

Habt Mut

Texte und Gedanken

für die Kar- und Ostertage



Heilig Kreuz - Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität
Missionsärztliche Schwestern

Kettelerallee 45
60385 Frankfurt
meditationszentrum@bistumlimburg.de
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de
www.missionsaerztliche-schwestern.org

Was Sie hier finden:

VERBUNDEN - JEDEN TAG

Glockenläuten	5
In der Kirche: Der Namen Gottes - JHWH	6
Zu Hause: 5-Minuten-Tagesrückblick am Abend	7
Segen für diese Tage	7

VERBUNDEN IN DER KARWOCHE

Meditation in der Karwoche und an Ostern	8
Kreuzweg	9
In der Kirche	9
Zu Hause	9
Unterwegs	9
Palmsontag und die Heilige Woche	13
Palmsontag	13
In der Kirche: Palmzweige segnen und mitnehmen	14
Zu Hause: Palmsonntags-Feier	15
Gründonnerstag	19
In der Kirche: Mich verbinden, erinnern und Brot mitnehmen	19
Zu Hause: Agapefeier	20
Karfreitag	23
In der Kirche: Dem Kreuz begegnen	23
Zu Hause: Karfreitag erinnern	24
Unterwegs	25
Kreuz-Impulse	26
Karsamstag	27
In der Kirche: Dem „Zwischen Tod und Leben“ nachspüren	27
Zu Hause: In der Hoffnung auf morgen	27
In der Kirche oder zu Hause: Bildbetrachtung der Grablegung	28

VERBUNDEN AN OSTERN

Osternacht	30
Zu Hause: Lesungen der Osternacht	30
Ostersonntag	32
In der Kirche: Aufatmen, Freude tanken, Licht und Segen mitnehmen	32
Zu Hause: Osterfeier	33
Ostermontag	37
Ostern bis Pfingsten	37
Ostergruß	39
Ostersegen	40

Liebe Mitmenschen!

In den Kar- und Ostertagen feiern wir Christ*innen in besonderer Weise Leben, Tod und Auferstehung Jesu - Grund und Mitte unseres Glaubens. In diesem Jahr können wir diese wichtigen Tage nicht in gewohnter Weise miteinander feiern. Öffentliche Gottesdienste sind aufgrund der Corona-Krise derzeit nicht möglich.

Aber Ostern findet statt! Gerade auch in dieser ungewöhnlichen Zeit. Wir können zwar nicht zum Gebet zusammenkommen, aber wir können im Gebet miteinander verbunden bleiben. In diesem Heft finden Sie Anregungen dazu. Diese sind ganz unterschiedlicher Art. Nutzen Sie das, was Ihnen dient, für Meditationen, Impulse oder Andachten zu Hause. Wir haben uns bemüht, die Quellen der Zitate so genau wie möglich anzugeben. Aufgrund der Kürze der Zeit und anderer Umständen (geschlossene Bibliotheken, etc.) ist uns das nicht bei allen Texten gelungen.

Unsere Kirche ist täglich geöffnet. Wir laden Sie ein, für ein persönliches Gebet vorbei zu kommen und Palmzweige, ein gesegnetes Brot und das Osterlicht mit nach Hause zu nehmen. Machen wir uns so gegenseitig Mut und lassen wir uns von Christus in der Hoffnung stärken - dass SEINE lebendig machende Liebe stärker ist als alles Leiden und jeder Tod!

Öffnungszeiten der Kirche:

Täglich, außer an den Kar- und Ostertagen: 17 - 19 Uhr

An den Kar- und Ostertagen:

05.04.20	Palmsonntag	11 - 18 Uhr	Palmzweige segnen und mitnehmen
09.04.20	Gründonnerstag	17 - 21 Uhr	Mich verbinden, erinnern und Brot mitnehmen
10.04.20	Karfreitag	14 - 18 Uhr	Dem Kreuz begegnen
11.04.20	Karsamstag	14 - 18 Uhr	Dem „Zwischen Tod und Leben“ nachspüren
12.04.20	Ostersonntag	11 - 18 Uhr	Aufatmen, Freude tanken, Licht und Segen mitnehmen

Wir sind als Seelsorger*innen in der Kirche ansprechbar und haben Zeit für ein Gespräch!

JEDEN TAG VERBUNDEN

GLOCKENLÄUTEN

Jeden Abend läuten um 19.30 Uhr die Glocken und laden ein, für einen Moment innezuhalten, sich miteinander zu verbinden und einen guten Gedanken oder auch ein Gebet in die Welt hinaus zu schicken.

In manchen Fenstern stehen brennende Kerzen. Ihr Licht erinnert an Hoffnung und Zuversicht - und Gottes verborgene Gegenwart.

Mei-ne Hoff-nung und mei-ne Freu-de, mei-ne Stär-ke, mein
Licht, Christus mei-ne Zu-ver-sicht, auf dich ver-trau ich und
fürcht mich nicht, auf dich ver-trau ich und fürcht mich nicht.

Text: Gesang aus Taizé

Musik: Jacques Berthier

© Ateliers et Presses de Taizé, 71250 Taizé-Communauté

Christus, inneres Licht,
wir möchten niemals
die Dunkelheit wählen,
sondern immer einlassen,
was an heller Klarheit
von dir kommt.

Nach Frère Roger, in: Derselbe, *Aus der Stille des Herzens*, Verlag Herder, Freiburg 2006, 41.

In der Kirche

DER NAME GOTTES - JHWH

Normalerweise ist im Eingangsbereich der Kirche Heilig Kreuz eine überlebensgroße Pietà des Künstlers Arnold Henseler zu sehen. Sie ist die XIII. Kreuzwegstation der Kirche. Anfang März 2020 wurde sie für eine Ausstellung nach Limburg gebracht. Das Team des Meditationszentrums hat den Raum für die Zeit bis zu ihrer Rückkehr neu gestaltet.

Auf dem Vorhang des leer gewordenen Raumes wird der Gottesname sichtbar. Gott ist da – so wie auch ich da bin. Kerzen können in den Sand auf dem Boden gestellt werden – ein Zeichen für die Gegenwart Gottes in den brennenden Sorgen, Fragen und Nöten dieser Zeit. Einige Gedanken zu diesem Ort des stillen Betens:

יהוה

Der Gottesname ist heilig und unaussprechlich. Wo im Hebräischen das Tetragramm יהוה (JHWH) steht, liest man elohim („Gott“) oder adonai („Herr“). Wer Gott ist, bleibt geheimnisvoll verschleiert und für den Verstand unzugänglich – Ich bin der Ich bin.

Diese Unaussprechlichkeit des Gottesnamens ist schon lange bekannt. Inzwischen wissen wir, dass das Wort überhaupt nicht gesprochen wurde, es wurde geatmet! Die korrekte Aussprache ist der Versuch, den Klang des Ein- und Ausatmens zu imitieren.

Was wir in jedem Augenblick unseres Lebens tun, nämlich **atmen, bedeutet** demzufolge nichts anderes als **den Namen Gottes auszusprechen**, ob wir es wissen oder nicht.

So wird der Gottesname zu unserem ersten und letzten Wort, wenn wir die Welt betreten und wieder verlassen.

Nach Richard Rohr, in: Derselbe, Pure Präsenz, Claudius Verlag, München 2010, 27f.

*In der geheimnisvollen Gegenwart Gottes
atme ich mit jedem Atemzug SEINEN Namen –
auf diese Weise unablässig betend
zünde ich eine Kerze an für...*

Gottes Name JHWH bedeutet:
Ich bin der **Ich-bin-da**.

*Auch ich bin da, in Gottes Gegenwart.
Alle Menschen sind in Gottes Gegenwart,
ob sie es wissen oder nicht,
ob sie das glauben können oder nicht.*

→ Sie können Namen aufschreiben
von Menschen, lebend oder verstorben,
um zu erinnern, dass sie in Gottes Gegenwart sind.
Der Name des Menschen, den Sie erinnern, kann einen Platz
im Gebetsraum unter dem Gottesnamen finden.

Schreiben Sie ihn auf ein kleines Blatt und legen Sie das Blatt in den Sand.

Wer nicht vor Ort ist, kann uns auf einer Postkarte oder mit einer Email Namen schicken, die wir stellvertretend aufschreiben und in die Gegenwart Gottes legen.



Zu Hause

5-MINUTEN-TAGESRÜCKBLICK AM ABEND

Ich werde still.

Ich darf so da sein, wie ich jetzt bin.

Ich muss nichts leisten.

Ich bin da vor Gott.

Gott ist da für mich.

Ich schaue auf den Tag zurück.

Ich kann ihn wie einen Film vor meinem inneren Auge laufen lassen.

Was hat mich gefreut? Was hat mir gut getan? Was hat mir Mut gemacht?

Was war unangenehm oder hat mir wehgetan?

Ich nehme es an, so wie es ist. Es ist, wie es ist, sagt die Liebe.

Ich danke und bitte.

Ich sage Gott, was mich freut und was mich belastet.

All das darf ich in Gottes Hände legen.

Gott, segne mich und alle, die mir am Herzen liegen,
in dieser Nacht und an allen Tagen unseres Lebens. Amen.

SEGEN FÜR DIESE TAGE

Der HERR segne dich
mit der Kraft zu glauben:

dass SEINE Verheißungen nicht in den Wind gesprochen sind –
dass Frieden wird in einer endlich heilen Welt –
dass Wachstum geschieht auch durch den Schmerz –
dass nichts vergeblich ist –
dass ER alles braucht, um SEIN Reich zuzubauen.

Der HERR segne dich
mit der Kraft zu hoffen:

dass ER wirklich da ist und SEIN Reich aufblüht unter uns –
dass in jeder Liebe und in jedem Schmerz
ein Keim der Kraft liegt für die ganze Welt –
dass nichts umsonst ist und verloren geht,
auch wenn deine Hoffnung manchmal zu sterben scheint
und doch immer wieder neu nach dem Leben greift.

Der Herr segne dich
mit der Kraft zu lieben:

dass unsere Welt durch dich verwandelt wird für immer –
dass deine Versuche zu lieben vollendet werden in der großen Liebe GOTTES –
und dass du GOTT und SEINE Menschen liebst
für heute und in Ewigkeit.

Uwe Wulsche, in: Derselbe, brevier. Berlin 2014, 33.

VERBUNDEN IN DER KARWOCHE UND AN OSTERN

MEDITATION IN DER KARWOCHE UND AN OSTERN

ZUM INNEHALTEN AM

PALMSONNTAG – Mich auf die Wirklichkeit einlassen wie sie ist

Jesus beschloss, alle eigenen Pläne, alle konkreten Hoffnungen und Befürchtungen fallen zu lassen, um nur dem zu leben, was der Vater ihm durch die innere Stimme und die Zeichen, die auf ihn zukamen, von Stunde zu Stunde zeigen würde. (Raymund Schwager, in: Derselbe, Dem Netz des Jägers entronnen. Das Jesusdrama nacherzählt von Raymund Schwager, Kösel-Verlag, München 1991, 125.)

GRÜNDONNERSTAG – Mich aufbrechen lassen

„Mit Sehnsucht habe ich darauf gewartet, dieses Abschiedsmahl mit euch zu halten. Tut nach meinem Weggang das, was ich für euch getan habe, zur Erinnerung an mich.“ (ebd., 144)

KARFREITAG – Den entzogenen Gott erleiden

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Dann ließ er sich in die Hände dessen fallen, von dem er sich ganz verlassen erfuhr (Ijob 16,6-19). (ebd., 155)

KARSAMSTAG – Mich wandeln lassen

Sie legten ihn in ein neues Grab... Nachdem die Diener einen schweren Stein vor das Grab gewälzt hatten, blieb Maria von Magdala in der Nähe sitzen. Die Nacht kam... Keiner war da, sie zu trösten. (vgl. ebd., 157)

OSTERSONNTAG – Hineingehen in das Geheimnis verborgenen Lebens

...sie fand ihn und sich selber im Urgrund ihrer Seele. (ebd., 163)

→ Lies zunächst den kurzen Text zum INNEHALTEN und lass ihn auf Dich wirken.

Dann beginne die **MEDITATION**.

MEDITATION

NIEDERLASSEN.

Den Boden spüren, der trägt.

VERGEGENWÄRTIGEN:

Ich bin da, vor dir.

VERBINDUNG MIT DEM ATEM SUCHEN.

Wahrnehmen, wie es in mir atmet.

INNEHALTEN.

Was steigt jetzt in mir auf? Etwas, das mich berührt hat, Offenes, Ungelöstes... Gedanken und Gefühle wahrnehmen und in Gottes Gegenwart da sein lassen.

ANVERTRAUEN UND VERGEGENWÄRTIGEN:

Die Gegenwart Gottes nimmt mich auf mit all dem und verwandelt mich „in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind“ (Rainer Maria Rilke, *Spaziergang*)

ZUM ATEM ZURÜCKKEHREN.

Einige Atemzüge beim Atem verweilen.

VERNEIGEN:

Du bist da und nimmst mich auf.

Sr. Kristina Wolf MMS

KREUZWEG

Kreuzwegandachten gehören seit vielen Jahrhunderten zur christlichen Tradition. In vielen Kirchen, mancherorts aber auch draußen im Freien, finden sich die dazugehörigen „Kreuzwegstationen“.

Gerade die Karwoche lädt dazu ein, den Leidensweg Jesu betend und meditierend zu betrachten. Vielleicht möchten auch Sie sich in dieser Woche bewusst Zeit dafür nehmen.

In der Kirche

In unserer Kirche „Heilig Kreuz“ finden Sie 14 Kreuzwegstationen.

Zu Hause

Sie können natürlich auch zu Hause eine Kreuzwegandacht beten. Die Texte dazu finden Sie im Gotteslob unter der Nummer 683 oder im Internet, z.B. unter: www.liturgiekalender.de/impulse/andachten-wortgottesfeiern-im-jahreskreis/kreuzwegandachten.html

Unterwegs

Oder machen Sie sich zu einen Spaziergang durch Ihren Stadtteil auf (geht auch gedanklich, vor Ihrem „inneren“ Auge). Machen Sie Halt an Orten, die Ihnen aus Ihrem Alltag vertraut sind oder suchen Sie Orte, die Sie bisher nicht oder nur selten wahrgenommen haben (Straßen, Kreuzungen, Parks, Haltestellen, vor einer Arztpraxis, ...)

- Wenn Sie Halt machen, beobachten Sie einen Moment die Umgebung. Was nehmen Sie wahr? Was ist anders als sonst? Wie geht es Ihnen heute an diesem Ort?
- Lesen Sie jeweils eine der Stationen.
- Lassen Sie den Text eine Weile auf sich wirken.
- Blicken Sie auf Jesus. Auf das Leiden der Menschheit und der Schöpfung. Auf Ihr eigenes Leben. Vielleicht helfen Ihnen die Fragen - oder verweilen Sie bei dem, was gerade in Ihnen ist.
- Beenden Sie die Station mit einem kurzen Gebet und suchen Sie sich einen neuen Ort für die nächste Station.

1. Station: Jesus wird zum Tode verurteilt (Mt 27,11-26)

Jesus wurde zu dem römischen Statthalter Pilatus gebracht. Der fragte ihn: „Bist du der König der Juden?“ Jesus antwortete: „Ja!“ Als nun die Hohepriester und die führenden Männer des Volkes alle möglichen Anklagen gegen ihn vorbrachten, schwieg Jesus. „Hörst du denn nicht, wie schwer sie dich beschuldigen?“, fragte Pilatus. Aber Jesus erwiderte kein Wort. Darüber wunderte sich Pilatus sehr. Der Statthalter hatte die Gewohnheit, jedes Jahr zum Paschafest einen Gefangenen zu begnadigen, den sich das Volk selbst auswählen durfte. In diesem Jahr saß ein berüchtigter Gewaltverbrecher im Gefängnis. Er hieß Barabbas. Als sich am Morgen die Menschenmenge vor dem Haus des Pilatus versammelt hatte, fragte er sie: „Wen soll ich diesmal begnadigen? Barabbas, oder Jesus, euren Messias?“ Denn Pilatus wusste genau, dass die führenden Männer des jüdischen Volkes das Verfahren gegen Jesus nur aus Neid angezettelt hatten. Während Pilatus die Gerichtsverhandlung leitete, schickte ihm seine Frau eine Nachricht: „Unternimm nichts gegen diesen Mann! Er ist unschuldig! Ich habe seinetwegen in der letzten Nacht einen furchtbaren Traum gehabt.“ Inzwischen aber hatten die Hohepriester und die führenden Männer des Volkes die Menge aufgewiegelt. Sie sollten von Pilatus verlangen, Barabbas zu begnadigen und Jesus umzubringen. Als der Statthalter nun seine Frage wiederholte: „Wen von den beiden soll ich freilassen?“, schrie die Menge: „Barabbas!“ „Und was soll mit Jesus geschehen, eurem Messias?“ Da brüllten sie alle: „Ans Kreuz mit ihm!“ „Was für ein Verbrechen hat er den begangen?“ fragte Pilatus. Doch ununterbrochen schrie die Menge: „Ans Kreuz mit ihm!“

Als Pilatus sah, dass er so nichts erreichte, und dass der Tumult nur noch größer wurde, ließ er eine Schüssel mit Wasser bringen. Vor aller Augen wusch er sich die Hände und sagte: „Ich bin unschuldig am Tod dieses Menschen. Die Verantwortung dafür tragt ihr!“ Die Menge schrie zurück: „Ja, wir tragen die Folgen, wenn er unschuldig ist - wir und unsere Kinder!“ Da gab Pilatus ihnen Barabbas frei. Jesus ließ er auspeitschen und zur Kreuzigung abführen.

→ Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, den Text nachklingen zu lassen.

Hoffnungen und Träume sind zerbrochen. Ungerechtigkeit, Verrat, gegenseitige Schuldzuweisungen, Neid, Verachtung, Verspottung, etc. prägen diese Szene. Jesus erträgt das alles und wehrt sich nicht.

Kenne ich solche Erfahrungen? In meinem eigenen Leben? Bei mir wichtigen Menschen? In der Welt? Was hilft (mir), nicht zu verzweifeln? Was gibt mir Kraft? Was macht mir Mut?

Vielleicht sind Sie auch bei einem ganz anderen Gedanken hängen geblieben – dann bleiben Sie dabei.

→ Sagen Sie Gott, was Sie beschäftigt. Und formulieren Sie ganz konkret eine Bitte, eine Frage, eine Hoffnung ...

→ All das, was jetzt in Ihnen ist, können Sie vertrauensvoll in ein Vater unser legen – oder mit einem eigenen Gebet die Station beenden.

2. Station: Simon von Zyrene hilft Jesus das Kreuz zu tragen (Mt 27,32)

Auf dem Weg zur Hinrichtungsstätte begegnete ihnen ein Mann aus Zyrene, der Simon hieß. Ihn zwangen die Soldaten, das Kreuz zu tragen, an das Jesus gehängt werden sollte.

→ Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, den Text nachklingen zu lassen.

Jesus schafft es nicht alleine und aus eigener Kraft. Er bekommt unerwartete Hilfe. Ein Unbekannter, der vorher nie im Blick war. Er hat sich seine Rolle nicht ausgesucht. Plötzlich ist er wichtig. Er wehrt sich nicht. Jemand muss helfen – also tut er es.

Wo hat mir jemand unerwartet geholfen?

Wem konnte ich behilflich sein?

Wo erlebe ich heute, dass Menschen einander helfen ihr Kreuz zu tragen?

Wobei brauche ich Hilfe?

Vielleicht sind Sie auch bei einem ganz anderen Gedanken hängen geblieben – dann bleiben Sie dabei.

→ Sagen Sie Gott, was Sie beschäftigt. Und formulieren Sie ganz konkret eine Bitte, eine Frage, eine Hoffnung ...

→ All das, was jetzt in Ihnen ist, können Sie vertrauensvoll in ein Vater Unser legen – oder mit einem eigenen Gebet die Station beenden.

3. Station: Jesus stirbt am Kreuz (Mt 27,45-51.54-56)

Gegen zwölf Uhr mittags wurde es plötzlich im ganzen Land dunkel. Diese Finsternis dauerte drei Stunden. Gegen drei Uhr rief Jesus laut: „Eli, Eli, lema sabachtani?“ Das heißt: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Einige von den Umstehenden hatten ihn aber falsch verstanden. Sie meinten, er rufe den Propheten Elija. Einer von ihnen holte schnell einen Schwamm, tauchte ihn in Essig, steckte ihn auf einen Stab und hielt ihn Jesus an den Mund. Aber die anderen sagten: „Lass doch! Wir wollen sehen, ob Elija kommt und ihm hilft!“ Da schrie Jesus noch einmal laut auf und starb.

Im selben Augenblick zeriss im Tempel der Vorhang vor dem Allerheiligsten von oben bis unten. Die Erde bebte, und die Felsen zerbarsten. [...] Der römische Hauptmann und die Soldaten, die den gekreuzigten Jesus bewachten, erschrakten sehr bei diesem Erdbeben und bei allem, was sich sonst ereignete. Sie sagten: „Dieser Mann war wirklich Gottes Sohn!“

Viele Frauen aus Galiläa waren mit Jesus zusammen nach Jerusalem gekommen. Sie hatten für ihn gesorgt, und jetzt beobachteten sie das Geschehen aus der Ferne. Unter ihnen waren auch Maria aus Magdala und Maria, die Mutter von Jakobus und Josef, sowie die Mutter der beiden Zebedäussöhne Jakobus und Johannes.

→ Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, den Text nachklingen zu lassen.

Es ist dunkel und finster. Jesus fühlt sich verlassen. Von seinen Freunden und Jüngern, sogar von Gott.

Kenne ich das Gefühl von Verlassenheit? Von Verzweiflung?

Was möchte ich (dann) laut ausrufen?

Wo erlebe ich Finsternis und Dunkel?

Vielleicht sind Sie auch bei einem ganz anderen Gedanken hängen geblieben – dann bleiben Sie dabei.

→ Sagen Sie Gott, was Sie beschäftigt. Und formulieren Sie ganz konkret eine Bitte, eine Frage, eine Hoffnung ...

→ All das, was jetzt in Ihnen ist, können Sie vertrauensvoll in ein Vater unser legen – oder mit einem eigenen Gebet die Station beenden.

4. Station: Grablegung (Mt 27,57-61)

Am Abend kam ein reicher Mann aus Arimathäa. Er hieß Josef und war ein Jünger Jesu. Er ging zu Pilatus und bat ihn um den Leichnam Jesu. Pilatus befahl, seinem Wunsch zu entsprechen. Josef nahm den Toten, wickelte ihn in ein neues Leinentuch und legte ihn in das Grab, das er für sich selbst in den Felsen hatte hauen lassen. Dann wälzte er einen großen Stein vor den Eingang des Grabes und ging fort. Maria aus Magdala und die andere Maria waren auch dabei. Sie blieben beim Grab sitzen.

→ Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, den Text nachklingen zu lassen.

Josef aus Arimathäa ist ein mutiger Mann. Er bittet darum den toten Jesus begraben zu dürfen.

Gibt es etwas, dass ich begraben muss oder möchte? Leiden, Schmerzen, Ängste, unerfüllbare Pläne, leblos Gewordenes... das ich ins Grab legen möchte? In der Hoffnung, dass es aufgeweckt wird zu neuem Leben.

Vielleicht sind Sie auch bei einem ganz anderen Gedanken hängen geblieben – dann bleiben Sie dabei.

→ Sagen Sie Gott, was Sie beschäftigt. Und formulieren Sie ganz konkret eine Bitte, eine Frage, eine Hoffnung ...

→ All das, was jetzt in Ihnen ist, können Sie vertrauensvoll in ein Vater unser legen – oder mit einem eigenen Gebet die Station beenden.

Bibeltex te aus: Albert Kammermayer, Das Neue Testament. Eine Übersetzung, die unsere Sprache spricht, München 2014.



XII. Station des Kreuzweges in Heilig Kreuz.

Palmsonntag und Heilige Woche

Der Palmsonntag eröffnet die Karwoche. In dieser „heiligen Woche“ verdichtet sich Gottes Nähe und Liebe in all ihrer Dramatik: Da ist der Hosianna-Ruf, die Zusammenkunft im Abendmahlssaal, die Todesangst am Ölberg, der Schrei des „Kreuzige ihn!“, der Tod am Kreuz, die Grabesruhe am Samstag, die Nachtwache auf Ostern hin und die Auferstehung. Mit allen Sinnen werden diese Tage begangen: Palmzweige in den Händen, Brot, das geteilt wird und Berührung bei der Fußwaschung, die Verehrung des Kreuzes, Stille am Karsamstag, wachen in der Nacht, Feuer, Wasser...

Es gibt einen neutestamentlichen Text, der die Dynamik dieser Tage in sich verdichtet. Es ist ein Lied, das die ersten Christinnen und Christen gesungen haben und das den Weg in den Philipperbrief des Paulus gefunden hat. Der Philipperhymnus wird in den Einleitungen zu den einzelnen Tagen begleiten.

*Christus Jesus war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, wie Gott zu sein,
7sondern er entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich.
Sein Leben war das eines Menschen;
8er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz.
9Darum hat ihn Gott über alle erhöht und ihm den Namen verliehen,
der größer ist als alle Namen,
10damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihre Knie beugen
vor dem Namen Jesu
11und jeder Mund bekennt: „Jesus Christus ist der Herr“ - zur Ehre Gottes, des Vaters.
(Phil 2, 6-11)*

Werdet Vorübergehende

Schneid dir einen Wanderstab
aber zimmere dir keinen Dachbalken

Wozu eine Vorratstasche
Liebe empfängt man nicht aus Konserven
Hoffe auf frisches Brot unterwegs

Du darfst Sandalen tragen
aber lerne auch barfuß zu gehen

Zu viel Geld dabei beunruhigt
Sonne und Regen gibt es gratis

Nimm ein zweites Hemd mit
für das Fest
und für das Grab

Andreas Knapp, in: Derselbe, Weiter als der Horizont. Gedichte über alles hinaus, Würzburg 2003, 42.

Palmsonntag

Christus Jesus war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, wie Gott zu sein. (Phil 2,6)

Palmsonntag ist gleichsam der feierliche Einzug Jesu nicht nur in Jerusalem, sondern in die ganze Welt. „Hosianna!“ rufen die Menschen, denn hier kommt wirklich der König, der, der Gott gleich war. Kleider und Zweige legen sie vor ihm aus. Sie legen das Leben aus, dass er es berühre. Der Palmzweig symbolisiert diese Bitte: Gott möge das Leben segnen. Das bedeutet zugleich ein Zweites: Gott möge in dieses Leben kommen, dieses konkrete Leben, so wie es ist, in seiner Schönheit und in seiner Zerbrechlichkeit. Palmsonntag, das ist auch die Einladung, Gott die Tür des eigenen Herzens zu öffnen.

In der Kirche

PALMZWEIGE SEGNET UND MITNEHMEN

Palmzweige sind von alters her Zeichen des Lebens und der Liebe, so im Mittelmeerraum. Ihre Bäume wurden als heilige Bäume verehrt. In Israel galten Palmzweige als Symbole der Unabhängigkeit, Sie standen für den siegreichen König.

Beim Einzug in Jerusalem auf einem Esel begrüßte das Volk Jesus als König und gewaltlosen Sieger mit Palmwedeln. In Erinnerung daran werden zu Beginn der Heiligen Woche bei der Palmprozession in der katholischen Kirche Palmstöcke, Palmbuschen, Palmbesen oder einzelne Zweige gesegnet.

Der Palmwedel gilt auch als Symbol des ewigen Lebens. Daher findet er sich häufig auf Todesanzeigen oder auf Grabsteinen.

Segnung

In diesen Tagen ist jede*r eingeladen die Palmzweige mit dem vorgeschlagenen Segensgebet oder mit eigenen guten Gedanken zu segnen.

Mitnehmen

Am Palmsonntag können Sie gern einen Palmzweig mit nach Hause nehmen als Erinnerung an Gottes bleibende Nähe und Liebe in schweren Zeiten.

Segensgebet

Liebender Gott,
Du bist mir nahe
in guten und in schweren Zeiten,
in Momenten der Jubelrufe des „Hosianna“
und im schmerzlichen Erfahren von
„Kreuzige ihn, kreuzige sie“

Segne + diese grünen Zweige,
Zeichen des Lebens und der Liebe
für mich und andere.

Stärke in uns das Vertrauen in Dich,
den treuen und nahen Gott.

Du lässt uns keinen Weg gehen
den Du nicht selbst gegangen wärest.

Geh mit uns in diesen Tagen
im Spannungsfeld von Leben und Tod.
Führe uns vom Dunkel zum Licht
durch das Leiden zur Freude.

Wir folgen Dir,
wenigstens ein kleines Stück.
Lass uns das Unbegreifliche schauen
und neu erbitten das Geschenk des Glaubens

Sei mit denen, die diesen Palmzweig erhalten,
und schenke uns Hoffnung und Zuversicht
auf dem Weg mit dir. Amen.

Sr. Agnes Lanfermann MMS

Zu Hause

PALMSONNTAGS-FEIER

Die Liturgie des Palmsonntags beinhaltet zwei Evangelien: Den Einzug in Jerusalem und die Passion. Gegenüber der Dramatik des Passionsgeschehens fällt der Bericht vom Einzug in Jerusalem ab. Das „Kreuzige ihn“ hallt lauter nach als das „Hosianna“. Dieser Vorschlag für eine Hausliturgie lenkt den Focus auf den Einzug Jesu.

Eine musikalische Näherung an das Fest hat Johann Sebastian Bach komponiert, seine Kantate zum Palmsonntag „Himmelskönig, sei willkommen“ BWV 182. Sie kann die Feier musikalisch bereichern. <https://youtu.be/va0gzT2jyqM>

Ebenso finden sich Liedvorschläge aus dem Gotteslob. Sie können sie singen oder beten.

Vorbereiten

Den Raum und Ort:

Wo will ich / wollen wir die Feier halten? Am Esstisch, im Wohnzimmer ... Wenn man an einem Tisch zusammenkommt, dann ist es gut, diesen leer zu räumen, vielleicht eine Kerze, ein Kreuz und eine Bibel, eine Blume und Palmzweige (Buchs). Die Leere des äußeren Raumes kann helfen, innerlich Freiraum zu schaffen.

Die Feier

Sich selbst bereiten:

Alle, die da sind, bewusst wahrnehmen, jede*r einen Blick schenken. Wer allein feiert, tut dies in Verbindung mit den Menschen, die einem*r am Herzen liegen. Diese in Gedanken in den Blick nehmen.

Ein bewusster Anfang:

Himmel und Erde und die Menschen untereinander verbinden sich in diesem Zeichen: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied (kann auch gesprochen werden):

Gotteslob 280,1: Singt dem König Freudenpsalmen
oder: Sonata aus Bachs Palmsonntagskantate (Nr.1)

Einleitung:

Der König kommt nach Jerusalem und wird freudig begrüßt. In Einfachheit kommt er, ohne blendende und ängstigende Insignien der Macht.

In Einfachheit kommt er heute, jetzt, in diese Feier. Öffnet dem König der Könige das Tor. Er möchte einziehen in die Herzen derer, die beten, die versammelt sind, er möchte einziehen in diese Welt.

Jesus-Rufe: Gotteslob 561

Eine Auswahl der Anrufungen ist möglich, ebenso, diese zu ergänzen durch eigene Anrufungen.

Abschluss:

V: Gepriesen, der kommt im Namen des Herrn!

A: Gepriesen, der kommt im Namen des Herrn!

V: Als das Volk hörte, dass Jesus nach Jerusalem komme, da zogen sie ihm entgegen. Sie trugen Palmzweige in den Händen und riefen: Hosanna, hosanna, hosanna in der Höhe.

A: Hosanna, hosanna, hosanna in der Höhe.

Gebet:

Sei gepriesen, allwirkender und treuer Gott. Du sagst zu uns dein lebensspendendes Wort, du kommst in diese Welt. Öffne uns für deine Gegenwart und stärke unseren Glauben, unsere Hoffnung und unsere Liebe. Darum bitten wir im Heiligen Geist durch Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

Auf das Wort Gottes hören:

Das Evangelium von Einzug in Jerusalem wird einmal (vor-) gelesen.

Dann 1-2 Minuten Stille halten, danach noch einmal lesen:

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus (Mt 21, 1-11)

¹Als sich Jesus mit seinen Begleitern Jerusalem näherte und nach Betfage am Ölberg kam, schickte er zwei Jünger voraus ²und sagte zu ihnen: Geht in das Dorf, das vor euch liegt; dort werdet ihr eine Eselin angebunden finden und ein Fohlen bei ihr. Bindet sie los, und bringt sie zu mir! ³Und wenn euch jemand zur Rede stellt, dann sagt: Der Herr braucht sie, er lässt sie aber bald zurückbringen. ⁴Das ist geschehen, damit sich erfüllte, was durch den Propheten gesagt worden ist: ⁵Sagt der Tochter Zion: Siehe, dein König kommt zu dir. Er ist friedfertig, und er reitet auf einer Eselin und auf einem Fohlen, dem Jungen eines Lasttiers.

⁶Die Jünger gingen und taten, was Jesus ihnen aufgetragen hatte. ⁷Sie brachten die Eselin und das Fohlen, legten ihre Kleider auf sie, und er setzte sich darauf. ⁸Viele Menschen breiteten ihre Kleider auf der Straße aus, andere schnitten Zweige von den Bäumen und streuten sie auf den Weg. ⁹Die Leute aber, die vor ihm hergingen und die ihm folgten, riefen: Hosanna dem Sohn Davids! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn. Hosanna in der Höhe!

¹⁰Als er in Jerusalem einzog, geriet die ganze Stadt in Aufregung, und man fragte: Wer ist das? ¹¹Die Leute sagten: Das ist der Prophet Jesus von Nazaret in Galiläa.

Das Echo teilen:

Welches Wort oder welcher Satz spricht mich jetzt besonders an? Wichtig ist nicht das Warum, sondern einfach wahrnehmen: Dieses hat bei mir ein Echo ausgelöst. Im Gebet in Gemeinschaft kann dieses Echo geteilt werden, indem das Wort oder der Satz laut ausgesprochen wird. Auch beim Gebet alleine empfiehlt es sich, das Echo laut auszusprechen.

Abschluss:

Das Evangelium noch einmal laut lesen.

Lied:

Gotteslob 280, 2+3

Oder: Aus Bachs Palmsonntagskantate die Arie Nr.5 Leget euch dem Heiland unter.

Dank und Bitte:

„Leget euch dem Heiland unter“ beginnt eine Arie in Bachs Palmsonntagskantate. In freier Form können Dank und Bitten ausgebreitet werden, wie die Zweige und Kleider, die die Menschen vor Jesus ausgebreitet haben.

Lassen wir all die ausgesprochenen und die unausgesprochenen Bitten, allen Dank, Klage und Hoffnung münden in das Gebet, das Jesus uns geschenkt hat:

Vater Unser

Segensgebet:

Gott, deine Gegenwart umhüllt und durchdringt uns, wie die Luft, die wir atmen, ohne die wir nicht leben können. Gib, dass wir dir ganz vertrauen und leben ohne Angst.

(Wenn Palmzweige da sind:

Segne diese grünen Zweige.

Sie mögen ein Zeichen sein, dass das Leben stärker ist als der Tod)

Segne uns, segne die Menschen, an die wir jetzt besonders denken *(kurze Stille)*
und segne die ganze Welt, dreifaltiger Gott,
+ Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

Lied:

Gotteslob 403: Nun danket all und bringet Ehr

Oder: Schlusschor aus Bachs Palmsonntagskantate (Coro Nr.8)

Predigtimpuls für Palmsonntag

Palmsonntag ist widersprüchlich.

Nicht auf einem prächtigen Ross reitet Jesus einher,
sondern auf einem Esel;
und ein Esel galt damals zwar als praktisches,
doch auch als „unreines Tier“.

Und während die Leute
beim Einzug Jesu in Jerusalem riefen:
„Hosanna dem Sohne Davids“,
riefen sie wenige Tage später dem Pilatus zu:
„Kreuzige ihn!“

Und was Jesus auf seinem Kopf trug,
war eben kein Lorbeerkranz,
sondern eine Dornenkrone.

Palmsonntag ist widersprüchlich.

Für uns ist es wichtig zu begreifen,
dass sich in diesen Gegensätzen
nicht nur das Schicksal des Jesus von Nazareth abbildet,
sondern auch das Schicksal eines*r Jede*n von uns kennzeichnet.
Beides – Licht und Schatten – gehört zu unserem Leben.

Den dunklen Stunden stehen frohe und beglückende Stunden gegenüber
und gar oft ist es noch nicht mal so schwarz und weiß,
sondern grau,
sind Glück und Leid miteinander verflochten.

Beide Seiten,
beide Perspektiven bilden sich in der Feier des Palmsonntags und der ganzen Karwoche ab.
Sie sollen uns nachdenklich machen,
und sie sollen uns Kraft geben für die wechselnden Situationen unseres Lebens zwischen
Geburt und Tod.

Palmsonntag ist widersprüchlich

Weil Gott widerspricht
Den Bildern von König und Herrschaft
Von Macht und Ohnmacht
Der einfachen Sicht schwarz und weiß.
Von Tod und Leben
Das Leben ist stärker.
Habt Mut!
Widerspruch
und Zusage Gottes.

Olaf Lindenberg

Gründonnerstag

Er entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich. Sein Leben war das eines Menschen. (Phil 2,7)

Jesus beugt sich hinab, so tief, dass Petrus empört ist: „Niemals sollst du mir die Füße waschen!“ „Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir,“ antwortet Jesus. Das ist der Gründonnerstag: Gottes Herrlichkeit beugt sich so weit hinab, dass Gemeinschaft möglich ist von Gott und Mensch. Sie drückt sich aus in der Geste der Fußwaschung und im Teilen des Brotes.

Die eine antwortende Geste ist das Empfangen und Geschehenlassen. Die Gemeinschaft mit Gott wird geschenkt. Sie wird weder gemacht noch verdient. „Der Geist heilige diese Gaben“, so lautet das Gebet über Brot und Wein. Der Geist verwandelt.

Die andere antwortende Geste ist das Tun: „So sollt auch ihr handeln“, ist der Auftrag Jesu. Gemeinschaft mit Gott zeigt sich in menschlicher Gemeinschaft und in der Hinwendung in die Welt.

Die Geste Jesu ist das Teilen im Abendmahlsaal, das Teilen der Angst am Ölberg, des Todes am Kreuz, des Hinabsteigens in die Unterwelt und das Teilen des göttlichen Lebens an Ostern.

In der Kirche

MICH VERBINDEN, ERINNERN UND BROT MITNEHMEN

In unserer Kirche steht an Gründonnerstag eine lange Tafel. Ohne Stühle, aber festlich gedeckt und mit der Möglichkeit, Tischkärtchen zu schreiben für diejenigen, mit denen wir uns verbunden fühlen. Schreiben Sie die Namen von denen auf, mit denen Sie gerne zu Tisch sitzen möchten. Laden Sie sie gedanklich ein, das Brot zu teilen, sich gemeinsam an das letzte Abendmahl zu erinnern und Anteil an dieser großen Gemeinschaft zu haben.

Auf der Tafel liegt auch Brot bereit, das Sie gerne mit nach Hause nehmen können. Unsere Idee ist es, dass wir alle um 20 Uhr dieses Brot essen und uns so verbinden.

Zu Hause

Wenn Sie mögen, bereiten Sie auch zu Hause einen festlich gedeckten Tisch vor. Für Sie selbst, die Menschen, die mit Ihnen zusammen wohnen oder diejenigen, mit denen Sie gerne in Gedanken dieses besondere Essen teilen möchten. Schreiben Sie Tischkärtchen und bereiten Sie so jedem*r einen besonderen Platz. Um 20 Uhr wollen wir, wenn auch örtlich getrennt, zur selben Uhrzeit und miteinander verbunden eine schlichte Agapefeier halten, eine liturgisch geprägte Mahlzeit, wie sie schon die ersten Christ*innen gefeiert haben.

AGAPEFEIER

Füße waschen, Brot teilen und Eins werden

In Erinnerung an damals, den Exodus des Volkes Israel aus Ägypten:

Psalm 114

Warum nur?

Als das ganze Volk damals in die Freiheit zog, Gott, aus Ägypten, aus der Sklaverei, da freute sich die ganze Welt mit.

Das Meer gab den Weg frei,
die Berge schienen vor Freude zu tanzen,
von den Hügeln klang es wie Gesang.

Warum nur?

Warum?

Weil es ein einziges Fest war aus deiner Hand,
ein einziges Geschenk, überraschend und unerwartet,
ein Wunder.

Denn nur du kannst aus Verhärtung Bewegung machen;
nur du machst aus glattem Boden festen Grund.

Peter Spangenberg

Psalm 117

Preist Gott, alle Völker! Rühmt ihn, ihr Nationen alle!

Denn seine Güte zu uns ist übergroß
und seine Treue hört niemals auf.

Preist unseren Gott - Halleluja!

Lied:

Gotteslob 281: Also sprach beim Abendmahle

In Erinnerung an Jesus, der seinen Freunden die Füße wusch: Joh 13,1-9.12-17

Jesus wusste, dass seine Stunde gekommen war, um aus dieser Welt zum Vater hinüberzugehen. Da er die Seinen liebte, die in der Welt waren, liebte er sie bis zur Vollendung. Es fand ein Mahl statt.

Jesus, der wusste, dass ihm der Vater alles in die Hand gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehrte, stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war. Als er zu Simon Petrus kam, sagte dieser zu ihm: Du, Herr, willst mir die Füße waschen? Jesus sagte zu ihm: Was ich tue, verstehst du jetzt noch nicht; doch später wirst du es begreifen. Petrus entgegnete ihm: Niemals sollst du mir die Füße waschen!

Jesus erwiderte ihm: Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir. Da sagte Simon Petrus zu ihm: Herr, dann nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und das Haupt.

Als er ihnen die Füße gewaschen, sein Gewand wieder angelegt und Platz genommen hatte, sagte er zu ihnen: Begreift ihr, was ich an euch getan habe? Ihr sagt zu mir Meister und Herr und ihr nennt mich mit Recht so; denn ich bin es. Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe. Amen, amen, ich sage euch: Der Sklave ist nicht größer als sein Herr und der Abgesandte ist nicht größer als der, der ihn gesandt hat. Wenn ihr das wisst - selig seid ihr, wenn ihr danach handelt.

Lied:

Gotteslob 470: Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose erblüht

Gebet:

Nimm mein Leben, Du,
und gib mir von deiner Liebe.

Nimm meine Schwäche,
und gib mir von deiner Kraft.

Nimm meine Schuld,
und gib mir von deinem Frieden.

Nimm meine Sehnsucht,
und gib mir von deinem Wort.

Nimm meine Hast,
und gib mir von deiner Ruhe.

Nimm meinen Weg,
und gib mir von deinem Ziel.

Nimm meine Pläne,
und gib mir von deiner Zukunft.
Amen.

Mithineingenommen in das Geheimnis: 1 Korinther 11, 23 - 26

Jesus, der Herr, nahm in der Nacht, in der er ausgeliefert wurde, Brot, sprach das Dankgebet, brach das Brot und sagte: Das ist mein Leib für euch. Tut dies zu meinem Gedächtnis! Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sagte: Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut. Tut dies, sooft ihr daraus trinkt, zu meinem Gedächtnis! Denn sooft ihr von diesem Brot esst und aus dem Kelch trinkt, verkündet ihr den Tod des Herrn, bis er kommt.

Stille

An dieser Stelle können Sie ein (Stück) Brot brechen, zum Beispiel das, das Sie aus der Kirche mitgenommen haben, und es essen. Sie können auch ein Glas Wein oder Saft dazu trinken.

Gebet:

Jesus Christus

Dein Wort auf meiner Zunge
Deine Güte auf meinen Lippen
Deine Verheißung in meinen Gedanken
Deine Zärtlichkeit in meinen Fingern
Deine Liebe in meinem Herzen

Dein Blut in meinen Adern
Deine Kraft in meinen Füßen
Deine Gestalt in meinem Leben
Deine Herrlichkeit in meinem Leib
Dein Wort in meinen Bewegungen

Anton Rotzetter, in: Derselbe, Gott, der mich atmen lässt, Verlag Herder, Freiburg, 61989, 8f.

Lied:

Gotteslob 377: O Jesu, all mein Leben bist du

Segen:

Wir danken dir, verborgener Gott.
Wir danken Dir für Jesu Hingabe und Liebe bis zur Vollendung.

Segne uns,
dass wir durch den Glauben Christus Raum schaffen
und festen Grund gewinnen in der Liebe, die uns erfüllt.

Segne uns
zur Hoffnung für die Welt.
Amen.

Eucharistiefeier einer Frau

an einem Abend
bevor Jesus ausgeliefert wurde
nahm Maria
das Gefäß mit Öl
zerbrach es
salbte seinen Leib
und sprach
das ist meine Liebe
vergossen für dich

und diese Geste
bleibt allen
die das Evangelium hören
für immer
im Gedächtnis

Andreas Knapp, in: Derselbe, Heller als Licht, Würzburg 42018, 70.

Karfreitag

Er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz. (Phil 2,8)

Er hat alles geteilt, das ganze Menschsein, bis zum Tod. Das Kreuz steht für all die Abgründigkeit des Lebens und all der Abgründigkeit des Menschen. All die Angst, all das Unfertige, alle Endlichkeit und Unerlöstheit findet sich im Ruf Jesu „Es ist vollbracht“.

Jesus wich nicht aus, bis zum Tod am Kreuz, um ganz Mensch zu sein - für alle Menschen.

Daher nehmen die „großen Fürbitten“ an Karfreitag die ganze Welt in den Blick. Denn es gibt für Christ*innen keine „anderen“, die ausgeschlossen wären.

Gottes Liebe gilt allen Menschen.

In der Kirche

DEM KREUZ BEGEGNEN

In unserer Kirche steht die Kreuzikone aus Taizé an diesem Tag im Mittelpunkt. Sie vergegenwärtigt das Geschehen von Jesu Kreuzigung. Darin liegt Gottes Zeugnis seiner bedingungslosen Liebe. „Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“ (Joh 3,16). Wir können auf dieses Liebesbekenntnis antworten. Einen Ausdruck kann diese Antwort in einem Licht finden, das vor der Ikone abgestellt wird.



Quelle: https://shop.taize.fr/icons-posters/tres-grande-croix.html?__store=de&__from_store=en (zuletzt abgerufen am 01.04.2020, 19:00 Uhr)

Zu Hause

GEMEINSAM INNEHALTEN

→ Wir laden ein, um 15 Uhr innezuhalten und diesen Moment, der als Todesstunde Jesu gilt, bewusst zu erleben. So kommen wir zur gleichen Zeit zusammen vor dem Kreuz, örtlich getrennt und doch verbunden durch Stille und Gebet.

→ Eine Möglichkeit ist es, still zu werden und sich auszurichten auf das Wort:

„Es ist vollbracht! Und er neigte das Haupt und übergab den Geist.“ (Joh 19,30)

Nach einer Zeit der Stille beten wir das Gebet, das alle Christen auf der Welt verbindet - das Vaterunser.

KARFREITAG ERINNERN

Vorbereiten

Ich kann eine Kerze anzünden, ein Kreuz auf den Tisch oder den Boden legen oder mich vor ein Kreuz setzen, das an der Wand hängt. Ich finde einen guten Sitz, so dass ich schweigend und hörend da sein kann. Dazu hilft, beide Füße nebeneinander auf den Boden zu stellen, möglichst aufrecht zu sitzen, die Hände im Schoß ineinander zu legen und dann den eigenen fließenden Atem sanft wahrzunehmen.

Um 14.50 Uhr

*Eine*r liest:*

Tag der Stille. Tag des Erinnerns an die Passion Jesu, seine Wunden, an sein Sterben und seinen Tod.

Ein Tag auch, an dem ich meine eigenen Wunden spüre, meine Verletzlichkeit. Ein Tag, an dem ich wahrnehme, welche Vorstellungen und Wünsche von mir sterben und was ich ins Loslassen hinein freigeben muss. Ein Tag des Erinnerns an die Wunden der Schöpfung und die Wunden der Menschen, an Gewalt und Neid, an Terror, Zerstörung und Ich-Sucht, an Sterben und Ausweglosigkeit...

Ein Tag, der uns in Frage stellt - und Gott.

Gott bleibt.

Geben wir alles frei, alle Gedanken und inneren Regungen.

Lassen wir uns sinken in Gott hinein.

Wie Jesus. In Gottes Gegenwart.

Ins Schweigen.

Wir bleiben bis 15 Uhr im Schweigen.

Um 15 Uhr

*Eine*r liest:*

Es war schon um die sechste Stunde, als eine Finsternis über das ganze Land hereinbrach - bis zur neunten Stunde. Die Sonne verdunkelte sich. Der Vorhang im Tempel riss mitten entzwei. Und Jesus rief mit lauter Stimme: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist. Mit diesen Worten hauchte er den Geist aus. (Lk 23,44-46)

Wir bleiben einige Minuten im Schweigen und lauschen auf die Stille.

Es ist auch möglich, mit dem (Aus)Atem ein Wort zu verbinden, z.B. „In deine Hände“.

Wir können die Stille mit einer Verneigung vor dem Kreuz beenden.

Lied

Gotteslob 445: Ubi caritas et amor, ubi caritas Deus ibi est.

Fürbitten

Wir denken an Menschen, Länder, Situationen... und nehmen sie still in unserem Herzen oder auch in gesprochenen Worten in unser Gebet.

Die Fürbitten münden ins

Vaterunser

Gemeinsames Gebet

Wo ich auch bin,
was mich auch umtreibt:
Deine Gegenwart umhüllt mich.
Auch wenn ich Dich nicht wahrnehme
und mein Herz leer bleibt,
Du begleitest mich in jedem Augenblick.
Du bist die Kraft, die in mir betet, wenn ich verstumme.
Dir will ich zugehörig sein, solange ich bin.

Antje Sabine Naegeli, in: Diesselbe, Umarme mich, damit ich weitergehen kann, Verlag Herder, Freiburg ³2013, 72.

Unterwegs

KREUZ-GEDANKEN

Vielleicht kennen Sie Orte in Ihrer Umgebung, an denen ein Kreuz steht (Wegkreuze, bei Kirchen/Kapellen, an Privathäusern, etc.) Machen Sie einen Spaziergang dorthin oder holen Sie es sich in der Erinnerung vor Ihr inneres Auge.

Wie sieht das Kreuz aus? Warum wurde es wohl gerade hier aufgestellt / angebracht?
Worauf weist es hin?

Das Kreuz ist Zeichen für die Abgründe dieser Welt, aber auch Zeichen der Liebe und Erlösung:

An welchem Ort in dieser Stadt sollte ein Kreuz getragen werden?

Ich kann einen kurzen Dank oder eine kurze Bitte an Gott formulieren.

Kreuz-Impulse

Heiliger Geist,
durch deine Gegenwart bewegst du uns an diesem Tag,
das Erbarmen Gottes zu erkennen
und zu begreifen, dass Gott nur seine Liebe schenken kann.
Frère Roger Schütz

Wer Gott umarmt findet in seinen Armen die Welt.
Madeleine Delbrêl, in: A. Schleinker (Hg), Gott einen Ort sichern, Topos Ostfildern 2015.

Meine Worte wissen dich nicht zu sagen
Meine Gedanken können Dich nicht fassen
Und doch sucht Dich mein Sehnen ohne Ende
Lass es still werden in mir
bis auf den Grund meiner Seele
dass ich Dir begegne

Antje Sabine Naegeli, in: Diesselbe, Umarme mich, damit ich weitergehen kann, Verlag Herder, Freiburg 2013, 43.

Die Sehnsucht
lässt die Erde durch die Finger rinnen
alle Erde dieser Erde
Boden suchend
für die Pflanze Mensch

Hilde Domin, in: Diesselbe, Vielleicht eine Lilie. Präsenz Gnadenthal 1999.

karfreitag -
CHRISTUS gestern, heute und in ewigkeit
gestern waren wir gemeinsam auf dem weg
gestern waren wir ein geschlossener kreis
gestern war das ganze leben offen
heute ist alles weg
heute ist das leben in stücke gerissen
heute ist DEIN tod
morgen werde ich einen weg ohne ziel haben
morgen werde ich mich sortieren müssen
morgen werde ich mich wegschließen
und übermorgen...?
übermorgen scheint so unfassbar weit weg
wie die hoffnung
heute zu grabe getragen

Wolfgang Metz, in: Derselbe, die liebe CHRISTI drängt uns, Würzburg 2015, 34.

Karsamstag

Er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz. (Phil 2,8)

Bis zum Tod und bis in das Grab. Der Karsamstag kennt keine Liturgie, nur das Stundengebet. Es ist der Tag des Verweilens und des Aushaltens. Es ist der Tag, die Liebe wach zu halten, so wie die Frauen, die die Öle vorbereiten, um damit am nächsten Morgen zum Grab zu gehen.

In der Kirche

DEM „ZWISCHEN TOD UND LEBEN“ NACHSPÜREN

Unsere Kirche ist an Karsamstag geöffnet und bietet an, dem „Zwischen Tod und Leben“ nachzugehen. Wir können diesen Tag nutzen, um zu er-spüren, wie sich diese „Zwischenzeit“, die Leere, die Ungewissheit, aber auch die Hoffnung anfühlt.

Zu Hause

IN DER HOFFNUNG AUF MORGEN

Ein Tag dazwischen, zwischen Tod und Leben. Ein Moment zwischen Sterben und Auferstehung. Ein Tag, der einlädt, auf die Zwischentöne zu achten. Vielleicht auch ein Tag, um an jemanden zu denken, der*die uns in der Vergangenheit begegnet ist, und dem*der wir einen Gruß für die Zukunft zukommen lassen wollen. Wir laden Sie ein, heute Ihre Ostergrüße für morgen zu schreiben - eine Karte, einen Brief, einen Segenswunsch.

Du

Am Ende erst
alles Sagbaren
wenn wir
hinter uns lassen
was wir
zu wissen meinten
und eingetaucht werden
in die Fluten des Nichts
Am Ende erst
wenn alle Gebete
verstummt sind
und nur
das Schweigen bleibt

Du

Antje Sabine Naegeli, in: Diesselbe, Umarme mich, damit ich weitergehen kann, Verlag Herder, Freiburg 32013, 44.

In der Kirche oder zu Hause

BILDBETRACHTUNG GRABLEGUNG



Fresko in Heilig Kreuz von Georg Poppe (1932), Bild: Samuel Stricker

An der Rückwand der Kirche Heilig Kreuz befindet sich das große Fresko der Grablegung von Georg Poppe. Sechs Personen sind um den Leichnam Jesu, der in einem Sarkophag liegt, dargestellt: Ein Fackelträger, Josef von Arimathäa, ein weiterer Jünger, Maria Magdalena und Johannes mit Maria, die aus der Szene herausgehen. Schemenhaft ist im Hintergrund eine Landschaft zu erkennen, im gleichen Grau und so fahl wie der Leichnam Jesu. Farbig ist die Kleidung der Personen und der Tiegel mit dem Salböl. Rot leuchtet die Wunde auf Jesu Hand.

Es ist eine stille und gesammelte Trauer, die das Bild ausstrahlt, kein laut schreiender, sondern ein stiller Schmerz.

Der Fackelträger auf der linken Seite beleuchtet die ganze Szene. Er erinnert an einen antiken Helden, der sich als Kundschafter vorwagt. Soll er näher herangehen oder zurückweichen? Er erscheint unentschlossen, vielleicht auch unsicher. Er schaut auf das Grab und schiebt zugleich, wie zum Schutz, den linken Ellbogen vor.

Josef von Arimathäa, der fromme und vornehme Jude, der Jünger Jesu war, wendet uns den Rücken zu. Sein Blick verweilt auf dem Leichnam Jesu. Was mag er wohl sehen? Den Leichnam, die Wunden? Die Erinnerung an so viele Gespräche? Noch einmal spüren, wie sehr ihn dieser Jesus berührt hat. Die rechte Hand ist vorgestreckt, zeigt auf Jesus: Seht. Oder segnet Josef? Der endgültige Abschiedssegens, hineingeben in die Hände des Vaters.

Ein weiterer Jünger beugt sich herab, mit dem Gesichtstuch in den Händen. Er bestattet Jesus, ein letzter Liebesdienst. Später wird dieses Tuch zusammengefaltet im leeren Grab liegen, ein stummer Zeuge

des Todes. Das Tuch verhüllt das Gesicht, verhüllt die Welt der Lebenden. An Ostern wird sie enthüllt werden, ganz neu. Doch jetzt steigt Jesus hinab, in die Welt des Todes.

Neben Maria Magdalena steht das leere Ölgefäß. Die Salbung, auch das ein Liebesdienst an den Verstorbenen, ist längst geschehen. Ihre Tränen sind nun das Salböl. Sie ist fast auf Augenhöhe mit Jesus, indem sie niederkniet. Sie folgt Jesus ein Stück in die Welt des Todes. Von dort wendet sich Jesus ihr zu, sein Kopf ist in ihre Richtung geneigt. Jetzt herrscht Trauer und Schweigen, bis sie die Stimme hören wird: „Maria“.

Rechts aus dem Bild gehen Johannes und Maria, die Mutter Jesu. Was getan werden konnte, wurde getan. Es ist keine Flucht der beiden. Johannes legt die Hand um Maria, er stützt sie. Sie stehen sich in der Trauer bei. Kein „Das wird schon wieder“ oder ähnliches, sondern echter Trost, der im Aushalten und Dasein liegt.

In den Personen geht eine Bewegung von links nach rechts durch das Fresko. Da ist das Zurückweichen und Hinschauen des Fackelträgers, das Erinnern und Segnen von Josef, die Annahme des Todes und das Tun des anderen Jüngers, die Liebe der Magdalena und das Füreinander Dasein von Johannes und Maria.

Das Fresko lädt ein, diese Bewegung innerlich mitzugehen: Hinzuschauen, sich zu erinnern, wer Jesus für einen selbst ist, der Liebe und Zuneigung nachzuspüren und sich gegenseitig zu stärken.

Impuls zum Verweilen

Ich kann das Fresko als Einladung begreifen, mich selbst in das Bild zu stellen. Wo wäre der eigene Ort? Mit welcher Geste stelle ich mich ans Grab?

Völker der Erde

Ihr, die ihr euch mit der Kraft der unbekannt
Gestirne umwickelt wie Garnrollen,
die ihr näht und wieder auftrennt das Genähte,
die ihr in die Sprachverwirrung steigt
wie in Bienenkörbe,
um im Süßen zu stechen
und gestochen zu werden -

Völker der Erde,
zerstört nicht das Weltall der Worte,
zerschneidet nicht mit den Messern des Hasses
den Laut, der mit dem Atem zugleich
geboren wurde.
Völker der Erde,

O dass nicht Einer Tod meine,
wenn er Leben sagt -
und nicht Einer Blut,
wenn er Wiege spricht -

Völker der Erde,
lasset die Worte an ihrer Quelle,
denn sie sind es, die die Horizonte
in die wahren Himmel rücken können
und mit ihrer abgewandten Seite
wie eine Maske dahinter die Nacht gähnt
die Sterne gebären helfen -
Nelly Sachs, in: Diesselbe, Gedichte, Suhrkamp Frankfurt 1977.

VERBUNDEN AN OSTERN

Osternacht

Darum hat ihn Gott über alle erhöht und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen. (Phil 2,9)

Die Bewegung Gottes ist am Karsamstag nicht zu Ende. Ihr Wendepunkt liegt in der Nacht. Bis Karsamstag folgt Gott dem Menschen. Jetzt nimmt er den Menschen mit zu sich. Nicht das Grab ist das Ziel, sondern die Gemeinschaft in Gott.

Das Feuer in der Nacht, die Segnung des Wassers, die Lesungen von der Schöpfung über den Auszug aus Ägypten, die Propheten bis hin zum Osterevangelium erzählen von Gottes Weg mit den Menschen.

In der Nacht erklingt der Ruf des Exultet „Frohlocket ihr Chöre der Engel“, die gesungene Aufforderung und Zusage: Habt Mut!

In der Nacht leuchtet das Licht. Das erinnert an den Johannes-Prolog: Das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst.

Zu Hause

LESUNGEN DER OSTERNACHT

Die Liturgie der Osternacht ist von ihrem Ursprung her eine Vigilfeier – eine Nachtwache. In ihr erinnern und vergegenwärtigen wir das Heilshandeln Gottes. In insgesamt neun Lesungen wird die Geschichte Gottes mit den Menschen erzählt. Es ist eine Geschichte der Rettung und Befreiung. Sie beginnt mit dem Schöpfungshandeln Gottes und findet Erfüllung im Christusereignis.

In diesem Jahr können wir diese Lesungen nicht gemeinsam hören. Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich zu Hause Zeit, diese Texte zu lesen und zu meditieren. Jede Zeile scheint uns zuzurufen: Habt Mut! Gott - der ein „Freund des Lebens“ (Weish 11,26) ist - will auch uns aus Finsternis, Verzweiflung, Gefangenschaft und Tod hindurch zum Leben führen.

Lesungen aus dem Alten Testament

1. *Das Buch Genesis, Kapitel 1, Vers 1 bis Kapitel 2, Vers 2 (Gen 1,1-2,2)*

Habt Mut!

Inmitten von Chaos und Finsternis schafft Gott Licht und Raum, damit sich Leben entfalten kann.

2. *Das Buch Genesis, Kapitel 22, Verse 1 - 18 (Gen 22,1-18)*

Habt Mut!

Auch da, wo Gott widersprüchlich und unbegreiflich erscheint, bleibt er sich selber treu und schenkt Leben und Segen.

3. *Das Buch Exodus, Kapitel 14, Vers 15 bis Kapitel 15, Vers 1 (Ex 14,15-15,1)*

Habt Mut!

Gott rettet aus der Unterdrückung - aus allem was einengt und unfrei macht. Er führt sein Volk trockenen Fußes durch die Bedrohung hindurch in die Freiheit.

4. *Das Buch Jesaja, Kapitel 54, Verse 5 - 15 (Jes 54,5-14)*

Habt Mut!

Gott liebt sein Volk. Er ist treu - auch wenn die Menschen untreu werden. Die Flut des Todes soll niemals wieder Macht über sie haben.

5. *Das Buch Jesaja, Kapitel 55, Verse 1 - 11 (Jes 55,1-11)*

Habt Mut!

Gott ist uns nahe. Er lässt sich rufen und finden. Und sein kraftvolles Wort lässt aufleben.

6. *Das Buch Baruch, Kapitel 3, Verse 9-15 und 32 bis Kapitel 4, Vers 4 (Bar 3,9-15.32-4,4)*

Habt Mut!

Wer an Gottes Weisungen festhält, lebt und fällt nicht zurück in Abhängigkeiten.

Der*die findet Freiheit, Frieden und Lebensglück.

7. *Das Buch Ezechiel, Kapitel 36, Verse 16-17a und 18-28 (Ez 36,16-17a.18-28)*

Habt Mut!

Gott will das Herz der Menschen verwandeln. Sein Geist will das Innere durchwirken und so eine unverbrüchliche Verbindung schaffen.

Lesungen aus dem Neuen Testament

8. *Der Brief an die Römer, Kapitel 6, Verse 3-11 (Röm 6,3-11)*

Habt Mut!

Gott rettet seinen Sohn aus dem Tod. Der Tod hat keine Macht mehr über ihn. In der Taufe sind auch wir mit hineingenommen in dieses neue Leben.

9. *Evangelium nach Lukas, Kapitel 24, Verse 1-12 (Lk 24,1-12)*

Habt Mut!

Gott will das Leben und er liebt die Schöpfung. Wie Jesus, seinen geliebten Sohn, befreit er auch uns von den Mächten des Todes - durch seine Liebe, die lebendig macht.

Ostersonntag

Damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihre Knie beugen vor dem Namen Jesu und jeder Mund bekennt: „Jesus Christus ist der Herr“ - zur Ehre Gottes, des Vaters.

(Phil 2, 10f.)

Der Philipperhymnus mündet in einen Lobpreis. Die Karwoche mündet in den großen Lobpreis des Lebens, der Osterzeit. Die Zeit bis Pfingsten ist eine besondere Zeit, das Leben zu feiern und den Urheber des Lebens zu loben.

„Gott, deine uralten Wunder leuchten noch in unseren Tagen“ beginnt ein Gebet aus der Osternacht. Die Osterzeit folgt diesem Leuchten des Wunders des Lebens.

In der Kirche

AUFATMEN, FREUDE TANKEN, LICHT UND SEGEN MITNEHMEN

In unserer Kirche brennt am Ostersonntag die Osterkerze. Ihr Licht verteilt sich, ohne von der Kraft seines Glanzes zu verlieren. Daher laden wir Sie ein, in die Kirche zu kommen und ein Osterlicht mitzunehmen.



Und weil deine Augen in den unsren erwachen,
weil dein Herz sich öffnet in unserm Herzen,
fühlen wir,
wie unsere schwächliche Liebe aufblüht,
sich weitet wie eine Rose,
zärtlich und ohne Grenzen
für all diese Menschen, die hier um uns sind.

Madeleine Delbrêl, in: A. Schleinker (Hg), Gott einen Ort sichern, Topos Ostfildern 2015.

Zu Hause

OSTERFEIER

Lied

Gotteslob 318: Christ ist erstanden

Unfassbar
Das Grab ist leer!
Christus ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.
Nichts trennt uns mehr von Gottes Liebe.

Unfassbar
Der tot war - lebt.
Christus ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.
Er erhebt zu neuem Leben.

Unfassbar
Christus ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.
Das Osterlicht lässt uns hoffen.

Unfassbar
Das Grab ist leer.
Christus ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.
Nichts trennt uns mehr von Gottes Liebe.

Sr. Agnes Lanfermann MMS

Lied

Gotteslob Nr. 365:

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht,
Christus, meine Zuversicht, auf Dich vertrau ich und fürcht' mich nicht.
Auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht.

Ostern - sagt uns:
Einer ist da
und wälzt dir den Stein vom Herzen,
fragt: Warum weinst du?

Einer ist da
und spricht von Hoffnung
verjagt die Todesschatten mit seinem Licht.

Einer ist da
und wendet den Weg aus der Trauer ins Leben
und führt dich zurück nach Haus.

Nach Tina Willms

Stille

Es ist Unsinn - sagt die Vernunft
Es ist was es ist - sagt die Liebe
Es ist Unglück - sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz - sagt die Angst
Es ist aussichtslos - sagt die Einsicht
Es ist was es ist - sagt die Liebe
Es ist lächerlich - sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig - sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich - sagt die Erfahrung
Es ist was es ist - sagt die Liebe
Erich Fried

Lied

Gotteslob Nr. 329: Das ist der Tag, den Gott gemacht

Evangelium

Das leere Grab

Am ersten Tag der Woche kam Maria von Magdala frühmorgens, als es noch dunkel war, zum Grab und sah, dass der Stein vom Grab weggenommen war. Da lief sie schnell zu Simon Petrus und dem anderen Jünger, den Jesus liebte, und sagte zu ihnen: Sie haben den Herrn aus dem Grab weggenommen und wir wissen nicht, wohin sie ihn gelegt haben. Da gingen Petrus und der andere Jünger hinaus und kamen zum Grab. (Joh 20, 1-3)

Der Stein weggerollt.
Die Grenze zwischen Leben und Tod ist aufgehoben.
Der Stein - scheinbar unverrückbar - ist verrückt.
Der Weg zum Lebendigen ist frei.
Gottes Angebot, dem Leben zu begegnen.
Gottes Einladung für mich, Einladung an alle.

Maria von Magdala

Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein. Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten. Diese sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn gelegt haben.

Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war. Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du? Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen.

Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. (Joh 20, 11-16)

Musik

Georg Friedrich Händel, „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt“

Ich weiß, dass mein Erlöser lebt;
denn Christ ist erstanden von dem Tod,
der Erstling derer, die schlafen.

Und ein neuer Morgen

(T/M: G. Linßen)

1. Herr, du bist die Hoff - nung, wo Le-ben ver-dorrt, auf stei-ni-gem Grund,
wach-se in mir, sei kei-men-der Sa - - me, sei
si-che-rer Ort, treib Knos-pen und blü-he in mir.
Ref: Und ein neu-er Mor-gen bricht auf die-ser Er - de an, in ein-em
neuen Tag blü-he in mir. Hal-te mich ge - bor-gen fest in dei-ner
star-ken Hand und seg-ne mich, seg-ne mich und dei-ne Er - de.

2. Herr, du bist die Güte wo Liebe zerbricht, in kalter Zeit, atme in mir,
sei zündender Funke, sei wärmendes Licht, sei Flamme und brenne in mir.

Ref: Und ein neuer Morgen und brenne in mir ...

3. Herr, du bist die Freude wo lachen erstickt, in dunkler Welt, lebe in mir,
sei froher Gedanke, sei tröstender Blick, sei Stimme und singe in mir.

Ref: Und ein neuer Morgen und singe in mir ...

Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. Maria von Magdala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte. (Joh 20, 17-18)

Es ist ein befreiendes Gefühl,
wenn uns dies zu Bewusstsein kommt.
Es macht uns fähig, etwas zu tun
und es sehr gut zu tun.
Es mag unvollkommen sein,
aber es ist eine Gelegenheit für Gottes Gnade,
ins Spiel zu kommen und den Rest zu tun.
Wir mögen nie das Endergebnis zu sehen bekommen.
Wir sind Propheten einer Zukunft, die uns nicht allein gehört.
Nach Oscar Romero

Segen

Du Gott der unendlichen Güte und Liebe,
wir danken dir für das Geheimnis der Auferstehung,
für das neue Leben in deinem Sohn.

Öffne unsere Herzen für deine Gnade.
Dass wir das kostbare Leben hüten,
das Du in uns und deine Schöpfung eingesenkt hast.
Dass deine Gottesgabe in uns wachse und uns helfe,
damit wir froh werden und der Welt Leben schenken.
Dass wir den Stürmen des Alltags standhalten
und den Weg ins Leben gehen mit starkem Mut und fester Hoffnung.

Auferstandener,
wende dich uns freundlich zu.
Schenke uns von deinem Geist,
dass er in uns wohne und Gestalt annehme in Wort und Tat.

Mögen wir innig mit Dir und in Dir verbunden bleiben.
Du Menschenfreund und Liebhaber des Lebens
Amen.

Sr. Agnes Lanfermann MMS

Lied

Gotteslob 332: Die ganze Welt, Herr Jesu Christ

Ostermontag

EMMAUS-SPAZIERGANG AN OSTERMONTAG

Zwei von den Jüngern waren auf dem Weg... Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. (Lk 24,13f.)

→ Wenn die Umstände es erlauben, verabreden Sie sich mit einer anderen Person zu einem Spaziergang und sprechen Sie miteinander „über all das“ – Ermutigendes und Trauriges, Bedrückendes und Hoffnungsvolles.

Jesus Christus,
es kann uns
wie auch manchem deiner Jünger
bisweilen schwer fallen,
deine Nähe als Auferstandener
zu begreifen.
Durch den Heiligen Geist
wohnst du aber in uns
und du sagst zu jeder und jedem von uns:
Folge mir nach,
ich habe dir einen Weg
zum Leben gebahnt.

Frère Roger, in: Derselbe, Aus der Stille des Herzens, Verlag Herder, Freiburg 2006, 119.

Zwischen Ostern und Pfingsten

JEDEN TAG NEU AUFERSTEHUNG FEIERN

„Der Alltag ist der Raum des Glaubens“, sagt Karl Rahner. So sind auch die Ostergeschichten für den Alltag geschrieben. 50 Tage lang von Ostern bis Pfingsten wird ihre Botschaft auf Erfahrung hin durchbuchstabiert. 50 Tage immer wieder neu, Ostern feiern, Auferstehung.

Wo wir fragen
fragt Gott nach uns

Wo wir stehen
steht Gott zu uns

Wo wir suchen
bewegt Gott
uns zum Leben

Elisabeth Hangartner

Dieses Gebet kann uns begleiten:

Bleibe bei uns Auferstandener,
zwischen den Zeilen bist du zu lesen,
zwischen den Menschen zuweilen zu spüren.

Bleibe bei uns Auferstandener,
auf dem Weg von Pontius Pilatus
von mir zu mir selbst
und auch von mir weg zu den andern.
Dann kann es sein,
dass wir dich einen Atemzug lang spüren.
wenn wir das Brot essen
an dem Tisch in der Mitte,
wie in Emmaus.

Bleibe bei uns Auferstandener,
zwischen den Worten bist du zu hören.
Maria hörte dich rufen.
In unseren Zweifeln bist du zugegen.
Thomas erkannte dich an den Wunden.
Unsere Liebe rüttelst du wach.
Petrus war in der Tiefe getroffen
und stammelte: „Du weißt doch, dass ich dich liebe“.

Bleibe bei uns Auferstandener,
zwischen Ostern und Pfingsten,
jeden Tag neu
wenn wir Auferstehung feiern.

So bereitest du uns für deinen Geist,
die Kraft, die uns dein Leben schenkt
mit Phantasie und Freude
deine Botschaft lebendig zu halten.
mitten in unserem Alltag.
Amen.

Sr. Agnes Lanfermann MMS

OSTERGRUB

Lumen Christi. - Deo gratias.

Liebe Mitmenschen,

Christus ist das Licht. Er leuchtet in uns und durch uns hindurch.

Dies ist und bleibt wahr, auch wenn wir diese Botschaft der Osternacht in diesem Jahr nicht mit unseren Ohren hören konnten; sie klingt in unseren Herzen und hat dort ihren Widerhall. Gott sei Dank.

Die Osterkerze brennt heute und in den nächsten 50 Tagen bis Pfingsten in der Mitte unserer Kirche. Wer möchte, kann dieses Licht mit nach Hause nehmen oder zu Menschen tragen, die sich im Dunkeln erleben.

Christus ist das Licht. Er leuchtet in uns und durch uns.

Ermutigen wir uns weiter gegenseitig, stehen wir uns bei so gut wir es vermögen und lassen wir uns von Gottes heilender Gegenwart trösten und stärken und ins Leben locken.

Ihr Team von Heilig Kreuz & den Missionsärztlichen Schwestern



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität



**MISSIONSÄRZTLICHE
SCHWESTERN**

OSTERSEGEN

Lebendiger - erstanden aus dem Tod
mit allen Kräften neuen Lebens
der Kraft der Erde - erblüht in Bäumen und Gestrüpp
der Kraft des Feuers - entflammt im trockenen Geäst
der Kraft des Wassers - quellend im sumpfigen Gelände
der Kraft des Himmels - ertönend im Vogelgesang.

Segne uns

Lebendiger - erstanden aus dem Grab
Mit dem Licht - dass uns leuchtet
Mit der Hoffnung - die uns Zukunft verheißt
Mit der Freude - die uns Herz und Seele erfüllt.

Segne uns

Lebendiger - erstanden in dieser Welt.
Nenn uns beim Namen.
Salb uns mit Öl.
Schenke uns Frieden.
Den Nahen und Fernen.

Segne uns

Lebendiger - gegenwärtig in unserer Mitte.
Segne uns mit Staunen, das uns offen macht für Neues.
Segne uns mit Vertrauen, das uns ausrichtet auf Dich hin.
Segne uns mit Liebe, die unser Leben verwandelt.

Öffne unsere Augen, dass wir Dich sehen.
Öffne unsere Ohren, dass wir Dich hören.
Öffne unseren Mund, dass wir Dir singen:
Halleluja - Jesus lebt.

Lebendiger, Auferstandener
geleite uns in unserer Lebenszeit
bis zu jener Osterfreude, die niemals endet.
Amen.

Sr. Agnes Lanfermann MMS