

# **Besinnlicher Osterspaziergang: Der Weg ins neue Leben**

## **Station 1: Licht und Schatten wahrnehmen**

Mache dich auf den Weg nach draußen. Atme dreimal tief ein und wieder aus. Strecke dich nach oben zum Himmel. Nimm den neuen Tag wahr. Gott hat ihn dir geschenkt mit Licht und mit Schatten.

Deine Füße stehen fest auf der Erde. Dein Geist ist weit ausgespannt zum Himmel. Du stehst im Licht. Vielleicht wärmt dir die Sonne Gesicht oder Rücken.

Sieh dich um. Dein Schatten begleitet dich. So begleite dich Gott – Vater, Sohn und Heiliger Geist – auf deinem Weg zwischen Licht und Schatten, zwischen Altem und Neuem.

## **Station 2: Alte Last ablegen**

Suche dir einen groben, schweren Stein. Wiege den Stein in der Hand. Befühle ihn, seine Struktur und Größe. Trage ihn eine Weile mit dir in einer Hand.

Denke nach, was dir in deinem Leben schwerfällt. Was dich belastet. Was kantig ist. Was du gerne loslassen würdest.

Sprich es laut oder in Gedanken vor Gott aus und lege es ihm hin. Er sieht dich. Er trägt deine Last mit. Er nimmt sie dir ab. Du kannst neu beginnen.

Wirf den Stein vorsichtig weg. Geh weiter. Spüre nach, wie sich deine Hand jetzt anfühlt, ohne die Last des Steins.

## **Station 3: Frohe Botschaft hören**

Suche dir einen ruhigen Ort zum Innehalten. Vielleicht sogar eine Bank zum Sitzen. Lies die gute Nachricht von der christlichen Hoffnung auf neues Leben:

### **Markusevangelium Kapitel 16**

**1** Und als der Sabbat vergangen war, kauften Maria Magdalena und Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome wohlriechende Öle, um hinzugehen und Jesus zu salben.

**2** Und sie kamen zum Grab am ersten Tag der Woche, sehr früh, als die Sonne aufging.

**3** Und sie sprachen untereinander: Wer wälzt uns den Stein von des Grabes Tür?

**4** Und sie sahen hin und wurden gewahr, dass der Stein weggewälzt war; denn er war sehr groß.

**5** 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.

**6** 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.

**7** 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.

**8** 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.

#### **Station 4: Neues Leben suchen**

Das ist die Botschaft von Ostern bis heute: Jesus ist auferstanden! Er ist wahrhaftig auferstanden!

Aus Furcht vor dem Unglaublichen muss Mut werden. Aus Schweigen muss Reden werden. Aus Flucht muss Aufbruch werden.

Dann beginnt neues Leben – auch für uns!

Mache dich wieder auf den Weg. Gott geht mit auf deinem Weg zwischen Schatten und Licht. Er lässt dich immer wieder neu beginnen, schenkt dir immer wieder einen Neuanfang.

Suche nach einer Blume, die bald aufblüht. Schau sie dir genau an. Nimm wahr, wie neues Leben beginnt. Es hat feste Wurzeln. Es wird an der Quelle genährt. Es streckt sich aus in den Himmel. Es trotzt dem Wind und der Kälte. Es verinnerlicht Licht. So bringt es Frucht.

Denke nach, wo du dir Neuaufbrüche wünschst: Neue Hoffnung. Neuen Mut. Neue Energie. Neues Vertrauen. Neue Liebe.

Bitte Gott im Gebet um ein Stück persönliche Auferstehung, persönlichen Neubeginn für dich und deine Lieben. Vielleicht auch für andere Menschen, die dir am Herzen liegen. Schließe dein Gebet ab mit dem Vaterunser, das dich mit Jesus, dem Vater und allen Christinnen und Christen im Heiligen Geist verbindet.

#### **Station 5: Ein wenig Auferstehung nach Hause mitnehmen**

Nimm einen Gedanken mit nach Hause, den du festhalten willst.

Vielleicht bist du auf deinem Weg auch schon zufällig über die Auferstehungs-Steine gestolpert, die Ernst Müller aus der Kirchengemeinde mit Bildern vom neuen Leben bunt verziert hat. Sie sollen ein Segen für dich sein, ein Zeichen der Verbundenheit.

Sie liegen vor den beiden Kirchen in Strössendorf und Altenkunstadt und in Neuses und Weidnitz am Dorfplatz. Und manchmal auch irgendwo auf dem Weg mitten im Leben, z.B. in der Flutmulde zwischen Kienmühle und Seniorenzentrum in Altenkunstadt.

Nimm dir ein wenig Auferstehung mit nach Hause oder lege sie einem lieben Menschen vor die Tür.

So segne dich Gott – Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.



**Frohe Ostern!**

**Ihre Pfarrerin Beck**

Evangelische Kirchengemeinde

Strössendorf/ Altenkunstadt