



Osterspaziergang

Sie können diesen Spaziergang überall machen – an einem Ort Ihrer Wahl oder vom Wohnzimmer aus in Gedanken.

Wenn Sie möchten, beginnen Sie Ihren Spaziergang an der Ludwigskirche. An der Kirchenwand neben dem Eingang ist ein Ort zum Klagen, Beten und Hoffen. Am Karfreitag haben wir uns daran erinnert, wie Jesus ans Kreuz geschlagen wurde und gestorben ist.

Wie haben Sie den Karfreitag erlebt in diesem Jahr?

Was belastet Sie? Was macht Ihnen das Herz schwer?

Schreiben Sie es auf einen der bereitliegenden Zettel und stecken Sie ihn in die Wand der Kirche.

Gehen Sie dann weiter und suchen sich einen Platz an dem es Ihnen gefällt, um folgenden Text zu lesen.

Station 1

Einstimmung: Nur ein gewöhnlicher Spaziergang...

Es war ein ganz gewöhnlicher Spaziergang im Dämmerlicht,
ein wenig verschlafen noch,
doch dann erwachte ich.

Eine Stimme flüsterte: Kannst du sehen, was ich sehe?

Es war, als würde ein Schleier sich heben
und meine Augen geöffnet für das, was dahinter liegt.

Jeder Atemzug voller Morgenluft
war eine Einladung Gottes zum neuen Leben.

Jede Pfütze auf dem Weg legte mir im Spiegel
den Himmel ans Herz und zu Füßen.

Jeder Tautropfen im Gras
wurde zum Öltropfen, mit der Maria in Bethanien seine Füße salbte.

Jeder Baum auf grüner Wiese
wurde zum Ölbaum im Garten Gethsemane.

Jeder vom Sturm gefällte Ast
wurde zum Balken auf seinen Schultern.

Jeder Feldstein achtlos am Rande des Ackers abgelegt
wurde ein Bruder des Steines, der das Grab verschloss.

Als ich sie erkannte – einen nach dem anderen,
neigte ich still mein Haupt
vor dem Licht der Auferstehung
vor dem Glanz des Göttlichen
in allem, was ist,
in jedem von uns – ob er schläft oder wacht.

(Dr. Claudia Süssenbach nach einer Idee von [Seán ÓLaoire](#))

*Gehen Sie in dieser Haltung der Aufmerksamkeit für die österlichen Zeichen Gottes
in der Schöpfung Ihren Weg.*

Station 2

Jeder Atemzug frischer Luft: eine Einladung Gottes zum neuen Leben.

Suchen Sie sich einen Platz für ein Gebet.

Körpergebet des Atems

In sich spüren – auf den Atem hören

Ich stehe hier und suche nach Leben in mir.

Wo ist mein Atem?

Ich spüre meine Hände, wie warm oder kalt sie sind.

Ich spüre meine Füße. Nehme wahr, wie der Boden mich trägt.

Ich denke an meine Organe, die arbeiten, ohne dass ich es merke.

Ich merke, dass ich mit meinen Sinnen meine Umgebung wahrnehmen kann.

Ich stehe aufrecht, zum Himmel erhoben.

Und verwurzelt auf Gottes Erde.

Zwischen Himmel und Erde – ich.

Ich atme ein und atme aus.

Lasse die Luft einströmen und schicke sie wieder hinaus.

Spüre, wie der Atem genau weiß, wann er wieder einströmen muss.

Atme ein und atme aus.

Atem Gottes in mir.

Dort spüre ich hin.

Gottes Atem.

Er schenkt mir neuen Mut.

Ich kann aufrecht durch mein Leben gehen.

Ich kann weitergehen in meinem Leben.

Aufrecht. Wiederbelebt.

Aufatmen und Leben.

(nach Pfarrerin Beate Sutter)

Station 3

Jede Pfütze auf dem Weg legt mir im Spiegel den Himmel ans Herz und zu Füßen

Setzen Sie sich wieder in Bewegung. Vielleicht finden Sie unterwegs eine Pfütze, einen Teich oder einen Brunnen. Was spiegelt sich darin? Können Sie den Himmel erkennen? Eine Blüte? Ein Zeichen der Hoffnung?

Station 4

Jeder Baum: ein Ölbaum im Garten Gethsemane

Gärten spielen in den Erzählungen von Jesu Leiden und Sterben eine erstaunliche Rolle. Gärten sind Orte des Rückzugs, der Geborgenheit. Wer gerade jetzt in Corona-Zeiten einen Garten hat, hat diesen vielleicht neu schätzen gelernt – als Schutzraum und Freiraum zugleich. Jesus hat sich solch einen Schutzraum gesucht, einen Ort für seine Angst vor dem Tod, einen Ort, an dem Tränen und Angstschweiß ungehemmt fließen konnten. Gefunden hat er ihn im Garten Gethsemane am Ölberg:

Jesus verließ die Stadt und ging wie gewohnt zum Ölberg. Die Jünger folgten ihm. Als er dort ankam, sagte er zu ihnen: Betet, damit ihr die kommende Prüfung besteht. Er selbst ging noch ein paar Schritte weiter – etwa einen Steinwurf weit. Dann kniete er nieder und betete. Er sagte: Vater, wenn du willst, nimm diesen Becher fort, damit ich ihn nicht trinken muss! Aber nicht, was ich will, soll geschehen, sondern was du willst! Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. Todesangst kam in ihm auf und er betete noch angespannter. Dabei tropfte sein Schweiß wie Blut auf den Boden.

(Lukas 22,39-44 (Basis-Bibel))

Wenn Sie zu zweit unterwegs sind: teilen Sie Ihre Sorgen und Ängste angesichts der aktuellen Corona-Krise. Was treibt Ihnen den Schweiß auf die Stirn oder die Tränen in die Augen: die Sorge um die eigene Gesundheit, um die Menschen, die Ihnen nahe sind und denen Sie gerade nicht nahe kommen dürfen, die Sorge um die berufliche und wirtschaftliche Existenz... Wenn Sie allein unterwegs sind, bringen Sie Ihre Ängste in einem stillen Gebet vor Gott oder lassen Sie Ihren Tränen freien Lauf.

Wenn Sie möchten, bitten Sie Gott mit den alten Worten eines schottischen Gebets um seinen stärkenden Engel:

Du Engel Gottes, der du Wacht hältst um mich,
gesandt vom lieben Vater der Gnade,
der du die Herde deiner Heiligen hütest,
der du mich umhegst in der Nacht.

Halte fern von mir jede Versuchung und Gefahr,
umgebe mich im Meer der Ungerechtigkeit,
und in den Engen und Untiefen des Meeres,
bewahre du mein Lebensboot.

Sei du eine helle Flamme vor mir,
sei du der Leitstern über mir,
sei du der ebene Pfad unter mir,
und sei ein freundlicher Hirte hinter mir,
an diesem Tag, in dieser Nacht und allezeit.
(Gebet aus der Carmina Gadelica. Übertragung ins Deutsche: C. Süßenbach.)

Station 5

Jeder vom Sturm gefällte Ast: der Balken auf seinen Schultern

Vielleicht führt Ihr Weg an einem umgestürzten Baum oder abgebrochenem Ast vorbei – hier wäre ein guter Ort für diese Station. Lassen Sie sich erinnern an einen Mann, der unfreiwillig zum Weggefährten Jesu wurde.

Die Soldaten führten Jesus zur Hinrichtung. Unterwegs hielten sie Simon von Cyrene an, der gerade vom Feld zurückkam. Sie luden ihm das Kreuz auf, damit er es hinter Jesus her trug.

(Lukas 23,26 (Basis-Bibel))

Ob Simon Angst hatte, als man ihm den Balken auflud? Angst, diesen Balken nicht wieder loszuwerden, am Ende selbst daran zu hängen? Ob er erleichtert war, als man ihm – angekommen auf Golgatha – das Kreuz wieder vom den Schultern nahm? Ist er geblieben oder hat er sich schnell und unauffällig davon geschlichen?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um an die Menschen zu denken, die in diesen Tagen – mehr oder weniger freiwillig – zu Weggefährten werden, die wie Simon helfen, dass Kreuz der Corona-Krise zu tragen, obwohl sie selbst Angst haben, sich zu infizieren: Ärzte und Ärztinnen, Pflegepersonal, Angestellte im Supermarkt, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer,...
Sprechen Sie leise oder laut einen Dank an all diese Kreuzträger aus.
Wenn Sie möchten, legen Sie aus Stöcken oder Blättern ein Kreuz auf dem Boden.

Station 6

Jeder Stein am Wegesrand: ein Bruder des Steines, der das Grab verschloss

Suchen Sie sich einen Stein am Wegesrand. Spüren sie sein Gewicht in Ihrer Hand. Wie schwer muss der Stein gewesen sein, der Jesu Grab verschloss!

Als der Sabbat vorbei war, kauften Maria aus Magdala, Maria, die Mutter von Jakobus, und Salome duftende Öle. Sie wollten die Totensalbung vornehmen. Ganz früh am ersten Wochentag kamen sie zum Grab. Die Sonne ging gerade auf. Unterwegs fragten sie sich: Wer kann uns den Stein vom Grabeingang wegrollen? Doch als sie zum Grab aufblickten, sahen sie, dass der große, schwere Stein schon weggerollt war. Sie gingen in die Grabkammer hinein. Dort sahen sie einen jungen Mann auf der rechten Seite sitzen, der ein weißes Gewand trug. Die Frauen erschrakten sehr.

Aber er sagte zu ihnen: Ihr braucht nicht zu erschrecken. Ihr sucht Jaus Nazaret, der gekreuzigt worden ist. Gott hat ihn vom Tod auferweckt, er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wo sie ihn hingelegt hatten. Macht euch auf! Sagt es seinen Jüngern und besonders Petrus: Jesus geht euch nach Galiläa voraus. Dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat.

Da flohen die Frauen aus dem Grab und liefen davon. Sie zitterten vor Angst und sagten niemandem etwas, so sehr fürchteten sie sich.

(Markus 16,1-8 (Basis-Bibel))

Der schwere Stein ist weggewälzt – das Grab ist offen und leer. Jesus ist nicht mehr da, er ist auferstanden.

Mit diesen schlichten Worten beschreibt Markus in seinem Evangelium, was an Ostern passiert ist. Die Frauen, die voller Trauer zum leeren Grab gegangen sind, um den Leichnam zu salben, zittern vor Furcht – von Osterjubel keine Spur. Un-glaublich – so muss es den Frauen vorgekommen sein und tatsächlich: es ist schwer zu glauben, was an Ostern passiert ist, gerade wenn wir umgeben sind von Krankheit, Einsamkeit und dem Tod.

Vielleicht erscheint mir der Osterglaube zu groß. Vielleicht kann ich nicht laut einstimmen in den Osterjubel, sondern ihn nur leise flüstern. Vielleicht sehe ich aber auch Zeichen, die mich etwas von der Hoffnung spüren lassen, die schon so viele Menschen durchs Leben getragen hat: die Hoffnung, dass der Tod nicht das Ende ist. Sondern dass Gott alle Tränen abwischen wird und der Tod nicht mehr sein wird.

Wenn ich aufmerksam bin, sehe ich: Dass die Natur im Frühjahr von Sonne und Wärme geweckt wird und zu blühen beginnt, dass Menschen nach schwerer Krankheit genesen und neue Lebenskraft gewinnen, dass Paare, Freundinnen, Familien, die voneinander enttäuscht waren, behutsam wieder miteinander reden und lachen - viele kleine, starke Zeichen, die meine Hoffnung stärken.

Wenn Sie möchten: pflücken Sie ein Gänseblümchen oder eine Löwenzahnblüte und stecken Sie diese in die Wand vor der Ludwigskirche, wo Sie am Anfang des Weges Ihre Klage oder Ihr Gebet gelassen haben.

Gott spricht: Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.

Gehen Sie als Gesegnete in diese Ostertage!

Der Herr ist auferstanden – er ist wahrhaftig auferstanden!

Pfarrerin Brigitte Herrmann,

Station 4 und 5: Texte leicht abgewandelt nach Dr. Claudia Süssenbach, sonst wie angegeben.

Bild: Pixabay.