



## Ostermeditation für Menschen, die krank oder erschöpft sind

*Am Ostermorgen aufstehen und hinauslaufen: lachend in den anbrechenden Tag!  
Ostern die Augen heben und den Rücken strecken: sich aufrichten, dem Leben entgegen.  
Ostern feiern. Mit anderen. Voller Hoffnung!*

Dieses Jahr geht nichts davon. Keine Bewegung. Keine Hoffnung. Der Frühling ist merkwürdig fern. Am Fenster das Geschrei der Krähen.

Dieses Jahr heißt Ostern: O – wie „ohne Kraft“. S - wie „stolpern“. T – wie „tief in mir Verzweiflung“.

Aber es geht noch weiter: E – wie „Erinnern“. R – wie „rau“. N – wie „Nacht“.

Denn Nacht war, es, damals, als Ostern begann. Eine weitere Nacht nach Jesus Tod. Eine weitere Nacht in Angst. Eine weitere Nacht ohne Hoffnung.

Und dann der Morgen: Einige Frauen machten sich auf, um Jesu Leichnam zu versorgen. Im Ostergottesdienst erzählen wir, dass frühmorgens, als sie aufbrachen, schon die ersten Vögel sangen. – Aber wer weiß schon, ob es damals Vögel gab, in Jerusalem, und ob die Frauen sie hören konnten?

Die Frauen kommen ans Grab und finden es leer. Der Stein ist weggewälzt. Eine offene Höhle. Ein leerer Raum. „Ihr sucht den Gekreuzigten?“ fragt ein Engel. „Er ist nicht mehr hier.“ Die Frauen bekommen Angst. Sie fliehen. Und doch ist hier der erste Schritt: Ein leerer Raum. Ein offener Ort. Eine Leerstelle, aus der etwas entstehen kann. Eine Pause.

*Heute, für dein Osterfest, kannst du deine Hände an deinen Körper legen. An eine Stelle, die passt. Wenn es möglich ist, atme. Atme aus und ein. Du hast Zeit. Atme und spüre: Wo ist in deinem Körper Platz? Wo fließt Energie? In welche Körperräume reicht dein Atem? Wo ist alles eng? Atme und seufze.*

*Ostern ist wie ein Seufzen, wie ein Aufatmen nach langer Zeit.*

*Atme und seufze. Du hast Zeit.*

Im Ostergottesdienst erzählen wir die Geschichte weiter. Davon, wie Frauen und Männer dem auferstandenen Jesus begegneten. Wir raunen es uns zu: Christ ist erstanden, er ist wahrhaftig auferstanden. Wir sagen es weiter: Jesus lebt und auch du

sollst leben. Dann kommt die Orgel und braust mit dem Halleluja heran! – Aber wer weiß schon, ob damals gejubelt wurde, in Jerusalem, oder ob der Schmerz so tief saß, dass aufatmen nur bedeutete, endlich weinen zu können?

*Heute sage ich dir für dein Osterfest die gute Botschaft weiter. Ich sage dir: „Jesus Christus ist auferstanden – er ist wahrhaftig auferstanden.“ Jesus hat gesagt: „Ich lebe und auch du sollst leben!“ Dieses „du“ bist du. Jesus hat dich gemeint. Mit aller Müdigkeit und allem Schmerz. Mit aller Lebendigkeit und aller Sehnsucht. Mit allem was du bist und mit allem, was dir fehlt. Christus ist auch auferstanden, um dich über dich hinaus zu reißen. Jesus lebt auch, um gerade dich in dieser schweren Zeit zu begleiten.*

Vielleicht reicht es, zu atmen. Vielleicht möchtest du jetzt oder später noch die folgende Liturgie feiern. Das geht alleine oder mit anderen.

Autorin: Ingeborg Löwisch

## Osterliturgie

**Beginnen und eine Kerze** entzünden.

Die „**Einleitung zum Ostermorgen**“ von **Jacqueline Keune** lesen.

*So leise wie der Baum sein Blütenkleid angezogen hat, so leise ist es Ostern geworden. Keiner war da, der einen Sieg gefeiert, nur einer, der gefragt hat, warum jemand weint. Ostern ist es geworden, nicht weil einer von uns unsterblich war, sondern grad weil einer gestorben und durch den Tod hindurchgegangen ist.*

*Wir sind da, um uns wieder vorlesen und erzählen zu lassen, um zu sagen und zu singen, dass das, was wir sehen, nicht das Ganze und nicht das Letzte ist, und dass dort, wo unsere Menschengeschichten enden, Gottes Geschichte mit uns erst richtig anfängt.*

*Wir sind da, um uns im Hoffen zu bestärken, und im Streiten für das, worauf wir hoffen.*

Autorin: Jacqueline Keune

**Du glättest die Wogen** hören, summen, singen:

Miriam Buthmann, [www.monatslied.de](http://www.monatslied.de)

Du bist mein Lotse, mein Leuchtturm in der Nacht.  
Dein Licht weist mir den Weg in schweren Zeiten.  
Du bist mein Kompass, mein Steuer und Radar.  
Du hältst mich sanft auf Kurs, willst mich begleiten.

*Du glättest die Wogen und alles wird leise.  
Du glättest die Wogen auf meiner Reise.  
Du nimmst mir die Angst und schenkst mir das Leben,  
hast alles gegeben, im Großen und ganz.*

Der Sturm wird stärker, die Wellen schlagen schwer.  
Du trägst mich selbst durch diese rauen Tage.  
Du bist der Anker, der mich am Boden hält.  
Du schärfst den Blick in aussichtsloser Lage.

*Du glättest die Wogen und alles wird leise...*

Du flickst mein Segel mit Liebe und Geduld.  
Du tröstest mich und lässt mich sicher schlafen.  
Und ganz am Ende, wenn jeder Ton verklingt,  
dann kehre ich zurück in deinen Hafen.

*Du glättest die Wogen und alles wird leise...*

**Über die Auferstehung lesen** und über das **Seufzen**:

*Die Auferstehung nach Markus 16, 1-8*

Und als der Sabbat vergangen war, kauften Maria Magdalena und Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome wohlriechende Öle, um hinzugehen und ihn zu salben. Und sie kamen zum Grab am ersten Tag der Woche, sehr früh, als die Sonne aufging. Und sie sprachen untereinander: Wer wälzt uns den Stein von des Grabes Tür? Und sie sahen hin und wurden gewahr, dass der Stein weggerollt war; denn er war sehr groß. Und sie gingen hinein in das Grab und sahen einen Jüngling zur rechten Hand sitzen, der hatte ein langes weißes Gewand an, und sie entsetzten sich. Er aber sprach zu ihnen: Entsetzt euch nicht! Ihr sucht Jesus von Nazareth, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden, er ist nicht hier. Siehe da die Stätte, wo sie ihn hinlegten. Geht aber hin und sagt seinen Jüngern und Petrus, dass er vor euch hinget nach Galiläa; da werdet ihr ihn sehen, wie er euch gesagt hat. Und sie gingen hinaus und flohen von dem Grab; denn Zittern und Entsetzen hatte sie ergriffen. Und sie sagten niemand etwas; denn sie fürchteten sich.

*Das unaussprechliche Seufzen in Römer 8, 24-26*

Denn wir sind gerettet auf Hoffnung hin. Die Hoffnung aber, die man sieht, ist nicht Hoffnung; denn wie kann man auf das hoffen, was man sieht? Wenn wir aber auf das hoffen, was wir nicht sehen, so warten wir darauf in Geduld.

Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.

**Zeit für Hoffnung:** Nimm dir Zeit, etwas aufzuschreiben, für ein Gespräch oder ein paar Gedanken.

- Was berührt dich?
- Auf wen möchtest du einen Schritt zugehen?
- Kennst du Auferstehung?
- Wann sehnst du dich nach dem Geist, der mit unaussprechlichem Seufzen für dich eintritt?

**Fürbitte halten:**

Gott, hier bin ich. Zerbrechlich, müde und auf andere angewiesen.  
Hier sind wir. Menschen, die dich brauchen.

Gott, sei bei uns. Sei bei den Menschen, die krank und erschöpft sind.  
Verwandle Verzweiflung. Gib Grund unter die Füße, die zu gleiten drohen. Tröste und heile.

Gott sein bei uns. Sei bei den Menschen im Krieg.  
Verwandle Bitterkeit. Schenke Hoffnung und neuen Mut. Stärke und berge in deinem Arm.

Gott sei bei uns. Sei bei den Menschen in den Erdbebengebieten.  
Verwandle Aussichtslosigkeit. Halte die Menschen fest, denen das Leben zerbrochen ist. Hilf schlafen. Schaffe Recht.

Gott, wir hoffen auf dich. Komm uns entgegen. Lass uns erfahren, wie du Auferstehung meinst. Amen.

**Öffne die Hände**, um den Segen zu erbitten:

Gott segne uns und behüte uns.

Gott lasse das Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.

Gott erhebe das Angesicht auf uns  
und schenke uns Frieden. Amen.