe unbeirrt hinein in die große Mehlschüssel des grauen Alltags, ungelöster Fragen, menschlichen Leids und sogar der Lieblosigkeit. Den Sauerteig des immer neuen Stoßgebets „Hilf, Herr!“, den Sauerteig des Abendmahls der Hingabe und den Sauerteig der Fußwaschung. Ich mische ihn hinein. Und lasse alles ruhen. Es wird seine Wirkung nicht verfehlen...

## KARSAMSTAG

**6. Tag:** Am Vormittag vorsichtig mit Hilfe von etwas Roggenmehl den Teig zu einem Brotlaib formen. In eine gut mit Roggenmehl bemehlte Form legen und darin nochmals 1-2 Stunden gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad (Heißluft) vorheizen.

Das Brot aus der Form auf ein Backblech stürzen, sofort in den heißen Ofen geben, Temperatur auf 210 Grad Heißluft reduzieren und 45 Minuten lang mit viel Dampf backen. **Fertig!** Im Normalfall bleibt ein Teil des Sauerteigs übrig. Diesen könnt ihr in ein Schraubglas geben, verschließt es und stellt den Sauerteig dann bis zum nächsten Backtag in den Kühlschrank. Den Sauerteigansatz kannst du im Kühlschrank ca. 4 Wochen lang aufbewahren und dann wieder zu Brotteig verarbeiten. Wenn er längere Zeit nicht benötigt wird, dann frierst du ihn am besten ein oder mischt ganz viel Roggenmehl dazu und lässt die Masse anschließend trocknen.

## IMPULS

**Karsamstag,** Tag der Grabesruhe. Manchmal passiert das Entscheidende genau dann, wenn nichts mehr gemacht und getan werden kann. In meiner Krankheit vor acht Jahren habe ich erlebt, wie genau dort, als ich nichts tun konnte, sich auf einmal scheinbar „unlösbare“ Probleme lösten oder sich bei Festgefahretem neue Wege auftaten.

Karsamstag. Den gerasteten Teig lege ich in die Form und lasse ihn nochmals gehen. Der göttliche Sauerteig tut schon seine Wirkung. Voll Vertrauen gebe ich ihn ins Backrohr meines Lebens. Leise steigt schon die Freude in mir auf: Auch im Alltag entsteht so mein Osterbrot...

Am Nachmittag trage ich das frische Osterbrot zur Speisenweihe (ob in unsere Pfarrkirche oder zur Weihe im Livestream der Pfarre Sillian). Wieder steigt das Stoßgebet in mir auf: „Hilf, Herr! Segne dieses Brot! Segne unser Leben! Segne unser Miteinander! Segne alle Fußwaschung! Lass in allem Dein Ostern anbrechen!“

## OSTERSONNTAG

Genieße das selbstgebackene Brot zum Frühstück. Guten Appetit! Wir hoffen, dass es dir gut gelungen ist und du viel Freude beim Zubereiten hattest. Vielleicht pobierst du es ja nochmal.

Frohe Ostern

Maria Schett

Dekanatsreferentin

## IMPULS

Gebet, Abendmahl und Fußwaschung, Kreuz und Sterben Jesu, alles mündet in die Erlösung, in das große Fest des neuen Lebens. In den Ostersonntag. Alles Dunkel mündet in das Licht des Ostermorgens, in das Licht der Erlösung. Was wir an Sauerteig der Liebe in die große Weltenschüssel hineinmischen, geht niemals verloren. Es vollendet sich. Jeder Bissen des frischen Osterbrotes ist ein Vorgeschmack davon. Danke, du Gott des Ostermorgens!

Danke für den gemeinsamen Weg.  
Und frohe Ostern!

Dekan Anno

## PALMSONNTAG

Danke, dass du diesen Falter in die Hand nimmst und zu lesen beginnst. Gerne gehen wir miteinander durch die kommende Karwoche... Neben dem Mehl und dem Brotgewürz findest du in diesem Ostersackerl auch einen gesegneten Ölweig. Mit ihm beginnen wir heute...



## IMPULS

**Palmsonntag:** Palmweihe, Palmprozession, zusammen mit vielen anderen Familien aus unserer Pfarre – noch wissen wir nicht, ob das wohl in diesem Jahr möglich sein wird. Deshalb findet schon jetzt ein geweihter Ölzweig zu dir nach Hause. „Hosanna“, riefen die Menschen Jesus mit solchen Zweigen in den Händen zu. Das heißt übersetzt: „Hilf, Herr!“

Wenn du diesen Zweig zu eurem (Familien-) Kreuz daheim gibst, sagt er uns: Unser Rufen und Bitten geht nicht ins Leere. Gott hört uns. Gott hilft. Sein österlicher Segen, der selbst aus dem Tod ins Leben rufen kann, begleitet uns alle.

## MONTAG IN DER KARWOCHE Zubereitung Sauerteig

**1. Tag:** 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarms Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend lässt du diesen Ansatz zugedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

## IMPULS

**Montag:** So wie ihr heute beginnt, den Sauerteig anzusetzen, so soll die Botschaft vom Palmsonntag zum Sauerteig in unserem Leben werden: Es gibt einen, an den du dich in jedem Moment wenden kannst! Und sei es nur mit dem kurzen Stoßgebet: Hilf, Herr!

## DIENSTAG IN DER KARWOCHE

**2. Tag:** 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser zum Ansatz mischen und wieder 24 Stunden rasten lassen.

## IMPULS

**Dienstag:** So wie nun jeden Tag eine neue Portion Roggenmehl zum Ansatz dazu kommt, so übe ich immer neu, dass mein erster Gedanke bei Problemen oder Schwierigkeiten dieses kurze Stoßgebet ist. Hilf, Herr!

## MITTWOCH IN DER KARWOCHE

**3. Tag:** Der Ansatz wird wieder mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser vermehrt.  
**Zwischen dem 3. und 4. Tag sollten langsam kleine Bläschen im Teig entstehen. Diese zeigen, dass der Sauerteig zu arbeiten beginnt.**

## IMPULS

**Mittwoch:** Faszinierend, wie dieser Ansatz die Kraft hat, immer mehr Mehl zu durchsäuern. Wie er arbeitet. Das Stoßgebet „Hilf Herr!“ hat die Kraft, unser ganzes Leben mit neuem Vertrauen zu durchwirken. Es lohnt sich, da jeden Tag dran zu bleiben.

## GRÜNDONNERSTAG

**4. Tag:** Der Ansatz wird zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50 g Wasser gefüttert. Jetzt rastet er nochmals 24 Stunden und danach hat man 400 g backfertigen Sauerteig.