

# Liturgischer Osterspaziergang 2021

*Beginenhof Bochum*

*Das Corona-Virus erschwert es an Ostern 2021 erneut, gemeinsam Gottesdienste zu feiern oder in größerer Zahl zusammen unterwegs zu sein. Dennoch können wir für uns allein oder auch zu zweit nach Alternativen zu Gottesdiensten suchen. Dies ist der Vorschlag eines liturgischen Oster-Spaziergangs, bei dem Du immer wieder mit kleinen liturgischen Akzenten innehältst. Seid Ihr zu zweit, so lest die Texte, Meditationen und Gebete wechselseitig. **Nimm eine Flasche reines Wasser mit und ein Osterbrot oder ein anderes Stück Brot.***

*(Starte an Deiner Haustür und stimme Dich ein:)*

## **Liturgische Einstimmung**

Ich möchte mich an diesem Ostermorgen auf den Weg machen -  
Im Namen Gottes, die uns ins Leben geliebt hat,  
im Namen Jesu, der uns gezeigt hat, wie Beziehungen gelingen können und  
im Namen der Geistkraft, die uns beseelt und unter uns wirkt. Amen.

*Geh nun hinaus und lese dort den Psalm:*

## **Erstes Innehalten: Psalm**

*(Wenn Ihr zu zweit seid, lest wechselseitig die normalen und die eingerückten Zeilen:)*

GOTT ist meine Macht und mein Psalm und ist mein Heil.

Wir sind auf der Suche  
nach der Kraft,  
die uns aus den Häusern  
aus den zu engen Schuhen  
und aus den Gräbern treibt.

GOTT ist meine Macht und mein Psalm und ist mein Heil  
Man singt mit Freuden vom Sieg in den Hütten der Gerechten.

Aufstehen und  
mich dem Leben in die Arme werfen -  
nicht erst am jüngsten Tag,

Man singt mit Freuden vom Sieg in den Hütten der Gerechten.

Ich werde nicht sterben, sondern leben,  
nicht erst, wenn es nichts mehr kostet  
und niemandem mehr weh tut.

Ich werde nicht sterben, sondern leben.

Dies ist der Tag, den GOTT macht.  
Sich ausstrecken nach allem,  
was noch aussteht,  
und nicht nur dem Zugebilligten.

Dies ist der Tag, den GOTT macht;  
Lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein!  
Uns erwartet das Leben.  
Wann, wenn nicht jetzt?

Lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein!  
Du bist mein Gott, und ich danke dir;  
mein Gott, ich will dich preisen.

### **Zweites Innehalten: Text und Gehmeditation**

#### **Stark wie ihr Frauen möchte ich sein**

Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und hingehen zum Grab trotz aller Angst,  
trotz aller Gefahr.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und hingehen zum Grab in aller Trauer,  
in allem Zweifel.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und hingehen zum Grab in grosser Sorge,  
in grosser Liebe.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und hingehen zum Grab und sehen die Engel  
und hören die Botschaft und ahnen das Leben.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und eilen vom Grab mit grossem Mut,  
mit grosser Überzeugung.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und eilen vom Grab hinein in den Tag,  
hinein in das Leben.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und eilen vom Grab zu seinen Brüdern,  
zu seinen Freunden.  
Stark wie ihr Frauen möchte ich sein  
und eilen vom Grab, dass alle sehen die Engel  
und hören die Botschaft und ahnen das Leben.

## **Impuls zur Gehmeditation**

Da sagte der Engel zu den Frauen: „Ihr sollt euch nicht fürchten, ich weiß, dass ihr Jesus, den Gekreuzigten sucht. Er ist nicht hier. Denn er ist aufgestanden, wie er es gesagt hat. Kommt und seht den Platz, wo er lag.

*Mt 28, 5+6 (Bibel in gerechter Sprache)*

## **Drittes Innehalten: Gebet**

### **Gebet**

Das Grab ist leer. Du bist nicht mehr zu fassen.  
Du könntest überall zu finden sein:  
Im Himmel über uns auf unseren Strassen,  
in Häusern, Kirchen, Nacht und Sonnenschein.

Es ist als ob aus dieser großen Leere  
des Morgens damals sich die Welt verwandelt,  
unaufgeregt und still und ohne Schwere,  
weil niemals mehr der Tod am Ende handelt.

Seit jenem Anfang fließt der Himmel in die Welt  
Und füllt die Finsternisse aller Zeiten auf.  
So wird die dunkle Ordnung einfach umgestellt,  
uns aus dem letzten Gang entsteht ein Lebenslauf.

Es steht noch aus, was damals wirklich war,  
noch haben wir das alles nicht verstanden.  
Doch rede, Gott, und mach die Dinge selber klar  
In uns und allen, die dich jemals fanden.

Verwandle, was sich an sich selbst verliert,  
und öffne, die sich selbst verschlossen haben,  
gib, dass das Leben wieder deine Nähe spürt,  
die Kraft und all die Schönheit deiner Gaben.  
Amen

*Gottesdienstinstitut Nordkirche 2014*

## **Viertes Innehalten: Zeichenhandlung**

### **Augen auswaschen**

In Piemont (Italien) laufen die Menschen beim ersten Osterläuten zum Dorfbrunnen, um ihre Augen auszuwaschen. Die Augen waschen als Zeichen, dass uns die Augen aufgetan werden. Wasche deine Augen oder dein Gesicht mit dem frischen Wasser des Brunnens. Ist es kein Trinkwasser, so nimm das Wasser aus der Flasche, die Du mitgebracht hast. Spüre der erfrischenden Kühle des Wassers nach. Gehe weiter und denke im Gehen nach über das, was sich in der nächsten Zeit für Dich verändern könnte oder sollte oder was sich in deinem Leben nach der Pandemie verändern wird.

## **Fünftes Innehalten: Stärkung und Symbol**

### **Osterbrot**

Wenn Du möchtest, iss nun Dein Osterbrot. Sprich vorher ein Dankgebet, zum Beispiel dieses: „Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, König der Welt, der du das Brot aus der Erde hervorbringst.“ Stelle Dir vor, dass es Jesus auseinanderbricht und es mit Dir teilt. Gehe nun weiter und suche in der Schöpfung nach einem Zeichen, wo Gott mit seiner Schöpferkraft etwas aufbrechen lässt: eine Knospe, einen Zweig mit Trieben, oder etwas anderes, was Dir auffällt. Nimm es, wenn möglich, mit nach Hause als Erinnerung an den Weg.

### **Impuls zur nächsten Wegstrecke**

Wir wollen weitergehen, im Bewusstsein, Teil der lebendigen Schöpfung und gleichzeitig auch Teil der lebendigen Gotteskraft zu sein, die der Urgrund von Allem ist.

## **Sechstes Innehalten: Text zum Schmunzeln**

### **Hoch lebe Plan B!**

Hoch lebe Plan B! Er führte viel zu lange ein Schattendasein. Plan B ist die Antwort des Lebens, wenn das Leben nicht so spielt, wie ich es geplant hatte. Schokolade ist aus, nehmen Sie Maracuja. Muss nicht schlechter sein, ist nur anders. Mir waren schon immer diese Coaches suspekt, die fragten, was ich in zehn Jahren machen will. Woher soll ich wissen, was das Leben so vorhat? Die halbe Bibel ist ein Plan B. Ich weiß, der Satz ist gewagt. Aber: Denken Sie ans Paradies. Die Sache war schnell gescheitert, aber draußen kann man auch ganz gut leben. Denken Sie an die Sintflut. Die ganze Menschheit wollte Gott vernichten. Im zweiten Anlauf beschloss er: doch keine so gute Idee. Und schließlich Jesus: endete am Kreuz. Manche sagen, Gott habe das alles genau so gewollt und geplant. Glaube ich nicht. Ich glaube, all diese Geschichten zeigen, dass Gott ein Meister des Plan B ist. Er kann aus dem größten Mist Gutes machen. Hoffnung siegt über Resignation. Mit Plan B kommt man durchs

Leben. Weil es immer weitergeht. Weil es Verwandlung gibt. Manche nennen das Auferstehung.

Susanne Niemeyer

### **Siebtens Innehalten: Abschluss vor der Haustür**

#### **Gebet**

Gott, ich danke Dir, dass Du mich sicher wieder nach Hause begleitet hast auf meinem kleinen Pilgerweg. Du hast mich und mein Leben hineingenommen In die Auferstehungsgeschichte Jesu. Stärke mein Vertrauen auf Dich. Gehe weiter mit mir auf dem Weg und zum Ziel meines Lebens. Danke dass ich zu Dir gehöre im Leben und im Sterben.

Amen.

#### **Ostersegen**

Es ist Ostern!  
Steht auf und geht den Weg,  
den Gott euch leiten will!  
Steht auf und vertraut,  
dass Gottes Licht mit euch geht!  
Es ist Ostern!  
Die Botschaft von der Auferstehung  
berühre euer Herz  
und helfe euch,  
die Steine von euren Herzen  
Gott zu Füßen zu legen  
und euer Herz  
von Gottes lichter Liebe berühren zu lassen.  
So segne euch der dreieinige Gott,  
Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Angelika Scholte-Reh

### **Abschluss wieder zurück im Haus**

*Lege Deinen Zweig bzw. die Knospe an eine gut sichtbare Stelle in deinem Haus zur Erinnerung an diesen Tag.*

*„Der Herr ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.“ So begrüßt man sich seit alter Zeit an Jesu Auferstehungstag. So sind die Emmaus-Jünger von den anderen Jüngerinnen und Jüngern Jesu begrüßt worden, als sie sie besuchten. Wenn Du magst, rufe jetzt jemanden an, und wünsche ihm/ihr ein frohes Osterfest!*