

# Al Bushra Kids

Die frohe Botschaft für Kinder

Die Antiochenisch-Orthodoxe Metropole von Deutschland und Mitteleuropa



Ausgabe März 2026



Name: \_\_\_\_\_





*Im Februar begann in unserer Kirche die Triodion-Zeit.*

*Sie ist der Weg, der uns Schritt für Schritt zur Großen Fastenzeit und schließlich zu Ostern führt.*

*Die Vorbereitungszeit umfasst vier besondere Sonntage. Jeder Sonntag hat ein eigenes Thema und hilft uns, unser Herz vorzubereiten.*

### **Sonntag des Zöllners und des Pharisäers**

An diesem Sonntag hörten wir das Gleichnis von zwei Männern, die im Tempel beteten.

Der eine war stolz, der andere demütig.

Jesus zeigt uns: Gott freut sich über ein bescheidenes Herz.

Die Fastenzeit beginnt mit Demut.

### **Sonntag des verlorenen Sohnes**

Wir hörten von einem Sohn, der sein Zuhause verließ und viele Fehler machte.

Doch als er zurückkehrte, wartete sein Vater voller Liebe auf ihn.

Diese Geschichte erinnert uns:

Gott nimmt uns immer wieder auf, wenn wir zu ihm zurückkommen.

### **Sonntag des letzten Urteils**

An diesem Sonntag dachten wir darüber nach, wie wichtig Liebe und Mitgefühl sind.

Jesus lehrt uns, dass unsere Taten zählen:  
anderen helfen, freundlich sein, teilen.

So zeigen wir unsere Liebe zu Gott.

### **Sonntag der Vergebung**

Bevor die Große Fastenzeit beginnt, bitten wir einander um Verzeihung.

Wir erinnern uns daran, dass Gott uns immer wieder einen neuen Anfang schenkt.

Mit einem versöhnten Herzen starten wir in die Fastenzeit

*Am 23. Februar hat die Große Fastenzeit begonnen*

# Die große Fastenzeit

**Marie:** Ich bin immer noch sauer auf Lina. Sie hat mich gestern nicht mitspielen lassen.

**Jakob:** Das tut weh, warum hat sie das gemacht?

**Marie:** Vielleicht war sie selbst traurig?

**Jakob:** Oder sie hatte Stress oder wollte einfach unbedingt gewinnen.

**Marie:** Das heißt nicht, dass es okay war.

**Jakob:** Nein, es war nicht richtig. Aber wenn wir versuchen zu verstehen, warum jemand so gehandelt hat, wird unser Herz weicher. Hast du schon versucht, für sie zu beten?

**Marie:** Für sie beten? Ich bin doch wütend!

**Jakob:** Meine Mama sagt, wenn man wütend ist, kann man trotzdem beten.

Man kann leise sagen:

„Gott, schenke mir ein friedliches Herz und segne Lina.“

**Marie:** Auch wenn ich noch traurig bin?

**Jakob:** Ja. Am Anfang fühlt es sich komisch an. Aber wenn man es öfter macht, wird das Herz ruhiger.

**Marie:** Hm ... vielleicht probiere ich es. Also erst beten, dann versuchen zu verstehen?

**Jakob:** Genau. Und dann wird es leichter zu vergeben.

**Marie:** Okay. Ich versuche es heute Abend.

**Jakob:** Weißt du was? Vielleicht können wir **Abouna** auch einmal darüber

fragen. **Marie:** Gute Idee! Vor allem jetzt in der **Fastenzeit**.

**Jakob:** Dann fragen wir ihn morgen in der Kirche!



**Jakob:** Abouna, wir wollten dich etwas fragen.

Abouna: Natürlich. Was möchtet ihr wissen?

**Marie:** Wir haben gestern darüber gesprochen, wie schwer es manchmal ist zu vergeben.

**Jakob:** Und Marie hat gesagt, dass sie noch wütend auf eine Freundin ist.

Abouna: Das kann ich verstehen. Aber gerade in der **Fastenzeit** versuchen wir besonders, anderen zu vergeben.

**Marie:** Was ist eigentlich die Fastenzeit?

Abouna: Die **Große Fastenzeit** ist die Zeit vor Ostern. Sie dauert ungefähr **40 Tage**. In dieser Zeit bereiten wir unser Herz auf das **Osterfest** vor.

**Jakob:** Ostern ist doch das Fest, an dem Jesus auferstanden ist, oder?

Abouna: Genau. Es ist das **wichtigste Fest für Christen**.

**Marie:** Warum fasten wir in dieser Zeit?

Abouna: In der Bibel lesen wir, dass **Jesus 40 Tage gefastet und gebetet hat**. Das Fasten hilft uns, Gott näher zu kommen und über unser Leben nachzudenken.

**Jakob:** Bedeutet Fasten nur, weniger zu essen?

Abouna: Nein. Fasten bedeutet auch, **mehr zu beten, freundlich zu sein, anderen zu helfen und Streit zu vermeiden**.

**Marie:** Und was essen wir während der Fastenzeit?

Abouna: In der **Fastenzeit verzichten wir auf tierische Produkte**, zum Beispiel auf **Fleisch, Milch, Käse und Eier**.

**Jakob:** Müssen Kinder auch so streng fasten?

Abouna: Für Kinder ist etwas anderes wichtiger: **teilen, helfen, freundlich sein und geduldig bleiben**.

**Marie:** Und was passiert am Ende der Fastenzeit?

Abouna: Dann feiern wir **Ostern**. In der Nacht kommen die Menschen in die Kirche, zünden Kerzen an und begrüßen sich mit den Worten:

„Christus ist auferstanden!“

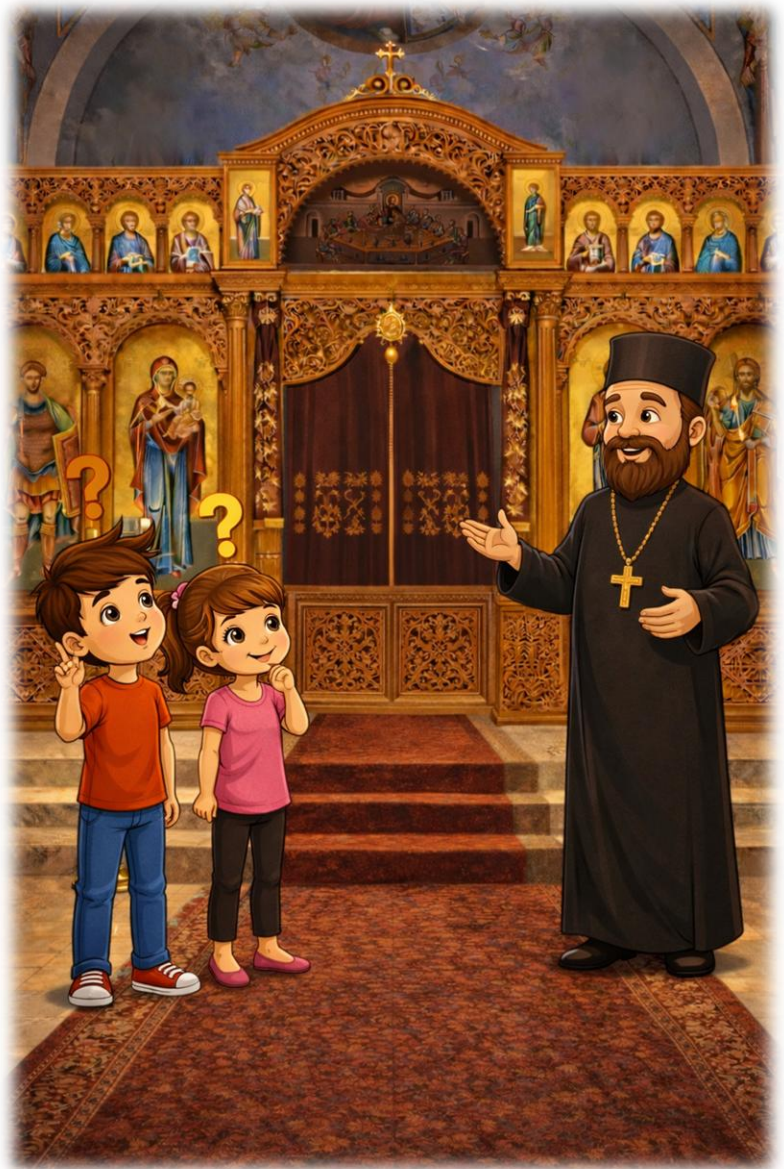
Jakob: Und die Antwort ist:

„Er ist wahrhaft auferstanden!“

Abouna: Genau. Nach der Fastenzeit ist die Freude über Ostern besonders groß.

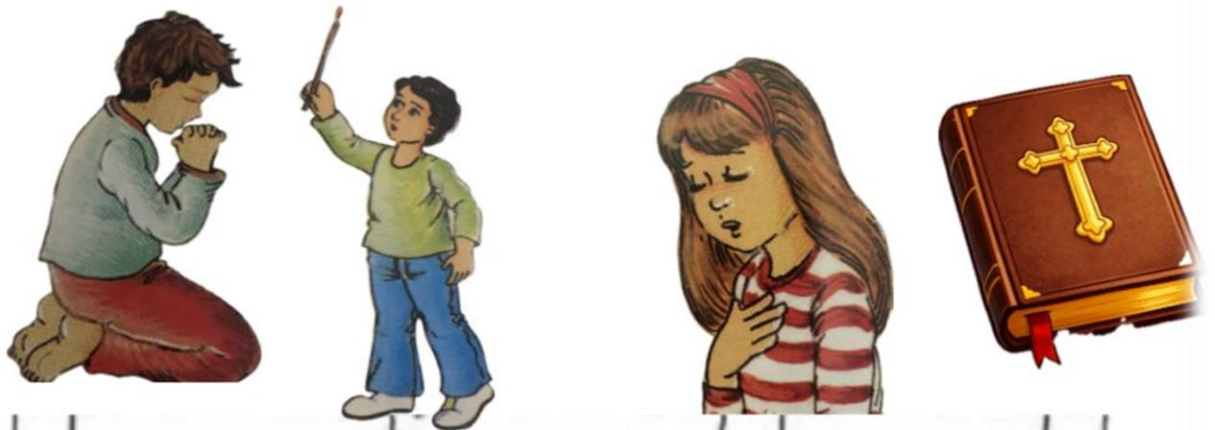
**Marie:** Jetzt verstehe ich. Fasten hilft uns also, ein **gutes Herz** zu haben.

Abouna: Genau so ist es.





"Lasst uns spielen!"



# Der heilige Johannes Klimakos

**Jakob:** Schau mal, Marie! Meine Papierleiter ist fertig.

**Marie:** Die passt perfekt zu unserer heutigen Geschichte!

**Jakob:** Echt? Warum denn?

**Marie:** Weil wir von einem Heiligen erzählen, der auch von einer Leiter gesprochen hat – dem heiligen Johannes Klimakos.

**Jakob:** War er Zimmermann?

**Marie:** (lacht) Nein! Er war Mönch. Schon mit 16 Jahren ging er ins Kloster. Später lebte er viele Jahre in der Wüste, um Gott ganz nahe zu sein.

**Jakob:** Das klingt schwierig.

**Marie:** Ja, aber er wollte im Glauben wachsen. Später wurde er Leiter des Klosters auf dem Berg Sinai.

**Jakob:** Und was hat es mit der Leiter auf sich?

**Marie:** Er schrieb ein Buch mit dem Titel „Die Leiter zum Paradies“. Darin erklärt er, dass man Schritt für Schritt besser werden kann – wie beim Hinaufsteigen einer Leiter.

**Jakob:** Wie viele Stufen gibt es?

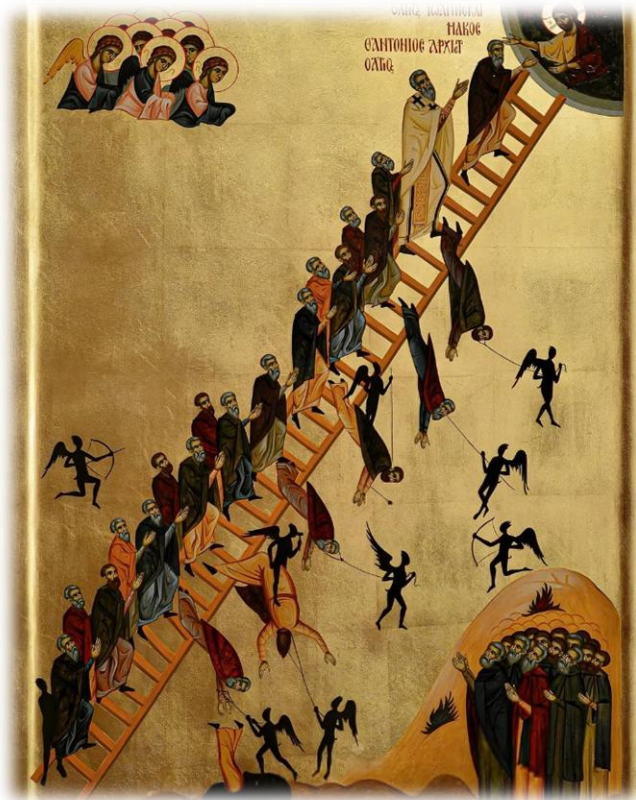
**Marie:** Dreißig! So viele Jahre war Jesus alt, bevor er öffentlich zu predigen begann.

**Jakob:** Wann denken wir besonders an Johannes?

**Marie:** Die Kirche gedenkt seiner am 30. März. Und auch am vierten Sonntag der Fastenzeit wird besonders an ihn erinnert.

**Jakob:** Dann können wir ja an diesem Tag unsere „Herzenseiter“ weiterbauen!

**Marie:** Genau – mit Liebe, Geduld und Mut





"Lasst uns spielen!"

Schau dir die Bilder genau an. Welche biblischen Geschichten erkennst du? Überlege, was Jesus oder die Bibel uns mit diesen Bildern sagen möchte.



# Die vierzig Märtyrer von Sebaste

**Marie:** Abouna, warum ist es heute in der Kirche so ruhig?

**Jakob:** Und warum haben wir vorhin im Gottesdienst von vierzig Soldaten gehört?

**Abouna:** Das ist eine gute Frage.  
Heute erinnern wir uns an die vierzig Märtyrer von Sebaste.

**Marie:** Wer waren sie?

**Abouna:** Sie waren Soldaten in der römischen Armee – aber sie waren auch Christen.

**Jakob:** Mussten Christen damals ihren Glauben verstecken?

**Abouna:** Ja. Der Kaiser wollte, dass alle Soldaten Götzen Opfer darbringen. Doch diese vierzig Soldaten weigerten sich.

**Marie:** Was haben sie gesagt?

**Abouna:** Sie bekannten mutig:  
„Wir sind Christen.“

**Jakob:** Das war bestimmt gefährlich.

**Abouna:** Sehr gefährlich. Zur Strafe mussten sie im Winter in einem eiskalten See stehen.

**Marie:** In einem gefrorenen See?



Abouna: Ja. Einer von ihnen bekam Angst und ging hinaus. Doch ein Wächter, der ihren Glauben sah, war so berührt, dass er selbst an Christus glaubte und zu ihnen in den See ging.

Jakob: Dann waren es wieder vierzig!

Abouna: Genau. Ihr Glaube war stärker als die Angst und stärker als die Kälte.

Marie: Wann gedenkt die Kirche ihrer?

Abouna: Am 9. März. An diesem Tag denken wir an ihren Mut und ihre Treue zu Christus.

Jakob: Dann können wir auch mutig sein, wenn wir für unseren Glauben eintreten müssen.

Abouna: Ja, meine Kinder. Gott gibt uns Kraft, wenn wir ihm vertrauen.



# Wie bastele ich meine Ikone?



## Materialien



Papier-Ikonen

Holzstücke  
in gleicher  
Größe



Klebstoff



Pinsel



Kunststofffarbe



Bleistift



Aufhänger

Hammer

### 1. Schritt

Färbe die Rückseite und den Rand des Holzstücks mit Farbe ein und lasse es trocknen.



### 2. Schritt

Markiere die Mitte der Rückseite und befestige den Aufhänger.



### 3. Schritt

Trage Klebstoff auf die Vorderseite des Holzstücks auf.



### 4. Schritt

Klebe die Ikone vorsichtig auf.



## *Ein Lied für die Mutter Gottes*

*Während der Fastenzeit und in der Triodion-Zeit singen wir im Morgengebet drei besondere Stücke.*

*Eines davon ist ein Lied für die Gottesgebärerin, die Mutter Gottes Maria.*

*Am 25. März feiern wir das Fest Mariä Verkündigung. An diesem Tag erinnern wir uns daran, dass der Engel Gabriel Maria die frohe Botschaft brachte, dass sie die Mutter Jesu werden wird.*

*Deshalb möchten wir euch in diesem Monat ein besonderes Lied für die Mutter Gottes zeigen.*

*Scanne den QR-Code und höre das Lied auf YouTube.*

*Jetzt und immerdar und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen! Ebne mir, Gottesgebärerin, den Weg des Heils. Denn mit schändlichen Sünden habe ich meine Seele befleckt und mein ganzes Leben leichtfertig vergeudet. Durch Deine Fürbitten befreie mich von aller Unreinheit!*

