

Den Ostermorgen in der Natur erleben

12. April 2020

Martin-Luther-Gemeinde Bad Schwartau

Dreieinigkeitsgemeinde Hohenwestedt

Kreuzgemeinde Neumünster

Einladung

Wie wäre es, in den Ostermorgen hineinzuwandern - so wie es in der Bibel von den Frauen am ersten Ostermorgen erzählt wird: „Sie brachen auf am ersten Tag der Woche, sehr früh, als die Sonne aufging.“

Ich stelle mir das schön vor, im Morgengrauen der Nacht zu Ostersonntag irgendwo in der Natur zu sein, den Übergang von der Dunkelheit zum Licht zu erleben, das Erwachen der Schöpfung ringsum zu spüren und den Gesang der Vögel zu verweben mit meinem Ostergesang.

Dazu habe ich einen einfachen einfachen Ablauf entwickelt, dem jede und jeder für sich allein bzw. zu zweit oder zu dritt folgen kann – mit leichten Liedern, kurzen Gedankenimpulsen und Schweigezeiten.

Vorbereitung

Im Vorfeld sind diese Punkte bereits am Karsamstag zu bedenken bzw. vorzubereiten:

1. Ortswahl

Suche einen Ort in der Natur, wo du den Sonnenaufgang tatsächlich erleben kannst. Am besten, dieser Ort ist von zu Hause zu Fuß zu erreichen. Ermittle, wie lang du zu diesem Ziel unterwegs bist.

2. Stein

Suche bereits am Vortag einen Stein, den du gut in einer Hand tragen kannst. Nicht zu klein. Die Schwere und Härte des Steins sollst du spüren.

3. Uhrzeit

Am Ostersonntag geht die Sonne um 6.22 Uhr auf. Es dämmt aber schon deutlich früher. Plane deinen Aufbruch zum Ziel deines Gangs am Ostermorgen rechtzeitig. Günstig ist es, wenn du spätestens um 6 Uhr dort bist. Nicht vergessen: Rechtzeitig Wecker stellen!

4. Ablauf

Lies dir den Ablauf für den Ostermorgen im Vorfeld durch (Seite 2-4). Überlege, welche Elemente für dich passen und welche du ggf. ändern willst.

Ablauf

Den Ostermorgen in der Natur erleben

Osterevangelium lesen

Bevor ich zu Fuß aufbreche, lese ich das Osterevangelium.

Ich lese den Text leise und laut. Mehrmals.

1 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.

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: Fürchtet 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.

(Mk 16,1-8)

Steinmeditation: Schweigend gehen

Die Frauen brachen am Ostersonntag sehr früh auf.

Ihr Sorge war: "Wer wälzt uns den Stein von des Grabes Tür?"

Ich nehme (m)einen Stein in die Hand
und mache mich auf den Weg in den Ostermorgen hinein.
Auf dem Weg schweige ich.

Ich spüre die Schwere des Steins in meiner Hand. Ich frage:
Was belastet mich?
Wo ist mir das Leben schwer?
An wen oder an was denke ich mit Sorgen?

Am Ziel: Besinnung

Ich komme an meinem Ziel an. Von hier aus schaue ich in die aufgehende Sonne.

Ich atme ein. Ich atme aus. Ich schaue in den Himmel.
Licht erwacht. Licht ist da. Licht vom Lichte. Ewiges Licht.

Christus ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden.

Ich sehe das Licht.
Es ist Ostern. Ich feiere mit Christen auf der ganzen Welt.

Ich spreche laut (und bekreuzige mich):
Meine Hilfe steht im Namen des Herrn,
+ des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Lied: Wach auf, mein Herz

Ich singe oder spreche:

1. Wach auf, mein Herz, die Nacht ist hin,
die Sonn ist aufgegangen.
Ermuntre deinen Geist und Sinn,
den Heiland zu empfangen,
der heute durch des Todes Tür
gebrochen aus dem Grab herfür
der ganzen Welt zur Wonne.

5. Geh mit Maria Magdalen
und Salome zum Grabe,
die früh dahin aus Liebe gehn
mit ihrer Salbungsgabe,
so wirst du sehn, dass Jesus Christ
vom Tod heut auferstanden ist
und nicht im Grab zu finden.

4. Quält dich ein schwerer Sorgenstein,
dein Jesus wird ihn heben;
es kann ein Christ bei Kreuzespein
in Freud und Wonne leben.
Wirf dein Anliegen auf den Herrn
und Sorge nicht, er ist nicht fern,
weil er ist auferstanden.
(ELKG 88 / EG 114)

Stein ablegen

An meinem Ostermorgenziel lege ich meinen Stein ab.
Mit dem Stein lege ich meine Sorgen nieder.
Ich vertraue sie dem Auferstandenen an.
Er trägt meine Last.

Gebet

Auferstandener Christus,
der Stein ist weggerollt.
Du bist auferstanden.
Du lebst.
Du willst, dass das Leben siegt.
Mache mich lebendig.
Dir vertraue ich meine Sorgen an.
Nimm von mir, was mich beschwert.
Vergib mir, wo ich schuldig wurde.
Hol mich heraus aus meiner Starrheit.
Gib Dankbarkeit und Freude in mein Herz.
Das bitte ich dich,
der du lebst und Leben schenkst in Ewigkeit. Amen

Vater Unser

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Lied: „Wir wollen alle fröhlich sein“

Ich singe oder spreche:

1. Wir wollen alle fröhlich sein in dieser österlichen Zeit;
denn unser Heil hat Gott bereit'.
Halleluja! Gelobt sei Christus, Marien Sohn.

Es ist erstanden Jesus Christ, der an dem Kreuz gestorben ist,
dem sei Lob, Ehr zu aller Frist.
Halleluja! Gelobt sei Christus, Marien Sohn.

Er hat zerstört der Höllen Pfort, die Seinen all herausgeführt
und uns erlöst vom ewgen Tod.
Halleluja! Gelobt sei Christus, Marien Sohn.

Es singt der ganze Erdenkreis dem Gottessohne Lob und Preis,
der uns erkaufte das Paradeis.
Halleluja! Gelobt sei Christus, Marien Sohn.
(ELKG 82 / EG 100)

Segen

Hände öffnen und laut sprechen:
Gott segne uns und behüte uns.
Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.
Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden.
Amen

Pastor Klaus Bergmann
Selbständige Evangelisch-Lutherische Kirche (SELK)
Martin-Luther-Gemeinde Bad Schwartau