

Liebe Eltern,
liebe erwachsenen Wegbegleiter des Erstkommunionkindes,
mit dem folgenden Leitfaden zum Erstkommunion-Vorbereitungsheft
finden Sie Vorschläge für die Familienzeit.

Die folgenden Themenvorschläge sind auf 20 Minuten pro Woche ausgerichtet. Sie können aber auch individuell für sich entscheiden. Für einige passt es besser, sich öfter und dafür kurz zusammenzusetzen. Ander planen lieber eine länger Zeit und fassen dafür mehrere Themenblöcke zusammen. Entscheiden Sie selbst, was in Ihren Alltag passt.

Gut ist es, die Termine der Familienzeit im Voraus zu planen und sie ggf. in den Familienkalender einzutragen. So wie dort der Termin fürs Fußballtraining oder für die Musikschule steht, so kann dort auch der Termin für die Familienzeit stehen.

Wenn Sie für sich als Erwachsene Impulse suchen, um Ihre Beziehung zu Gott zu intensivieren, neu aufleben zu lassen oder dem christlichen Glauben auf die Spur zu kommen, finden Sie im Blog „Glauben – Probieren geht über Studieren“ Anregungen und Informationen.

Der Blog ist aufgebaut als *Glaubenskurs für Erwachsene im Alltag*. Auf der Homepage der Pfarrei ist er verlinkt. Sie finden ihn auch direkt unter www.glaubenprobieren.blogspot.com. Die zur jeweiligen Familienzeit passenden Impulse finden Sie am Ende des jeweiligen Abschnitts des Familienzeit-Leitfadens.

Vorbereitung

Bereitet den Tisch vor, um den ihr euch zusammensetzt. Ihr benötigt das *Vorbereitungsheft* und eine *Kerze*, manchmal auch ein *Gotteslob*, ein *Smartphone* und *Stifte* zum Schreiben oder Malen. Vielleicht mögt ihr eine *(Kinder)Bibel* in die Mitte legen oder den Tisch so gestalten, dass euch bewusst wird: Jetzt ist Familienzeit.

Beginn: immer mit dem gleichen Ritual

Rituale helfen uns, den Alltag zu gestalten. Auch der Familienzeit können sie einen guten Rahmen geben. Hier findet ihr einige Ideen, aus denen ihr auswählen könnt. Vielleicht fällt euch auch noch ein anderes Ritual ein:

- Zündet eine Kerze an. Schaut in das Licht. Die Kerze erinnert uns daran, dass Jesus von sich gesagt hat: „*Ich bin das Licht der Welt.*“ (Joh 8,12)
- Macht gemeinsam das Kreuzzeichen (Seite 18 im Vorbereitungsheft).
- Reicht euch nacheinander in Ruhe die Kerze herum. Wer sie in der Hand hält, blickt für einen Moment in die Flamme und sagt Gott, wofür er / sie ihm Danke sagen will: „Guter Gott, ich danke dir für / dafür, dass...“
- Werdet einen Moment still. Vielleicht mögt ihr ein paarmal ruhig ein- und ausatmen und dabei euren Atem spüren: wie er durch die Nase strömt oder wie sich euer Bauch beim Atmen hebt und senkt.
- Macht euch bewusst: Jesus ist bei euch. Denn er hat gesagt: „*Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.*“ (Mt 18, 20). Vielleicht mögt ihr das Lied singen „Wo zwei oder drei...“. Es steht im Gotteslob unter Nr. 845.
- Beginnt mit einem Gebet. Z.B.: *Jesus, wir sitzen heute wieder zusammen, weil N.N. sich auf die Erstkommunion vorbereiten möchte. Wir wollen ihn/sie dabei begleiten. Schenke du uns deine Inspiration und deinen Segen für unsere gemeinsame Zeit. Amen.*

Inhalt:

Lest die Seiten im Vorbereitungsheft, die ihr für heute geplant habt.
(Viele Kinder genießen es, wenn Erwachsene ihnen vorlesen.)

Abschluss

- Mit einem Gebet:
 - Ihr könnt Gott in einem *frei formulierten Gebet* sagen, was euch gerade auf dem Herzen liegt oder was euch in der gemeinsamen Familienzeit wichtig geworden ist.
 - Oder ihr sprecht gemeinsam das *Vaterunser* (Seite 38 oder 98).
- Ihr könnt euch auch gegenseitig segnen. Zum Beispiel indem ihr einander ein Kreuzzeichen auf die Stirn zeichnet mit den Worten:
„Gott begleite dich. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“

Familienzeit 1

Liebe Eltern,

Glauben heißt: Ja sagen zu Gott, weil ER schon längst Ja gesagt hat zu uns. Wer glaubt, vertraut darauf, von Gott geliebt zu sein – vor aller Leistung und nach aller Schuld.

Die Erfahrung, ohne Vorbehalte geliebt zu sein, ist lebenswichtig für Menschen. Wenn Kinder dies in den ersten Lebensjahren von ihren Eltern oder engen Bezugspersonen erfahren, können sie Urvertrauen entwickeln. Dies ist wichtig für die psychische Gesundheit und den Aufbau von tragfähigen Beziehungen.

Auch der Glaube ist Beziehung. Im Laufe des Lebens kann die Beziehung zu Gott wachsen. Darum ist man Christ nicht von Geburt an, Christ wird man. Es ist ein lebenslanges Wachsen, Reifen, Sich-Entwickeln.

In der Taufe wird uns das Ja Gottes zu uns öffentlich zugesagt. Wir bekennen uns zu Christus und werden aufgenommen in die Gemeinschaft der Christen.

Für kleine Kinder sprechen Eltern und Paten dieses Bekenntnis stellvertretend für das Kind. Sie versprechen, dem Kind zu helfen, in den Glauben hineinzuwachsen, darin zu reifen und sich entwickeln zu können.

Vor der Erstkommunion sind die Kinder eingeladen, sich bewusst zu machen, dass sie getauft sind und was dies für ihr Leben bedeutet. Während der Taufgedächtnisfeier können sie der Zusage Gottes nun selbst antworten und öffentlich zu IHM und zur Gemeinschaft der Christen Ja sagen.

In der kommenden Familienzeit geht es daher zunächst darum, dass sie sich immer bewusster werden, wer sie sind und vor allem, wer sie für Gott sind: Sein geliebter Mensch.

Familienzeit 1: 17.1.-20.2.2026

Zeitraum	Thema	Seiten	Unsere geplante Familienzeit
17./18.1.26	<i>Startgottesdienst</i>	(20-21)	
19.-25.1.	Wer ich bin und wer mich begleitet	3-6	
26.1.-1.2.	Der Name ist Programm	7-9	
	<i>Kirchenführung</i>	(74-79)	
2.-8.2.	Ich trage Jesu Namen	10-12	
9.-15.2.	Taufe: „Du bist mein geliebtes Kind“	13-14	
16.-20.2.	Ich bin erwählt – Das will ich nie vergessen	15-19	
Passende Impulse des Blogs <i>Glauben – Probieren geht über Studieren</i> : 1.0 – 1.14			

Liebe Eltern,

nach der Taufgedächtnisfeier sind Sie mit Ihrem Kind eingeladen, sich zwei Bibeltexte anzueignen, oder besser, innerlich in das Geschehen einzusteigen. Es geht darum, die Fantasie spielen zu lassen und sich alles vorzustellen wie in einem Film. Vor allem geht es darum, nicht nur Zuschauer zu sein, sondern sich selbst als Beteiligte von heute in dem Geschehen damals zu sehen und innerlich mitzufühlen.

Den ersten Text haben Sie schon während des Startgottesdienstes gehört. Es geht um die erste Begegnung Jesu mit zwei seiner späteren Jünger. Jesus fragt sie: „Was sucht ihr?“ Damit spricht er ihre Sehnsucht nach einem erfüllten Leben an. Die beiden Jünger ahnen, dass sie dies bei Jesus finden können und wollen ihn kennen lernen. Jesus lädt sie ein, ihn kennen zu lernen. Sie sollen ihre eigenen Erfahrungen mit ihm machen. Glauben ist eben wie Schokolade: Die muss man selbst probieren. Nur dann weiß man, ob sie einem schmeckt. Auch den Glauben muss man selbst ausprobieren. Nur dann findet man Geschmack dran.

Der zweite Text erzählt vom Zöllner Zachäus. Der ist stinkreich, aber arm dran, weil sozial völlig isoliert. Doch die Begegnung mit Jesus verändert sein Leben. In Jesus erfährt Zachäus, dass Gott auf die Menschen zugeht. Er macht den ersten Schritt. Damit zeigt Jesus: Gott ist so ganz anders als die Menschen, die oft sagen: „Nur wenn du so tickst, wie wir es gut finden, gehörst du dazu oder kommst du bei uns an.“ Jesus lädt sich bei Zachäus ein. Sein Besuch wandelt das Leben des Zachäus zum Guten.

Bei den Bibeltexten geht es nicht darum, sie theologisch zu deuten. Es geht um Ihre persönlichen und spontanen Gedanken und Gefühle, die Ihnen und Ihrem Kind dazu kommen. Helfen können die Impulsfragen im Heft. Das Ziel der Bibel-Fantasie-Reise ist, innerhalb der Familie über die Gedanken und Gefühle miteinander ins Gespräch zu kommen und / oder im Gebet mit Gott darüber zu reden.

Familienzeit 2: 23.2.-6.3.2026

Zeitraum	Thema	Seiten	Unsere geplante Familienzeit
21./22.2.26	Taufgedächtnisfeier	(13)	
23.2.-1.3.	Kommt und seht – Jesus hinterherlaufen	20-21	
2.-6.3.	Zachäus – Ein Besuch verändert sein Leben	22-26	
Impulse des Blogs <i>Glauben – Probieren geht über Studieren</i> : 1.2, 1.3, 1.8, 1.9			

Liebe Eltern,

Festtage haben ihre besondere Bedeutung. Es ist nicht nur der arbeitsfreie Tag und die Erholung, worum es bei Festen geht. Es geht auch nicht nur ums gesellige Beisammensein und ums Fröhlichsein – so wichtig das ist. Feste prägen unsere Identität. Sie sagen uns immer wieder, wer wir sind, woher wir kommen und zu wem wir gehören.

Ein wichtiges Fest ist zum Beispiel der Geburtstag. Wer nicht weiß, was am Datum Ihres Geburtstags oder dem Ihres Kindes geschehen ist, für den ist es ein Tag wie jeder andere. Erst wenn Sie sich bewusst machen, dass Ihnen und Ihrem Kind an diesem Tag das Leben geschenkt wurde, wird er zu einem besonderen Tag.

Feste und Gedenktage bilden unsere Identität – im Guten wie im Negativen. Da ist zum Beispiel der 9. November. Wenn Deutschland diesen Tag nicht als Gedenktag begehen würde, vergäßen wir prägende Ereignisse: Die Pogromnacht 1938 als Mahnung und den Fall der Mauer 1989 als Hoffnung. Licht und Schatten, Grauen und Freude. Beides prägt diesen Tag als Teil unserer Identität.

Auch der Gottesdienst ist ein Fest, das unsere Identität als Christen bildet. Wir hören die uralten Glaubenserfahrungen aus der Bibel, auf die wir uns als Glaubensgemeinschaft gemeinsam berufen. Auch für den persönlichen Glauben jedes einzelnen Christen ist die Bibel wichtig. Denn wer die Schrift nicht kennt, kennt Christus nicht und auch nicht seinen Gott.

Wir sind eingeladen zum Fest des Glaubens. Gastgeber ist Gott selbst. Er will uns seinen Dienst erweisen: Gottes Dienst. In einem neuen geistlichen Lied heißt es: „Gott ist schon da, er will uns Gutes tun. Streck deine Seele nur nach ihm aus.“ Unser Dienst ist es, ihm zu vertrauen und glaubend zu antworten.

Zeitraum	Thema	Seiten	Unsere geplante Familienzeit
7.-8.3.26	<i>Sonntagsmesse – Jesus erzählt von Gott, dem barmherzigen Vater</i>	(86-88)	
9.-15.3.	Feste feiern	27-29	
	Versammelt zum Fest des Glaubens	30-33	
16.-22.3.	Beten – Verweilen bei Gott	34-39	
	Bibel – gute Nachrichten	40-43	
Impulse des Blogs <i>Glauben – Probieren geht über Studieren</i> : Kapitel 2-4			

Glaube ist Beziehung. Unsere Beziehungspflege zu Gott ist das Gebet. Denn wer nicht mehr miteinander spricht, hat sich bald auch nichts mehr zu sagen. Selbst ein großer Theologie-Professor hat mal gesagt: *„Ich glaube, weil ich bete.“* Beten ist nicht nur das Aufsagen von auswendig gelernten Sätzen. Diese helfen beim gemeinsamen Gebet oder wenn einem eigene Worte fehlen. Beten ist auch, wie die heilige Teresa von Avila sagt, einfach wie *„still verweilen bei einem Freund (Jesus), mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“* In diesem Sinn finden Sie im Vorbereitungsheft auch unterschiedliche Vorschläge für das Beten.

Liebe Eltern,

manch einer fragt sich: „Wem kann ich noch glauben?“ „Was sind Fake News? Was ist Wahrheit?“ Oder man klagt: „Nur noch schlechte Nachrichten!“ Über die Worte der Bibel sagen Christen: „Sie sind gute Nachricht. Frohe Botschaft. Auf das Wort Gottes kannst du setzen.“ Und Jesus sagt von sich selbst: „*Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.*“ (Joh 4,6)

Ob man dem zustimmen kann, hängt davon ab, ob man sich der Sache des Glaubens öffnet. Wer offen ist für Gott, dem kann die Bibel eine zuverlässige Quelle sein für gute Nachrichten. Denn durch sie erfahren wir, wer wir für Gott sind: Geliebte.

Alle guten Nachrichten der Bibel auf einen Satz zusammengefasst, lauten: „Gott ist Liebe.“ Und genau das feiern wir in der Eucharistie – in der Kommunion: Gottes Liebe ist sogar stärker als der Tod. Die biblischen Berichte um Jesu Leiden, Tod und Auferstehen bezeugen dies. An den drei österlichen Tagen feiern wir es: an Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern. Drei Tage, eine Feier. Zusammengefasst an jedem Sonntag. In der Eucharistie feiern wir Leiden, Tod und Auferstehen Jesu und glauben, dass Gott an ihm gezeigt hat, was auch uns gilt: Leben über den Tod hinaus. Wenn das keine gute Nachricht ist, die Hoffnung macht trotz allem. Christen können hoffnungstrotzig sein.

Noch ein Wort zur Bibel:

Christen nennen sie die Urkunde des Glaubens – und dies im doppelten Sinn:

- Sie ist Ur-Kunde, weil sie uns *ursprüngliche Kunde* (= Kenntnis oder Nachricht) gibt über die Glaubenserfahrungen des Volkes Israel und der ersten Christen.
- Und sie ist Urkunde unseres Glaubens, weil in ihr der ursprüngliche und gemeinsame Glaube der Christen *verbrieft* ist. Darauf kann sich die Glaubensgemeinschaft berufen.

Zeitraum	Thema	Seiten	Unsere geplante Familienzeit
23.-29.3.26	Gute Nachrichten von Jesus	44 – 45	
	Gott glauben und ihm die Not der Welt anvertrauen	46-47	
24.3. / 26.3.	<i>Andacht zur Leidensgeschichte Jesu</i>		
29.3.	<i>Palmsonntag</i>		
30.3.-1.4.	Miteinander essen schafft Gemeinschaft	48 – 51	
2.4.	Gründonnerstag – Ein letztes Mahl, das Hoffnung macht	52-53	
3.4.	Karfreitag – Jesus setzt für uns sein Leben aufs Spiel	54-55	
5.4.	Ostern – Gottes Liebe ist stärker als der Tod	56-57	
12.4.	Emmaus – Wie sie erkannten, dass es Jesus ist	58-60	
Passende Impulse des Blogs <i>Glauben – Probieren geht über Studieren</i> : Kapitel 5			

Die Bibel ist aber nicht nur beurkundete Glaubenserfahrung von Menschen. Sie ist gleichzeitig „Wort des lebendigen Gottes“, wie wir es im Gottesdienst nach der Lesung hören. Wir glauben, dass die Worte der Bibel von Gott inspiriert sind, so dass er indirekt durch die Bibel zu uns spricht, wenn uns die Worte zu Herzen gehen. Wir glauben, dass die Menschen, die sie verfasst haben, während des Schreibens von Gott inspiriert waren, genauso wie wir es sind, wenn wir heute die Bibel miteinander lesen.

Praktisch bedeutet das: Wer sich auf die Bibel einlässt, kommt mit Gott in Kontakt. Deshalb wird in jedem Gottesdienst aus der Bibel vorgelesen und der Text in der Predigt für heute gedeutet. Anschließend stimmt die Gemeinde im Glaubensbekenntnis dem Gehörten zu und vertraut Gott ihre Bitten um die Nöte der Welt an. Wir setzen auf ihn, dass er einmal das Grauen zum Guten wandeln wird.

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat die Emmaus-Geschichte kennen gelernt und Sie werden sie noch einmal hören in der letzten Sonntagsmesse zur Erstkommunionvorbereitung.

Die Jünger Jesu fühlen sich nach seinem Tod am Ende. Nicht nur wegen der Trauer über den Tod eines Freundes. Auf Jesus hatten sie ihre ganze Hoffnung gesetzt: dass die Liebe siegt über Unterdrückung, Gewalt, Willkür, Leid und Resignation. Nun fühlen sie sich verraten und verkauft. Aus Enttäuschung gehen zwei von ihnen zurück in ihren Heimatort. Unterwegs erzählen sie einem Fremden, der mit ihnen geht, von ihrer großen Enttäuschung. Er hört ihnen zu und ist einfach da.

Vielleicht kennen Sie diese Erfahrung: Ihr Leben steckt in einer Krise und da ist jemand, der Ihnen einfach zuhört und bei Ihnen ist. Dasein, zuhören, versuchen, den anderen zu verstehen. Das wirkt Wunder.

Jesus geht mit den Emmaus-Jüngern mit. Zunächst unerkannt. Vielleicht haben Sie auch schon einmal im Rückblick nach einer schweren Zeit erfahren, dass Sie von irgendwoher die Kraft bekamen, alles durchzustehen. Im Nachhinein konnten Sie sich sagen: „Da war jemand bei mir und hat mir den Rücken gestärkt“.

Doch Jesus bleibt nicht beim Zuhören stehen. Nachdem sie sich alles von der Seele reden konnten, versucht er den Jüngern den Sinn seines Todes zu erschließen und deutet das Geschehene durch die Heilige Schrift. Doch die Jünger sind so in ihrer Trauer und Enttäuschung vergraben, dass sie ihn nicht verstehen. Sie erkennen Jesus immer noch nicht. Erst später wird ihnen klar, was das alles zu bedeuten hat, was er ihnen unterwegs gesagt hatte.

Erst als er mit ihnen am Tisch sitzt, erkennen sie ihn. Am Zeichen des zerbrochenen Brotes gehen ihnen die Augen auf. Sie erkennen: Jesus lebt! Ihre Hoffnung, dass die Liebe siegt über Unterdrückung, Gewalt, Willkür, Leid und Resignation, ist nicht vergebens. Gottes Liebe besiegt sogar den Tod. Und das feiern wir in jeder Eucharistiefeier.

Zeitraum	Thema	Seiten	Unsere geplante Familienzeit
13.-17.4.26	Auch wir erkennen Jesus im Zeichen des gebrochenen Brotes	61-62	
18./19.4.	<i>Sonntagsmesse – Sie erkannten ihn am Brechen des Brotes</i>	(58-60)	
20.-26.4.	Jeden Sonntag feiern wir Gemeinschaft mit Jesus werden zu einer Gemeinschaft im Glauben	63-65	
	Jesus gibt sich in unsere Hand – Kommunion praktisch	66-68	
Vom 27.4. bis zum Erstkommuniontag	Entlassung und Sendung	69	
	Hostie statt frisches Brot	70-71	
Passende Impulse des Blogs <i>Glauben – Probieren geht über Studieren</i> : Kapitel 5			
Vorabend des Erstkommuniontages	Einstimmung auf die Feier	102-103	

Eucharistie heißt „Danksagung“. Wir danken Gott für die Hoffnung, die er uns durch Jesus Christus geschenkt hat.

Im Grunde gehen wir in jeder Eucharistiefeier einen Emmaus-Weg:

- *Wir versammeln uns und sagen Gott, was uns im Alltag bewegt.*
- *Wir hören sein Wort und deuten unsere Lebenserfahrungen im Glauben.*
- *Im Zeichen des zerbrochenen Brotes erkennen wir seine Liebe. Wir erkennen Christus, wie er leibt und lebt. Darum nennen wir das gewandelte Brot „Leib Christi“.*
- *Wie die Emmaus-Jünger nach Jerusalem zurückkehren, kehren wir zurück in unseren Alltag, um aus der Oster-Hoffnung heraus zu leben und anderen davon zu erzählen.*

Liebe Eltern,

der Anfang ist gemacht: Mit der Erstkommunionfeier ist Ihr Kind aufgenommen worden in die Eucharistiegemeinschaft. Zum ersten Mal hat es teilgenommen am Mahl Jesu. Zum ersten Mal hat es die Kommunion empfangen, also die Gemeinschaft mit Jesus im Zeichen des zerbrochenen Brotes innerhalb der Gemeinschaft der Glaubenden.

Nun gilt es, sich immer wieder dafür zu entscheiden, dieser Gemeinschaft treu zu bleiben. Beim Fronleichnamsfest demonstrieren die Kinder dies traditionell, indem sie in ihrer Festkleidung teilnehmen. Es ist die Demonstration des Glaubens an die bleibende Gegenwart Jesu Christi in der Gestalt des gewandelten Brotes.

Doch auch darüber hinaus heißt es, immer wieder Ja zu sagen zu Gott, weil er schon längst Ja gesagt hat zu uns; am Ball zu bleiben im persönlichen Gebet, in der Feier des Gottesdienstes und in der Solidarität mit den Mitmenschen.

Inspiziert werden wir dafür durch Jesus Christus, wie ihn die Bibel bezeugt. Die Evangelien berichten: Jesus hat das „Reich Gottes“ verkündet. Damit verbreitet er die Hoffnung: Gottes Liebe wird einmal die Oberhoheit gewinnen und alles Grauen überwinden.

Die Menschen seiner Zeit haben in Jesus Gottes Liebe erfahren. Wer ihm nachfolgen will, wird das eigene Leben in seinem Sinn gestalten wollen. Kurz gesprochen: versuchen zu lieben. Lieben nicht allein als Gefühl, sondern vor allem in Wort und Tat.

Die Bibel ist dazu eine gute Kraft- und Inspirationsquelle.

Nach der Erstkommunion gehts weiter...

Zeitraum	Thema	Seiten	Unsere Familienzeit
	Die Kirche: Das sind Menschen, die Christus nachfolgen	80-81	
	Alltags-Tipps von Jesus: Wie wir gut miteinander leben können	82-83	
	Für jeden Abend: Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	84-85	
	Und noch mehr Gebete: Wenn eigene Worte fehlen	89-91	
	Für jeden Sonntag: Der Ablauf der Messe in Kurzform	92-101	
4.6.26	<i>Fronleichnam</i>	72-73	

Auch für die Zeit nach der Erstkommunion wünschen wir Ihnen und Ihrem Kind, dass Sie gemeinsam darauf vertrauen können, dass das Leben gelingt, indem Sie auf den Zuspruch und den Anspruch Gottes eingehen. Und dass Sie immer wieder neu für sich entdecken, was dies konkret in Ihrem ganz persönlichen Leben bedeutet.

Dafür wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie
alles Gute und Gottes Segen.

Im Namen Ihrer Pfarrgemeinde

Anne-Marie Eising

gemeinsam mit den Erstkommunion-Teams vor Ort