Pilgerspaziergang am Ostermorgen

(allein, zu zweit oder in der Kernfamilie)

Dieser Pilgerspaziergang ist ursprünglich für den Ostermorgen 2020 entstanden und sollte mit Sonnenaufgang vom Kloster Cismar bis zum Ruheforst am Brodauer Steilufer an der ostholsteinischen Ostseeküste führen. Angesichts des Corona bedingten Kontaktverbotes wird der Spaziergang so nicht stattfinden können. Aber vielleicht kann das Modell für Einzelpersonen, Zweier-Gruppen oder Familien eine Alternative zu den ebenfalls nicht stattfindenden Osterfrühgottesdiensten sein. Die hier beschriebenen Stationen orientieren sich an der Route zwischen den genannten Orten – lassen sich aber sicherlich leicht auf andere örtliche Gegebenheiten übertragen. Anregungen dazu finden sich im Text. Die Länge des Weges ist dabei nicht so entscheidend, aber zwischen den einzelnen Stationen sollte Raum sein für das Gehen im Schweigen und die Wahrnehmung mit allen Sinnen.

Mitnehmen auf den Weg könnt ihr etwas Proviant für ein Osterfrühstück-Picknick, eine Sitzunterlage, ein kleines Fläschchen mit Rosenöl o.ä., ein Teelicht/Kerze in einem Glas als Windschutz, Streichhölzer / Feuerzeug und – falls ihr welche gestaltet habt – Ostersteine (#stärkeralsdertod).

Sich einfinden

Sucht euch für den Beginn einen guten und ruhigen Ort, unter einem Baum, an einem Bachlauf, einer Weggabelung, einer Schutzhütte, am Strand – oder vielleicht auch vor der Kirche, in der ihr heute gern einen Ostergottesdienst besucht hättet.

Verständigt euch über den Weg, den ihr gemeinsam gehen wollt, damit euch diese Frage nicht später beschäftigen muss. Vielleicht habt ihr auch schon Ideen, wo ihr unterwegs Station machen könnt. Doch wenn ihr mit wachen Sinnen unterwegs seid, werden euch die richtigen Orte ganz von allein finden.

Werdet miteinander still und stimmt euch ein auf euren gemeinsamen Weg. Wenn ihr mögt, schließt für einen Augenblick die Augen. Nehmt die Erde wahr, die unter euren Füßen ist. Nehmt die Geräusche wahr, die da sind. Lauscht der „Musik zum Anfang“, dem Gesang der Vögel, dem Plätschern des Wassers.

Wenn ihr euch traut, allein oder zu zweit draußen zu singen, wäre der einfache Kanon „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr. Suche den Frieden“ ein möglicher, an den einzelnen Stationen wiederkehrender Gesang.

Lesung zur 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.

(nach einer Idee von [Seán ÓLaoire](https://www.amazon.de/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&field-author=Sean+%C3%93Laoire&text=Sean+%C3%93Laoire&sort=relevancerank&search-alias=books-de-intl-us))

Beginnt in dieser Haltung der Aufmerksamkeit für die österlichen Zeichen Gottes in der Schöpfung euren Weg.

1. Station: Garten Eden

„Morning has broken – Morgenlicht leuchtet“, vielleicht drängt sich dieses ursprünglich schottische Volkslied während des ersten Wegstücks auf eure Lippen und in euer Herz. Findet einen guten Ort, wenn möglich mit einem weiten, unverstellten Blick und lasst euch erinnern an den Anfang aller Anfänge:

Am Anfang war Dunkelheit über der Erde,

und Gott sprach: Es werde Licht.

Und weil Gott sprach,

wurde es licht.

Am Anfang war Stille über der Erde,

und Gott sang den Gesang der Schöpfung.

Und weil Gott sang,

summten die Sterne und Sphären zur Musik Gottes.

Am Anfang war Ruhe über der Erde,

und Gott lachte.

Und weil Gott lachte,

erwachten die Wasser

und strömten und ebbten

und flossen und fluteten.

Am Anfang war Ödnis auf der Erde,

und Gott malte.

Und weil Gott malte,

wurde der Himmel blau und orange und rosa,

und das Gras wurde grün,

und die Vergissmeinnicht lila,

und Schmetterlinge tanzten in den Farbtropfen

und wurden die Juwelen der Luft.

Am Anfang war alles unerkannt,

und Gott blies seinen Atem aus.

Und weil Gott seinen Atem in sie hinein blies,

erwachten Männer und Frauen von ihrem Schlaf.

Sie atmeten den Atem Gottes

und standen staunend vor Gottes Werk

und erkannten den Glanz Gottes

in allem, was Gott gemacht hatte.

Und sie sahen, dass es sehr gut war.

In all unseren Anfängen,

erschafft Gott etwas Neues.

Deshalb suchen wir Gott

in der Frische des Morgens,

in den wärmenden Sonnenstrahlen des Frühlings.

Gott, Schöpfer der Welt,

öffne unsere Augen, um deine Gegenwart zu sehen,

unsere Seelen, um deine Gegenwart zu fühlen,

unsere Herzen, um deine Gegenwart zu lieben,

hier in deiner Schöpfung

und einst in deiner Ewigkeit.

Amen.

(„Liturgy of Creation“, © 2003 Wellspring, gekürzte, freie Übertragung ins Deutsche: C. Süssenbach.)

2. Station: Bethanien

Vielleicht findet ihr einen Ort, an dem im Gras noch einige morgendliche Tautropfen funkeln. Betrachtet sie: Tautropfen im Gras, glänzend wie kostbare Perlen. Lasst euch erinnern an Maria, die Freundin Jesu, die mehr sah als die anderen:

Sechs Tage vor dem [Passafest](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/passafest-passamahl-1/) kam [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) wieder nach [Betanien](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/betanien/). Dort wohnte Lazarus, den er vom Tod [auferweckt](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/auferstehung-1/) hatte. Die Geschwister veranstalteten ein Festmahl für [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/). Marta bewirtete die Gäste. Lazarus lag mit [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) und den anderen zu Tisch. Da nahm Maria eine Flasche [Salböl](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/salbung-salben/). Es war reines, kostbares [Nardenöl](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/nardenoel/). Damit [salbte](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/salbung-salben/) sie [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) die Füße. Dann trocknete sie ihm die Füße mit ihren Haaren ab. Das ganze [Haus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/haus-1/) wurde vom Duft des [Salböls](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/salbung-salben/) erfüllt. Einer von den [Jüngern](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/juenger-2/) war Judas Iskariot, der [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) später den [jüdischen](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/juden/) Behörden auslieferte. Er sagte: Warum hat man dieses [Salböl](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/salbung-salben/) nicht für 300 Silberstücke verkauft und das Geld an die Armen verteilt? Das sagte er aber nicht etwa, weil es ihm um die Armen ging. Sondern er war ein Dieb. Er verwaltete die gemeinsame Kasse und schaffte Geld daraus für sich selbst beiseite. Doch Jesus erwiderte: Lass sie! Nach Gottes Willen hat sie mich schon heute für mein [Begräbnis](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/tod-bestattung/) [gesalbt](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/salbung-salben/). Arme wird es immer bei euch geben. Aber mich habt ihr nicht für immer bei euch.

(Johannes 12,1-8 (Basis-Bibel))

Tautropfen im Gras, glänzend wie kostbare Perlen, wie das Öl, mit dem Maria die Füße Jesu salbte.

Maria blickt tiefer als alle, die „Hosianna“ schreien und jubeln. Sie sieht die Angst, sieht den Schmerz in Jesu Gesicht. Sie tut, was in ihrer kleinen Macht steht, um den Schmerz zu lindern.

Wenn ich als Kind Husten hatte, dann hat meine Mutter mir einen Ölwickel gemacht. Dazu hat sie ein Schälchen mit Öl auf der Heizung erwärmt, ein großes Taschentuch von meinem Vater in dem warmen Öl getränkt und mir auf die Brust gelegt. Die wohlige Wärme, die sich dann in mir breit machte und ihr Streicheln über meine Stirn mit öligen Fingern erinnere ich noch heute. Alles wurde dann leichter. Nicht heil, aber leichter.

Wenn ihr Gelegenheit hattet, euch auf diesen Spaziergang vorzubereiten, dann habt ihr vielleicht ein kleines Fläschchen mit duftendem Öl dabei. Gebt ein paar Tropfen davon in eure Hände und verreibt es zwischen den Handflächen. Spürt die Wärme, die dabei entsteht und den Duft. Vergegenwärtigt euch auf dem nächsten Wegabschnitt Erfahrungen der Zuwendung und des Gesehen-Werdens, die euch auf eurem Lebensweg gestärkt haben.

3. Station: Garten Gethsemane

Vielleicht kommt ihr auf eurem Weg durch einen Park mit einer Bank zwischen Rhododendron-Büschen, oder ihr findet eine Gruppe von Bäumen auf einer Wiese, die eine Art Schutzraum bilden.

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:

J[esus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) verließ die Stadt und ging wie gewohnt zum [Ölberg](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/oelberg-1/). Die [Jünger](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/juenger-2/) folgten ihm. Als er dort ankam, sagte er zu ihnen: [Betet](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/gebet/), damit ihr die kommende Prüfung besteht. Er selbst ging noch ein paar Schritte weiter – etwa einen Steinwurf weit.

Dann kniete er nieder und [betete](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/gebet/). 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](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/engel-1/) vom [Himmel](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/himmel-2/) und stärkte ihn. Todesangst kam in ihm auf und er betete noch angespannter.

Dabei tropfte sein Schweiß wie [Blut](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/blut-2/) auf den Boden.

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

Teilt an einem geschützten Ort miteinander eure Ängste angesichts der aktuellen Corona-Krise. Was treibt euch den Schweiß auf die Stirn oder die Tränen in die Augen: die Sorge um die eigene Gesundheit, um die Menschen, die euch nahe sind und denen ihr gerade nicht nahe kommen dürft, die Sorge um die berufliche und wirtschaftliche Existenz… Wenn du allein unterwegs bist, bring deine Ängste in einem stillen Gebet vor Gott oder lass ganz einfach deinen Tränen freien Lauf.

Wenn du magst, bitte 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.)

4. Station: Weg nach Golgatha

Euer Weg führt euch vielleicht an einem von den letzten Winterstürmen umgestürzten Baum oder abgebrochenem Ast vorbei – hier wäre ein guter Ort für diese Station. Lasst euch erinnern an einen Mann, der unfreiwillig zum Weggefährten Jesu wurde.

Die Soldaten führten [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) zur Hinrichtung. Unterwegs hielten sie Simon von [Cyrene](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/zyrene-landschaft/) an, der gerade vom Feld zurückkam. Sie luden ihm das [Kreuz](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/kreuz-kreuzigung-1/) auf, damit er es hinter [Jesus](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/jesus-2/) 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?

Nehmt euch 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…

Sprecht leise oder laut einen Dank an all diese Kreuzträger aus.

5. Station: Gartengrab

Wenn möglich, lasst euren Weg auf einem Friedhof oder in einem Ruheforst enden. Oder sucht einen großen Findling, der euch zum Bild für den weggewälzten Stein vor dem Grab wird. Stellt eure mitgebrachte Kerze mit Windschutz auf den Stein und entzündet sie. Legt die bemalten Ostersteine mit dazu. Wenn ihr keine Kerze dabei habt, versucht euch zur mittlerweile aufgegangenen Sonne auszurichten. Nehmt euch noch einmal Zeit, um still zu werden und dem Osterlob der Schöpfung um euch herum zu lauschen.

Dann hört die Osterbotschaft:

Als der [Sabbat](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/sabbat-2/) 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](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/grabkammer/). Die Sonne ging gerade auf. Unterwegs fragten sie sich: Wer kann uns den Stein vom [Grabeingang](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/grabkammer/) wegrollen?

Doch als sie zum [Grab](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/grabkammer/) aufblickten, sahen sie, dass der große, schwere Stein schon weggerollt war. Sie gingen in die [Grabkammer](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/grabkammer/) hinein. Dort sahen sie einen jungen Mann auf der rechten Seite sitzen, der ein weißes [Gewand](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/mantel-kleidung/) trug. Die Frauen erschraken sehr.

Aber er sagte zu ihnen: Ihr braucht nicht zu erschrecken. Ihr sucht Jesus aus [Nazaret](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/nazaret/), der [gekreuzigt](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/kreuz-kreuzigung-1/) 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](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/juenger-2/) und besonders Petrus: Jesus geht euch nach [Galiläa](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/galilaea-1/) voraus. Dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat.

Da flohen die Frauen aus dem [Grab](https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/grabkammer/) und liefen davon. Sie zitterten vor Angst und sagten niemandem etwas, so sehr fürchteten sie sich.

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

Die Frauen laufen davon, zitternd vor Angst, und sagten niemandem etwas von dem, was sie erlebt hatten. Auch mit dem leeren Grab ist die Angst nicht schlagartig vorbei. In diesen Zeiten brauche ich die Botschaft von der Auferstehung von den Toten ganz besonders. Ich möchte laut und aus vollem Herzen den alten Osterruf anstimmen: „Der Herr ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden“, aber noch ist es vielleicht nicht mehr als ein leises, hoffnungsvolles Flüstern, das über meine Lippen kommt.

Wenn es euch ähnlich geht, dann überlasst den Osterjubel der Schöpfung um euch herum so wie es der Sonnengesang des Heiligen Franz von Assisi besingt:

Gelobt seist du, mein Herr!

Mit all deinen Geschöpfen,

vor allem mit der edlen Schwester Sonne.

Sie bringt uns den Tag und das Licht,

sie ist schön und strahlt in mächtigem Glanz,

von dir, du Höchster, ein Gleichnis.

Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Bruder Mond und die Sterne.

Du hast sie am Himmel gebildet,

klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Bruder Wind und die Luft,

durch bewölkten und heiteren Himmel und jegliches Wetter;

so erhältst du deine Geschöpfe am Leben.

Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Schwester Wasser,

so nützlich und demütig,

so köstlich und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr!

Durch Bruder Feuer;

Mit ihm erleuchtest du uns die Nacht.

Er ist schön und freundlich,

gewaltig und stark.

Gelobt seist du, mein Herr!

Durch unsere Schwester, die Mutter Erde;

Sie trägt und erhält uns,

bringt vielerlei Früchte hervor

und Kräuter und bunte Blumen.

Lobt und preist meinen Herrn

und dankt und dient ihm in großer Demut.

Amen.

Wenn euer Weg auf einem Friedhof endet, tragt ihr die Osterbotschaft vielleicht in Gestalt eurer Ostersteine zu den Gräbern und legt diese dort ab. Oder ihr verteilt die Ostersteine auf dem Rückweg an Orten, an denen Menschen sie finden können.

Wenn das Wetter es zulässt, sucht euch einen guten Ort und nehmt euch Zeit für ein Oster-Picknick.

Autorin: Dr. Claudia Süssenbach.