

OSTERSPAZIERGANG

ZWISCHEN OSTERN UND PFINGSTEN

ALLEIN, ZUZWEIT, ALS FAMILIE

UND

IMMER MIT ABSTAND

Mit Maria Magdalena, Maria der Mutter des Jakobus und Salome unterwegs

Du gehst los. Irgendwann, vielleicht schon am Ostersonntag oder Montag. Oder aber in den nächsten Tagen. Zusammen mit deiner Familie oder einem Lieben deiner Hausgemeinschaft. Suche Dir eine Route im Grünen, die sich für einen kleinen Spaziergang eignet. Auf der Ville, der Mertener Heide, Kottenforst oder am Rhein. Dein Mitspaziergänger oder Du selbst liest jeweils den kursiven Bibeltext und die kurze Erklärung mit der Aufgabe vor oder erzählst sie frei. Alle machen mit. Groß und Klein gemeinsam.

**Nimm mit auf Deinen Spaziergang: eine kleine Kerze, z.B. ein Teelicht im Glas und ein Stück Kreide, packe dazu eine Kleinigkeit zum Essen ein (ein Stück vom Osterbrot, ein Osterei zum Naschen oder etwas anderes Leckeres) und Streichhölzer.*

LOSGEHEN

Geh los. Und sage Dir: Gott geht mit mir.
Er ist bei mir. Amen

1. Halt: KOSTBARKEITEN ENTDECKEN

Aus der Bibel: *Und als die Feiertage des Sabbats vergangen waren, kauften die drei Frauen Maria Magdalena und Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome duftenden Ölen, um Jesus damit einzureiben.*

Die Frauen nehmen etwas sehr Kostbares mit auf ihren Weg. Wohlriechende Öle waren damals teuer. Ein kleiner Schatz. Mit dem Öl wollten sie Jesus toten Körper einsalben als ein Zeichen der Liebe. Auch heute bringen wir Blumen ans Grab, um zu zeigen „ich denke an dich.“ Die Öle wurden damals aus Blütenblättern hergestellt.



Schaue dich um:

Siehst du eine Blume oder eine Blüte von einem Strauch? Duftet sie? Was siehst du sonst noch?

Wo könnte noch ein kleiner Schatz verborgen sein? Wenn du möchtest, kannst du die Blume oder einen anderen entdeckten Schatz mit Kreide auf den Boden malen.

2. Halt: SORGENSTEINE



Und sie gingen früh morgens, als die Sonne gerade aufging, zum Grab von Jesus. Und sie fragten sich gegenseitig: Wer wälzt uns den schweren Stein weg, der vor dem Eingang des Grabes liegt?

Die Sonne ist schon aufgegangen, doch in den Köpfen der Frauen ist es noch dunkel. Sie sind traurig, weil Jesus gestorben ist. Die Sorgen nehmen ihnen die Sicht. Wie sollen sie den nur Stein vom Eingang weg-bekommen? Sorgen können manchmal schwer sein wie Steine. Was sind deine Sorgen? Deine Ängste? Suche dir einen Stein, je schwerer desto besser. Du solltest ihn aber noch tragen können. Auch ein kleiner Stein ist möglich. Versucht eure Steine zu einem Turm zu stapeln.

Du kannst dabei auch laut aussprechen, was deine Sorgen und Ängste sind. Nimm deinen Stein wieder vom Turm und trage ihn, wenn es möglich ist, bis zu einem Ort, der etwas erhoben ist. Vielleicht ein kleiner Hügel oder eine Stelle, an einem Bergabhang. Auch ein Ort, am Wasser ist gut.

2. STEINFLUG



Und als beim Grab ankamen sahen sie, dass der Stein weggerollt war, obwohl er so groß war.

Der große Stein ist weg. Das Grab ist offen. Unglaublich! Die Frauen haben eine Sorge weniger. Ostern ist auch ein Fest, an dem wir feiern, dass die Sorgen und die Dunkelheit nicht das letzte Wort haben. Mit der Auferstehung Jesu feiern wir, dass das Leben gewinnt.

Hast du deinen Stein noch dabei? Wirf ihn ganz weit weg. Den Bergabhang hinunter oder versenke ihn im Wasser. Passe auf, dass du keinen Menschen triffst.

3. Halt: LICHT- MOMENTE

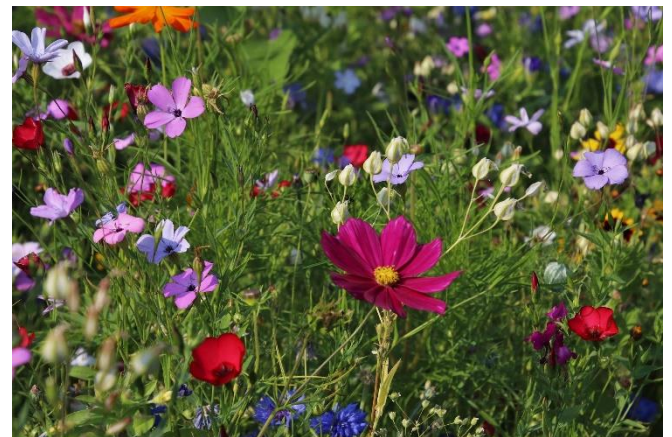


Und sie gingen in das Grab hinein und sahen eine helle Gestalt in einem langen weißen Gewand, einen Engel und sie bekamen Angst. Er aber sagte zu ihnen: Habt keine Angst!

Am Grab begegnet den Frauen ein Engel. Engel tauchen in der Bibel immer wieder auf, wenn Gott den Menschen etwas sagen möchte. Oft sind es gute Nachrichten oder Worte, die trösten: „Hab keine Angst“ oder „Freue dich“. Der Engel strahlt und macht das dunkle Grab hell.

Schließe deine Augen und halte dein Gesicht in die Sonne. Was spürst du? Drehe dich mit geschlossenen Augen im Kreis und stoppe dann, wenn dein Gesicht wieder zur Sonne zeigt. Wenn die Sonne gerade nicht scheint, suche dir einen Ort, an dem es schattig ist, vielleicht unter einem Baum oder Busch. Bleibe einen Moment dort stehen und wechsele dann an einen hellen Ort. Was für einen Unterschied spürst du?

Geht weiter und stoppt das nächste Mal an einem Ort, an dem man eine kurze Pause machen kann. Vielleicht auf einer Bank oder ein Platz auf einer Wiese.



4. Halt: SÜSSE PAUSE

Der Engel sprach weiter: Ihr sucht Jesus von Nazareth, den man gekreuzigt hat. Er ist auferstanden, er ist nicht hier. Schaut doch, der Ort, an dem er lag ist leer.

An Ostern wird eine Osterkerze in der Kirche entzündet. Das Licht und die Wärme der Kerze sollen an die Auferstehung von Jesus erinnern.

Zündet die Kerze an und sagt: „Der Herr ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.“ (Man kann das auch dreimal sagen oder im Wechsel, ganz leise oder ganz laut). Esst dann die Leckerei, die ihr eingepackt habt. Ein Osterei oder etwas Anderes.



5. Halt: OSTERBOTSCHAFTEN

Und der Engel sagte: Geht nun und verbreitet die Nachricht. Ihr werdet ihn sehen so wie er es euch gesagt hat.

Jesus ist auferstanden! Das ist die frohe Botschaft von Ostern. Suche dir ein Stück asphaltierten Weg und bemale ihn mit der Kreide mit Osterbotschaften oder Bildern. Du kannst die Botschaften auch auf dem Rückweg z.B um dein Zuhause oder die Pfarrkirche herum schreiben und malen und sehen, ob die anderen dort auch

hinterlassen haben. „Christus ist auferstanden“ „Frohe Ostern“ oder andere Worte und Bilder.



Frohe Ostern!

Seid behütet in allem, was ist.

Ihre Ute Trimpert, Gemeindereferentin
Seelsorgebereich Bornheim-Vorgebirge

Nach einer Idee, von C. Behr, Königsstele, Die Fotos sind lizenzfrei