

Mentale Vorbereitung

Ostermontag: alles blüht, alles leuchtet – draußen. Dort, wo wir uns immer noch nicht aufhalten sollen. Zumindest nicht gemeinsam. Nicht mit den vielen Lieben, nicht in Festgemeinschaft mit anderen, denen diese Ostertage etwas bedeuten. Manchen von uns ist ein echter Spaziergang auch gar nicht möglich, weil es mit dem Gehen zu anstrengend ist. Oder weil sie krank im Bett liegen.

Wie wäre es unter diesen Umständen mit einem inneren Osterspaziergang? Einem, den jede*r in ihrer/seiner Geschwindigkeit und von zuhause aus gehen kann. Es ist eine Einladung an Sie, sich auf den Weg zu machen, allein und doch nicht ohne Begegnung. Die Brüder aus Emmaus werden Sie treffen und wer weiß, wer sie sonst noch begleitet...?

Probieren Sie es einfach aus. Das Gute an dem Weg ist: Sie bestimmen Tempo, Richtung und Länge. Sie können jederzeit umkehren oder Pause machen.

Was Sie dafür brauchen? Etwas Zeit und Ruhe. Einen Platz, an dem Sie gut sein können, egal ob sitzend, stehend oder liegend. Eine Kerze. Und dieses Blatt (egal ob analog oder digital).

Praktische Vorbereitungen

Zünden Sie die Kerze an. Nehmen Sie Ihren Platz ein, so wie es sich für Sie gut anfühlt. Legen Sie sich das Blatt/ Laptop/Handy so zurecht, dass Sie es von Ihrem Platz aus gut lesen können. Atmen Sie bewusst ein und aus.

Da sind Sie jetzt. Am Anfang Ihres Osterspaziergangs. Blicken Sie noch einmal auf das Licht.

Das Licht leuchtet Ihnen, auch wenn Sie zwischendurch die Augen schließen.

Der Weg

Und siehe, Du gehst.

Du gehst und siehst den Frühling auf Deinem Weg. Siehst ihn in weiß und gelb, moosgrün und veilchenblau. Siehst ihn am Boden und auf den Bäumen. Hörst Du ihn auch?

Und siehe, zwei Jünger gingen...sie gingen an demselben Tage in ein Dorf, dessen Name ist Emmaus.

Sieh Dir deinen Weg gut an.

Was erkennst Du?

Steine, Erde, Sand?

Einen Käfer, einen Bach?

Kamst Du hier schon einmal entlang?

Riecht die Umgebung nach etwas?

Schließe für eine Weile die Augen, schaue achtsam in Dir, wo du gehst.

Du gehst hinter den beiden aus Emmaus.

Sieh Dir beim Gehen zu: deine

Bewegungen, deine Schritte:

Sind sie gebeugt, langsam, schnell, hüpfend...?

Und sie redeten miteinander von allen diesen Geschichten.

All diese Geschichten...

Welche Geschichte hast Du im Gepäck?

Welche Geschichte beschäftigt heute Dein Herz?

Hör Dir bitte geduldig zu, bevor Du weiterliest.

Und es geschah, als sie so redeten und einander fragten, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen. Aber ihre Augen wurden gehalten, dass sie ihn nicht erkannten. Er sprach aber zu ihnen: Was sind das für Dinge, die ihr miteinander verhandelt unterwegs?

Da fragt Dich einer:

Was sind das für Dinge, die Du (mit Dir) verhandelst unterwegs?

Was sagst Du ihm?

Da blieben sie traurig stehen.

Und Du? Welche Gefühle liegen bei Dir jetzt obenauf?

Und der eine sprach zu Jesus: Bist du der Einzige, der nicht weiß, was geschehen ist? Und er sprach zu ihnen: Was denn? Sie aber sprachen zu ihm: Das mit Jesus von Nazareth?! Wie ihn unsre Hohenpriester und Oberen zur Todesstrafe überantwortet und gekreuzigt haben. Wir aber hofften, er sei es, der uns erlösen werde.

Drei Tage ist das her. Ein paar Frauen haben uns auch noch ganz aus der Fassung gebracht. Sie sind heute früh beim Grab gewesen, haben seinen Leib nicht gefunden und sagten, sie hätten Engel gesehen, die sagten, er lebe.

Und einige andere unserer Freunde gingen hin zum Grab und fanden es so, wie die Frauen sagten; aber ihn sahen sie nicht.

Und er sprach zu ihnen: O Ihr Unverständigen! Und zu träge im Herzen seid ihr, um all das zu glauben, was die Propheten geredet haben! Musste nicht der Christus dies erleiden und in seine Herrlichkeit eingehen? Und er legte ihnen aus, was in allen Schriften von ihm gesagt war.

Und sie näherten sich dem Dorf, in das sie wollten. Und er tat so, als wollte er weitergehen. Und sie nötigten ihn und sprachen: **Bleibe bei uns; denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt. Da begleitete er sie hinein und blieb bei ihnen.**

Ganz ruhig wird es.

Die Stimmen schweigen.

Die Geräusche sind verebbt.

Ruhig wird es in Dir.

Du kehrst in Dir ein.

Der Eine begleitet Dich.

Du erinnerst Dich an die Kerze.

Sie brennt die ganze Zeit.

Halte ans Licht, was in Dir ist.

Halte ans Licht, was eng ist.

Halte ans Licht, was dunkel ist.

Halte Dich ans Licht.

Und es wird Licht in Dir.

Durch alle Risse strahlt es hindurch.

Durchflutet Dich. Wärmt Dich.

Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot,

dankte, brach's und gab's ihnen.
Da wurden ihre Augen geöffnet,
und sie erkannten ihn. Und er
verschwand vor ihnen.

Und Du – Du blickst nach oben.
Nur Himmel ist über Dir.
Er ist frei.
Unendlich weit und klar.
Der Himmel steht offen.
Für Dich.
Für immer.

**Und sie sagten: Brannte nicht
unser Herz in uns, da er mit uns
redete auf dem Wege und uns die
Schrift öffnete?**

**Und sie standen auf zu derselben
Stunde und kehrten zurück. Und
sie erzählten den anderen, was
auf dem Wege geschehen war und
wie er von ihnen erkannt wurde,
da er das Brot brach.**

Und in Dir hallt es:
Wahrhaftig – der Herr ist auferstanden!
Und um Dich blüht und grünt es.
Es rauscht und singt und gluckert.
Du öffnest die Augen und siehst das
Licht.
Und Du siehst, dass Ostern ist.

Ankommen

Nun sind Sie wieder hier.
Verabschieden Sie sich von Ihrem
Weg, von den Eindrücken und
Stimmen und bewahren Sie das, was
Ihnen kostbar geworden ist. Wer
möchte und kann, streckt und reckt
sich und lässt frische Luft herein.
„Jetzt ist Ostern, Halleluja!“ rufe ich
Ihnen fröhlich zu. Sind Sie durch den
Osterspaziergang bei diesem Satz
innerlich angekommen? Vielleicht ja,
und der Satz springt geradezu aus
Ihnen heraus. Vielleicht nein, und es
ist einfach ein großes Fragezeichen
oder eine Leere da. Den Emmaus-
Jüngern ging es mit Ostern wohl eher
wie mit dem Fragezeichen. Aber mich
macht froh und zuversichtlich, was
sie auf dem Weg erlebt haben:
Ostern kommt nicht erst, wenn ich
bei meinem Verstehen oder
Begreifen angekommen bin. Ostern
liegt nicht an uns und unseren
Entscheidungen, Möglichkeiten oder
unserer Verständigkeit, sondern an
dem Einen, der uns auf unserem Weg
begegnet. Der uns auf allen unseren
Wegen wahrhaftig begleitet. Der bei
uns bleibt, wenn es dunkel wird. Und
der sich dabei auf Seine Weise nah,
lebendig und erfahrbar zeigt.

In diesem Sinne rufe ich: Halleluja –
lasst uns fröhlich sein und uns von
Herzen freuen, denn ja – es ist
Ostern!

Ostermontag 2020



Einladung zu einem
Osterspaziergang des Herzens