



Foto: <https://pixabay.com/de/photos/kirschbl%C3%BCte-kirschblume-kirschbaum-3308735/>

*Liebe Pfarrer,
liebe Kolleginnen und Kollegen in der Pastoral,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Gremien,
liebe Verantwortliche in den Einrichtungen, den Gremien und Verbänden,*

wir stehen kurz vor der Heiligen Woche.

Sicher sind Ihre Planungen für diese besonderen Tage schon gut vorangeschritten und sie haben neue Formen der Betrachtung und des Feierns gefunden.

Mit diesem „Lebenszeichen“ möchten wir auf die erweiterte Liste von liturgischem Material zur Gestaltung der Heiligen Woche hinweisen, die sie auf der Homepage des Bistums finden.

Wir möchten Ihren eigenen Überlegungen und diesem vorliegendem Material einen „geistlichen Wegbegleiter“ für Zuhause hinzufügen.

Darin finden Sie / die Nutzer Anregungen für eine Raumgestaltung mit täglich passenden Symbolen und Angebote für eine thematisch gestaltete Zeit: Meditationen, Spaziergänge, die Idee einer Lichterkommunion, ...

Alle Anregungen sind als Bausteine beliebig kombinierbar und wollen vorliegende liturgische Angebote nicht ersetzen (sie verweisen sogar darauf), sondern an den Tagen Zuhause eher in kreativer Form vertiefen.

Wir hoffen, die hier verschickten Anregungen können so eine gute Ergänzung für die vor uns liegenden Tage sein.

*Bleiben Sie gesund
und geborgen unter dem Segen Gottes,
mit herzlichen Grüßen für die österlichen Tage*

Luzia Neubert und Klaus Tilly

für den Fachbereich Pastoral in Kirche und Gesellschaft im Bistum Magdeburg

Durch diese Tage gehen ...



Ein
geistlicher
Wegbegleiter
von Gründonnerstag
bis Ostern
für das Leben
Zuhause



Dieses Jahr ist alles anders.

Es wird kein gemeindliches Agapemahl an Gründonnerstag geben,
keine Fußwaschung im Kreis der vertrauten Gemeinde,
keine Kreuzverehrung zur Sterbestunde Jesu
mit den kräftigen Stimmen einer gefüllten Kirche,
auch kein Osterfeuer, ...

und der Moment, in dem die Kirche hell erleuchtet,
weil alle am Osterlicht ihre Kerze entzünden, wird auch fehlen.

Ja, es wird anders, aber sicher ist: Ostern wird kommen.

Und vielleicht in ganz anderer Tiefe als wir es jetzt erahnen können –
wie für die Jünger, denn für sie war das alles auch unvorstellbar.



Es gibt viele Vorlagen zur Gestaltung der Heiligen Woche.

Liturgische Feiern wurden entwickelt, um diese Tage in Hausgottesdiensten
allein oder miteinander zu begehen.

Auf der **Homepage des Bistums** finden Sie einige Vorschläge,
die wir für Ihre Gestaltung der Zeit Zuhause empfehlen.

Ergänzend dazu möchten wir hier kleine Anregungen geben,
wie Sie durch diese Tage gehen können und die Ihnen helfen wollen,
die Erfahrungen von Abschied, Leiden, Sterben und Auferstehung
auch in der aktuellen Situation und in Ihrem eigenen Leben zu entdecken
und vor Gott zu bringen.

Vorbereitung

Feste leben davon, auch äußerlich begangen zu werden.

Wir schmücken den Raum und ziehen uns Kleidung an, die den Anlass ehrt.
Denn Äußeres kann das zum Ausdruck bringen, was in uns passiert.

Darum empfehlen wir für die „Feiern Zuhause“ Ihren Raum des Feierns
oder eine besondere Ecke auch festlich zu schmücken.

Eine „Osterecke“ als Blickfang wäre dafür hilfreich:

Das kann auf einem kleinen Tisch oder einer Seite des Esstisches sein,
eine freie Fläche auf der Kommode oder auf der Fensterbank.

Kinder gestalten dafür vielleicht gern eine Kiste oder einen Korb.

Von uns erhalten Sie hier Anregungen für die **Füllung mit Symbolen**

oder für **besonders gestaltete Zeiten** an den einzelnen Tagen.

Beides kann helfen, die Geschichte Jesu in diesen Tagen im Blick zu behalten.



Nutzen Sie die Anregungen als Bausteine:

- Mit einer Osterecke können Sie einen Blickfang schaffen,
- Symbole können täglich hinzustellen werden,
- es ist aber auch möglich Symbole an jedem Tag auszutauschen.
- Sie können ergänzend einen längeren Bibeltext nachlesen.
- Die „geistliche Zeit“ bietet Anregungen etwas zu betrachten oder zu tun,
soll aber zu keinem Aktionismus verführen.
- Das Gebet kann einen Tag oder eine Feierstunde beenden
- und sie mit anderen Menschen verbinden, die an diesem Tag dasselbe tun.



Fotos: pixabay

Wählen Sie nur das aus, was Ihnen gut tut.

Wir wünschen Gottes reichen Segen für diese Zeit.

Luzia Neubert, Klaus Tilly



Gründonnerstag

Dem anderen dienen

Wasser macht rein.
Gerade in diesen Tagen ist das wichtig.
An diesem Abend setzt Jesus ein Zeichen:
Wascht euch und ...
wascht euch einander.
Tut dem anderen diesen Dienst.
Auch das ist in diesen Tagen notwendig:
Denen helfen, die noch mehr
betroffen oder eingeschränkt sind, als ich es bin.
Wer sich darum müht
ist heute ganz in Jesu Nähe.
Wer das tut, feiert den Gründonnerst (auch Zuhause).

Bibeltext komplett

Johannes 13, 1 – 15

Symbol für die Osterecke

Schale mit Wasser oder Waschlappen

Jesus aß das letzte Mal mit seinen Jüngern und wusch ihnen die Füße.
Die Jünger sind ihm verbunden und spüren, dass Jesus ihre Hoffnung ist.
Doch Jesus weiß, dass dies sein letzter Abend mit den Jüngern ist.
Er ahnt, dass er in dieser Nacht verhaftet wird.
Er ahnt auch, dass damit die Hoffnung seiner Freunde zerbrechen würde.
Aus der Fülle der Symbole und Gedanken empfehlen wir
den „**Dienst am anderen**“ für die Mitte Ihrer Betrachtung.
Den anderen sehen, vor ihm in die Hocke gehen, sich zurücknehmen, ...
das sind die Haltungen Jesu an diesem Abend,
die auch in den aktuellen Zeiten Garant dafür sind,
dass Menschen gut leben und gut miteinander weiterleben können.

Geistliche Zeit

Waschmeditation

Abends und morgens stehen wir am Waschbecken, um uns zu reinigen.
Ein tägliches Ritual. Jeder hat seine eigene Routine, dies zu tun.
Ihr Waschen kann heute etwas anders geschehen.
Sie stehen am Waschbecken und haben ein Handtuch in greifbarer Nähe.
Zu zweit können Sie sich die folgenden Gedanken auch zusprechen:
einer führt aus, was die andere vorliest.

Text zur Meditation

Ich wasche meine Hände ...
Das Wasser läuft über meine Hände. Ist es kalt oder warm?
Wie in diesen Tagen so oft: wasche ich meine Hände
und nehme Seife, um sie wirklich sauber zu bekommen.
Ich wasche meine Handinnenflächen, Handrücken, Finger für Finger.
Die Seife schäumt. Kann ich sie riechen?
Nach diesem Tag blicke ich meine Hände an.
was haben sie heute alles angepackt, wo haben sie Halt gegeben?
Wie selbstverständlich nutze ich sie im Alltag:
Beim Öffnen von Türen, beim Essen, beim Anziehen, ...
Auch um mit anderen in Kontakt zu bleiben:
Beim Händeschütteln müssen wir uns zur Zeit zurückhalten,
aber Nachrichten an Familie, Nachbarn, Freunde können sie schreiben.
Meine Hände berühren auch andere:
eine sanfte, zärtliche Geste, die Hand des Kindes, das unsicher läuft.
Wo bringe ich meine Hände für andere ein?
wenn sie andere pflegen, für sie einkaufen, für sie kochen, ...
Am Abend des Abschieds von Jesus tun Hände auch dies:
Den anderen festnehmen, schlagen, verräterisch umarmen.
Haben auch meine Hände Dinge oder Vertrauen schon zerbrochen?
Habe auch ich mich herausgehalten, wo ich gebraucht wurde?
Ich spüle meine Hände mit kaltem Wasser ab.

Bitte um den Segen

Guter Gott,
am Ende dieses Tages lege ich alles in deine Hand.
Du schenkst Kraft für Zeiten,
in denen Zurückhaltung nötig ist und so schwer fällt.
Kraft für alles, wo ich gebraucht werde.
Du schenkst Vergebung
für *Handlungen*, die heute falsch waren.
Schenke mir (uns) deinen Segen.
Amen.



Karfreitag

Unter dem Kreuz stehen

Ungeplantes,
wie die aktuellen Tage es bringen,
und Erfahrungen von Leiden durchkreuzen das Leben.
Das Kreuz Jesu
ist Zeichen und Zuspruch dafür,
dass er an dem Leiden jedes Menschen mitträgt.
Die Balken des Kreuzes anpacken
kann Halt in haltlosen Zeiten geben.
Wer auf Jesu Kreuz blickt,
ist ihm auch in seinem Sterben ganz nah.
Wer das tut, begeht den Karfreitag (auch Zuhause).

Bibeltext komplett

Johannes 19, 17 – 30 / 49

Symbol für die Osterecke

Kreuz, gern auch aus Alltagsgegenständen gelegt

Jesus trägt nach Verhör und Geißelung sein eigenes Kreuz durch Jerusalem.
Viele am Wegesrand sehen seine Anstrengungen, einige helfen.
Jesus wird neben zwei Verbrechern gekreuzigt und stirbt.
Maria, seine Mutter weint mit Johannes unter dem Kreuz.
Es ist still. Der Tod ist da.
Das geschah um die Zeit der neunten Stunde (das ist 15:00 Uhr).
Auch wenn wir an keiner Karliturgie im Kirchenraum teilnehmen können,
sollte dem Sterben Jesu zu dieser Zeit am Nachmittag
eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.
Nehmen Sie die Eindrücke der leidvollen Bilder aus den Nachrichten
und natürlich die aus Ihrem persönlichen Erleben mit in Ihre Betrachtung.

Geistliche Zeit

Kar(ge) Wege gehen

Nehmen Sie sich Zeit für einen Kreuz-Weg der besonderen Art.
Vielleicht suchen Sie sich eine eher kargere und raue Strecke aus
oder einen Weg durch ein Viertel, das eher von Leid und Verfall geprägt ist.
Das kann Ihnen helfen, sich mit allen Sinnen auf diesen Tag einzulassen.
Auch der Weg nach Golgota war kein schöner Frühlingsspaziergang.
→ Was sehen Sie? Was können sie hören?
Lassen Sie sich von diesen Dingen anlocken (ihnen nachgehen)
→ Entdecken Sie auf dem Weg, Motive des Kreuzes:
Kreuzung, Fenster, Schilder, Zäune, Äste auf dem Weg oder am Baum
→ Welche Erfahrungen von Kreuz / Leid mögen Menschen,
die hier leben, die Ihnen begegnen gemacht haben ...
→ Welche Erfahrungen von Kreuz / Leid tragen sie mit sich?
Wenn sie Ihren Kreuz-Weg am Vormittag gehen, können Sie auch
Material mitbringen, aus dem Sie später ein Kreuz legen oder binden.

Betrachtung des Kreuzes

Ich stehe unter Jesu Kreuz

Zeitig genug vor der Sterbestunde Jesu (15:00 Uhr) legen Sie
auf einem Tisch ein Kreuz bereit, gern auch unter einem Tuch verhüllt.
Wer mag kann die Liturgie in Form eines Hausgottesdienstes feiern.
Aber auch das Verweilen vor dem Kreuz und Ihre Gedanken
über das eigene Leben in der aktuellen Zeit bringen Sie in die Nähe Jesu.
Notieren Sie Ihre Erfahrungen von Leiden / Verlusten / Ängsten
auf kleinen Zetteln und legen Sie diese mit zum Kreuz.
Das kann Ihr Vertrauen darauf stärken, dass Jesus daran mitträgt.
Für Familien mit Kindern bietet es sich an,
gemalte Bilder von der eigenen Person oder eine Figur für sich
unter (neben) das Kreuz zu stellen.
Das zeigt, ich bin nah bei Jesus, lasse jemanden, der traurig ist, nicht allein.
Und auch er schaut auf mein Leben und spricht mir Mut zu.

Bitte um den Segen

Guter Gott,
es tut gut zu wissen,
dass du unser Leben fest in deinen Händen hältst.
Jesus hat darauf vertraut, als er am Kreuz gestorben ist.
Besonders in Tagen von Unsicherheit
schenkt es Kraft, wenn Jesus mich anblickt.
Sei du bei mir (uns) mit deinem Segen.
Amen.



Karsamstag

Aushalten

Ich fühle kein Leben mehr,
ich fühle nichts.
Nichts geht weiter wie geplant, wie erträumt
Nichts ist wie früher,
nichts ist da, was Halt gibt
nichts ist, ...
Der Tag danach (nach dem Karfreitag)
ist der Tag, an dem „nichts“ ist.
Das ist schwer auszuhalten.
Das ist aber auch die Aufgabe für diesen Tag:
Genau das aushalten.
Wer das tut, ist Jesus ganz nah.
Wer das tut, begeht den Karsamstag (auch Zuhause).

Bibeltext komplett

Heute kein Bibeltext

Symbol für die Osterecke

Stein, gern auch vom Weg auf den Friedhof mitbringen

Jesus ist tot.
Der Tod ist da,
eine innere Leere macht sich breit.
Das, was mit dem Tod Jesu geschehen ist,
kann erst am Tag darauf langsam innerlich ankommen.
Karsamstag ist der Tag, an dem „nichts geschieht“, nur aushalten ...
Für den Karsamstag kennt die Kirche keine liturgische Feier,
darum entfällt heute auch der Auszug aus dem Evangelium.
Viele stürzen sich am Karsamstag hektisch in die Ostervorbereitungen.
Dem Charakter des Tages entspräche aber eher,
nur nachklingen zu lassen, was Sie in den letzten Tagen aufwühlte
oder noch gar nicht realisiert werden konnte,
in immer neuen verwirrenden Nachrichten,
in der immer noch ungewohnten Form des eigenen Alltags,
auch in den Gedanken an das betrachtete Sterben Jesu.
Probieren Sie heute alles Ungewisse auszuhalten,
auch erlebte Trennungen, Verluste, Zerbrochenes im Leben ...
Das ist schwer – das kann heilsam sein – denn Heilung braucht Zeit.


Geistliche Zeit

Besuch auf dem Friedhof

Gehen Sie heute ganz bewusst auf einen Friedhof.
Vielleicht haben Sie Angehörige oder Freunde, die an Ihrem jetzigen Wohnort
beerdigt wurden, besuchen Sie gern aber auch fremde Gräber.
Auf dem Weg über den Friedhof können Sie Grabsteine betrachten.
→ Sie erzählen von Menschen, die an diesem Ort lebten.
→ Von ihrem Namen, ihrem Alter, ihren Familien oder ihrem Beruf.
→ Symbole, Bilder, Sprüche erzählen von ihrem Blick auf das Leben:
→ Worin fanden sie Freude und Sinn, worin ihre Hoffnung,
→ vielleicht eine Hoffnung, die über den Tod hinausreicht,
→ vielleicht eine Hoffnung, die geholfen hat, eigenes Leiden auszuhalten.
Halten Sie an diesem Tag eine Zeit auf dem Friedhof aus.
Nehmen Sie die Verstorbenen mit in Ihr Gebet
und auch die Angehörigen, die möglicherweise bis heute trauern.
Auch die am Coronavirus Verstorbenen können Sie so mittragen.
Wer mag, kann einen Stein für seine Osterecke mitnehmen.
Er soll sie an die Gräber erinnern.
Jesu Grab war mit einem Stein verschlossen.
Es ist aber auch der Stein, der auf Ihrem Herzen drückt,
wenn Hoffnungen zerbrechen, wenn Trauer mich umfängt,
wenn in der Ungewissheit der aktuellen Situation jeder Halt verloren geht.

Bitte um den Segen

Guter Gott,
Leid drückt uns Menschen.
Aber das auszuhalten ist schwer ...
im eigene Leiden, auch das Leiden der anderen.
Sei du in schweren Zeiten bei uns
mit deinem Segen
Amen.

| | |
|--|---|
|  <p><i>Ostersonntag</i></p> | <p>Das Leben wird hell</p> <p>Wo eine Kerze erstrahlt macht sie den Raum, die Nacht, das Leben hell. In dieser Nacht ist Jesus Christus unser Licht, Licht für Ungewissheit und offene Fragen, die Menschen rund um den Globus bedrücken. In seinem Licht sehen wir die, deren Leben besonders schwer ist. Wer heute ein Osterlicht entzündet dem verkündet der Engel die Osterbotschaft. Wer ein Licht entzündet, feiert so Ostern (auch Zuhause).</p> |
| <p>Bibeltext komplett</p> | <p>Matthäus 28, 1 – 10</p> |
| <p>Symbol für die Osterecke</p> | <p>Osterkerze, auch normale Kerze ist möglich</p> |
| | <p>Am Ostermorgen gingen die Frauen zum Grab, um den Leichnam Jesu zu salben. Der Stein des Grabes war jedoch weggerollt und sie fanden das Grab leer. Ein Engel erschien ihnen und sagte: <i>Fürchtet euch nicht.</i> <i>Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten.</i> <i>Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat.</i> <i>Matthäus 28, 5 – 6</i></p> <p>Die Frauen bekamen den Auftrag, den Jüngern davon zu erzählen. Sie verließen den Ort voll Furcht aber auch voll Freude und berichteten den Jüngern, was sie erlebt haben. Das Grab war leer – Jesus hat den Tod überwunden. Er ist auferstanden. Halleluja!</p> |
| <p>Geistliche Zeit</p> | <p>Das Osterlicht weiterreichen</p> <p>Das Schweizer Liturgieinstitut hat die Idee einer „Lichtkommunion“ entwickelt und empfiehlt in unserer isolierten Situation dieses Ritual als Form, um miteinander ein Zeichen zu setzen und zu teilen und um die Botschaft der Auferstehung weiterzutragen. So lässt sich ein Licht für Menschen in dunklen Situationen entzünden: <i>Das Licht der Osterkerze</i> <i>wird nicht weniger, wenn es sich ausbreitet.</i> <i>Es stiftet Gemeinschaft: Communio.</i> <i>aus: Lichtkommunion – das Licht der Osterkerze teilen</i></p> <p>Teilen sie miteinander dieses Licht. Vielleicht ist es in Ihrer Pfarrei möglich, von Osterkerze in der Kirche (zu geöffneten Zeiten) Licht zu holen. Aber auch die Kerze, die Sie Zuhause selbst entzündet haben ist Osterlicht in Ihrer Wohnung und verkündet die Auferstehung. Überlegen Sie, wem Sie dieses Osterlicht bringen wollen. Es ist günstig, diese Person vorher anzurufen und mitzuteilen, dass Sie ihr nun ein Licht / das Osterlicht vor die Tür stellen werden. Dazu ganz einfach ein Teelicht in ein leeres Glas stellen. Wer mag kann eine kleine Botschaft an die Kerze hängen, einer dieser Sätze genügt schon:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Jesus ist auferstanden, Halleluja. → Jesus möchte Licht für dein Leben sein → Ich schenke dir mein Osterlicht → Ich hoffe, dass dein Leben hell wird / bleibt → Ein gesegnetes Osterfest wünscht ... |
| <p>Bitte um den Segen</p> | <p>Guter Gott, Jesus ist auferstanden. Für mich hat er den Tod überwunden und für alle Menschen, die nach dem Leben suchen. Jesus macht das Leben hell. So können wir die dunkle Zeit überleben Schenke mir (uns) dazu deinen Segen. Amen.</p> |



Ostermontag

Im Alltag ankommen

Wenn Träume zerplatzen,
wenn die Sorge zu sehr drückt,
wenn es irgendwie (anders) weitergehen muss ...
dann hilft es zu gehen.
Dahin, wo Leben vertraut ist,
wo eine Aufgabe wartet,
wo es einen Lebensraum für mich gibt:
Emmaus.
Doch der Weg zurück ist der Weg in ein neues Leben.
Denn die Begegnung mit Jesus verändert alles.
Wer daraus lebt, trägt Ostern weiter mit sich (auch Zuhause).

Bibeltext komplett

Lukas 24, 13 – 35

Symbol für die Osterecke

1 Paar Schuhe

Einige Jünger haben nach Jesu Tod Jerusalem verlassen.
Da waren die, die sofort geflohen sind, als Jesus gekreuzigt wurde.
Andere haben sich eingeschlossen in engen Räumen,
aber auch in ihrer Verzweiflung und in ihrer Traurigkeit ...
Der Mensch, in den sie alle Hoffnung gesetzt hatten, ist gestorben.
Auch ihre Pläne und ihr Leben sind damit zerbrochen.
Zwei Jünger sind auf dem Weg nach Emmaus,
sie wollen zurückkehren in ihr altes Leben, in ihren Alltag.
Sie wollen das weitermachen, was sie vor einige Zeit abgebrochen haben.
Dass es ein ganz neuer Anfang wird, können sie noch nicht ahnen.
Unterwegs treffen die beiden einen fremden Mann.
Es ist Jesus, der sie begleitet – aber sie erkennen ihn nicht.
Jesus lässt sich erzählen, was die beiden zutiefst bewegt.
Und er deutet ihnen die geschehenen Ereignisse.
Obwohl sie miteinander reden, obwohl sie ihn innig kennen und lieben
bleibt er ihnen verborgen ...
Später fragen sie: Brannte uns nicht das Herz?
Denn erst beim gemeinsamen Mahl erkannten sie den Auferstandenen.

Geistliche Zeit

Schritte in ein neues Leben

Sie sind eingeladen, sich heute auf den Weg zu machen:
Wenn möglich zu zweit oder als Familie.
Ihr Ziel könnte ein Ort sein, wo Sie auch Brot miteinander teilen können.
Laufen Sie, der Weg kann ruhig etwas weiter sein.
Und kommen Sie miteinander ins Gespräch.
→ Was ist Ihr persönliches Emmaus?
→ Woran haben Sie Jesus erkannt, wann war er Ihnen nahe?
→ Kenne ich das: mein Herz brennt (für was, für wen) ...
Erzählen Sie einander solche Auferstehungsgeschichten
und die Momente, in denen Sie Ihr brennendes Herz spürten.

In der Regel ist es der Boden des Alltags,
auf dem Menschen Erfahrungen von Glück, aber auch Leid machen.
Festzeiten wollen können uns für Momente den Himmel öffnen,
wollen uns bestärken für die Aufgaben des Lebens,
aber Leben geschieht in der Regel im Alltag.
So kehren wir mit den Jüngern von Emmaus heute in den Alltag zurück.
mit allen offenen Fragen, mit den un-glaublichen Erfahrungen von
Abschied nehmen, von Trauern, von Aushalten, ... von neuem Leben.
Doch im Alltag können wir wach sein,
für den, der (oft unbemerkt) mit uns geht,
der Leben und Alltag in ein neues Licht rückt,
mit dem wir an jedem Tag Erfahrungen von Auferstehung machen dürfen.

Bitte um den Segen

Guter Gott,
die Erfahrung von neuem Leben bleibt.
Wie schön, dass Jesus im Alltag mit uns geht.
Wie schön, dass du unserem Leben deinen Segen schenkst,
damit es gelingen kann.
Bleib bei uns auf allen Wegen.
Amen.