



## FAMILIEN-SPAZIERGANG AM OSTERSONNTAG ODER MONTAG 2021

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

Du gehst los. Irgendwann am Ostersonntag oder Montag. Zusammen mit deiner Familie, einem Freund oder allein. Suche dir eine Route im Grünen, die sich für einen kleinen Spaziergang eignet. Das muss nicht nur im Dorf sein. Vielleicht magst du einen Ausflug in den Elm machen. Wenn es gerade passt, haltet ihr an und lest den Text zur Station und macht beschriebene Aktion. Bevor ihr den nächsten Stationstext lest, geht ihr wieder ein paar Minuten. Nimm auf Deinen Spaziergang folgendes mit: diese Anleitung, eine Oster-Kerze aus der Kirche (+ Streichhölzer) und packe Dir eine Kleinigkeit zum Essen ein.

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

#### 1. Station: 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?*

#### 2. Station: SORGEN STEINE



*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?

Suche dir einen Stein, umso schwerer umso 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.

### 3. Station: STEINFLUG

*Und als beim Grab ankamen sahen sie, dass der Stein weggewälzt 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.

### 4. Station: 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!*



Die Frauen begegnen einem Engel im Grab. 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.

### 5. Station: 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.*

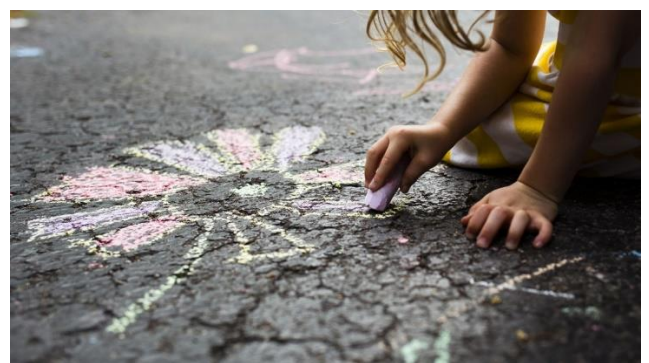
An Ostern wird eine Osterkerze in der Kirche entzündet. Vielleicht habt ihr die große Kerze schon einmal in unserer Kirche gesehen. Das Licht und die Wärme der Kerze sollen an die Auferstehung von Jesus erinnern, der nicht mehr tot ist.

Zündet jetzt eure 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.

### 6. Station: 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 etwas, womit Du eine Osterbotschaft hinterlassen kannst. Du kannst etwas mit Steinen legen, in den Sand schreiben, vielleicht entdeckst Du auch Kreidesteine oder Du holst etwas von zu Hause. Hinterlasse die Botschaft auf dem Weg vor der Kirche. Vielleicht findest Du ja auch schon eine andere Osterbotschaft dort. **FROHE OSTERN!**



**Frohe Ostern!**

*Dein Pfarrverband Lelm*