



## Vorbereitung

- Kleiner Hausaltar am Esstisch, in der Sitzecke oder am Fenster  
- Blumenschmuck? Kleines Kreuz?
- (Oster-)Kerze und Streichhölzer bereitlegen.
- Einstimmung auf das Osterfest in der alten Ostertradition des sog. Osterlachsens. Fabian Vogt berichtet:  
*Denkt der Pfarrer während des Gottesdienstes am Ostersonntag so für sich: „Ich wünsch' mir, dass heute im Gottesdienste mal ein Wunder geschieht. Dann würden endlich alle glauben!“  
Und dann passiert es. Eine alte Dame ruft plötzlich: „Herr Pfarrer, ich kann wieder laufen!“  
Der Pfarrer fällt auf die Knie, lobt Gott und fragt: „Wie ist das geschehen?“  
Und die alte Dame antwortet: „Sie haben so lange gepredigt, jetzt ist der Bus weg...“*

## Ostermorgen-Meditation

Wie still es ist heute am Ostermorgen. Ich sitze und spüre die Unterlage. Ich atme ein und aus. Verweilen und Schauen. Wie schön: Ich bin hier. Wie schön: Ostern fällt nicht aus. Wie schön: Ostern fühlt sich anders an.

Ich bin (Wir sind) einsam hier, aber nicht allein. Mit mir - in Gedanken und zu unterschiedlichen Zeiten - liebe Menschen, die ebenso sitzen, schauen, staunen.

Mit mir - in Gedanken und in jedem Herzschlag - der Gekreuzigte, der in mein Herz hinein A U F E R S T E H T.

Höre ihn schon anklopfen. ER lässt mein Herz munter schlagen wie am ersten Tag. Es fühlt sich gut an.

Ich werde erwartet. „Schön, dass Du da bist, mein Lieber / meine Liebe!“ höre ich IHN sagen. [Stille-Moment]

## Anrufung:

Mein Ostergottesdienst beginnt: Im Namen Gottes des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Lesung: MtEv 28, 1-10** - halblaut oder auch klar & deutlich wie zur Lesung im GD

*Als der Sabbat vorüber war und der erste Tag der Woche anbrach, kamen Maria Magdalena und die andere Maria, um nach dem Grab zu sehen.*

*Und siehe, es geschah ein großes Erdbeben. Denn ein Engel des Herrn kam vom Himmel herab, trat hinzu und wälzte den Stein weg und setzte sich darauf. Seine Erscheinung war wie der Blitz und sein Gewand weiß wie der Schnee. Die Wachen aber erbebten aus Furcht vor ihm und wurden, als wären sie tot.*

*Aber der Engel des Herrn sprach zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht, Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier. Er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt und seht die Stätte, wo er gelegen hat und geht **eilends** hin und sagt seinen Jüngern: Er ist auferstanden von den Toten. Und siehe, er geht vor euch hin nach Galiläa; da werdet ihr ihn sehen. Siehe, ich habe es euch gesagt.*

*Und sie gingen **eilends** weg vom Grab mit Furcht und großer Freude und liefen, um es seinen Jüngern zu verkündigen. Und siehe, da begegnete ihnen Jesus und sprach: Seid gegrüßet! Und sie traten zu ihm und **umfassten seine Füße** und fielen vor ihm nieder.*

*Da sprach Jesus zu ihnen: **Fürchtet euch nicht!** Geht hin und verkündigt es meinen Brüdern, dass sie nach Galiläa gehen. Dort werden sie mich sehen.*

**Osterruf** - wenn zu mehreren versammelt: Eine/r - der/die Andere bzw. Alle

*(E) Der Herr ist auferstanden! (A) Er ist wahrhaftig auferstanden! - gerne auch ein- oder zweimal wiederholen*

**Osterkerze** entzünden & den Raum erstrahlen lassen

**Osterhymnus:** Christ ist erstanden - EG 99 - gesungen oder gelesen

1. Christ ist erstanden von der Marter alle; / des solln wir alle froh sein, Christ will unser Trost sein. / Kyrieleis.
2. Wär er nicht erstanden, so wär die Welt vergangen; / seit dass er erstanden ist, / so lobn wir den Vater Jesu Christ. / Kyrieleis.
3. Halleluja, Halleluja, Halleluja! / Des solln wir alle froh sein, Christ will unser Trost sein. / Kyrieleis.

**Gebet** - nach Psalm 118

Mein Gott! / Dies ist der Tag, den du gemacht. / Mein Herz schlägt ruhig, schau, wie es lacht. / Ich sehe, wie das Licht aufbricht, / das Dunkel, ja, es weicht dem Licht. / Die Sonne drängt, sie will empor. / Ganz leise tönt es mir im Ohr. / Du, mein Christus, Lebenslicht, / leuchtest mild mir ins Gesicht.

Licht der Welt, du starker Held, / nicht der Tod gefangen hält. / Tauch mich ein ins Lebenslicht. / Ach, wie strahlt mein Angesicht. / Du befreist aus Marter all. / Ich mit dir im Freudensaal.

Von Herzen Lob und Dank sei Dir, / du, du meine schönste Zier. / Mein Herz schlägt ruhig, schau wie es lacht. / Dies ist der Tag, den du gemacht. / Amen. Amen. Ja, so sei's.

### Ostergedanken - Impuls I

„Du musst einmal mehr aufstehen als Du hinfällst!“ habe sein Großvater Willem immer gesagt, erinnert sich HaPe Kerkeling in seiner Kindheitserinnerung „Der Junge muss an die frische Luft“. Als Kommunist hätten die Nazis ihn von 1933 bis 1945 kaserniert. Vom KZ Buchenwald und Moorlager habe dieser Meister des Schweigens beredt geschwiegen. Nach der Befreiung durch die Alliierten Truppen April 1945 macht er sich von Thüringen aus auf den Heimweg ins Ruhrgebiet.

In den 1930er Jahren war außerdem seine Tante Marie im Alter von sieben Jahren planmäßig getötet worden, weil behindert und von den Nazis als nicht lebenswert befunden. Im immer wiederkehrenden Schmerz bedauert seine Großmutter, dass sie nicht rechtzeitig mit den Kindern nach Holland gegangen ist. Eine Reise von weniger als 3 Stunden...

Oma Bertha hält allerdings nichts von abgründiger Trauer. Ihr Zweckoptimismus kommt zum Tragen, als ihre Tochter stirbt und der kleine Hans-Peter seine Mutter verliert. Das Trauma seiner Kindheit. Die Großeltern nehmen den Jungen zu sich und lassen ihn eine wirklich „frische Luft“ spüren. „Die Welt kaputt? Na und! Dann baut meine Großmutter eben eine neue Welt auf. Das hat sie schon ein paarmal in ihrem Leben gemacht.

Und jetzt, wo sie geglaubt hatte, das Schlimmste überstanden zu haben und einen verdient ruhigen Lebensabend genießen zu können, da kommt noch einmal der ganz dicke Hammer. So, als wollte der liebe Gott sie mit der Frage prüfen: Wirst du noch einmal alles stehen und liegen lassen, wenn ich dich dringend um Hilfe bitte?“ Inmitten der wehklagenden Verwandtschaft am Tag der Beisetzung „wirkt Oma Bertha hier in ihrem unpassend hellen Outfit wie ein erschreckend frischer Farbtupfer. Sie hat in all der Hektik schlicht vergessen, sich schwarz zu kleiden“.

Am Ende bekennt HaPe Kerkeling, dass alle Menschen, die ihm begegnet sind, seine Großeltern eingeschlossen, zu dem gemacht“ haben, „was ich bin“. Aus dem pummeligen, schüchternen Jungen ist ein pummeliger, schlagfertiger Entertainer geworden, der wie damals seine depressive Mutter mit einem umwerfenden Witz aufzuheitern versteht.

Was HaPe Kerkeling zuerst spontan und unreflektiert zum Besten gegeben hat, trägt seit dieser Zeit „äußerst zielgerichtet“ vor. Er lotet „die Tiefe des Humors“ aus und die Grenzen des Humoristischen, wie weit er gehen kann: „Was bewirkt etwas Positives und Starkes bei meinem Gegenüber? Welcher Gag verbessert seinen Zustand deutlich. [...] Der Humor wird von nun an meine Art sein, auf die Welt einzuwirken“ Gegen die entrüstete Verwandtschaft verteidigt seine Großmutter ihn; sie wird zu seiner großen Förderin und glaubt an ihn.

Für seinen Doppelnamen Hans-Peter, für den es eigentlich eine Selbsthilfegruppe bräuchte, findet er eine patente Abkürzung. Der Name wird Programm: „Ha-“ steht demnach für das erleichterte Seufzen des Herzes und [...] für ein befreites Lachen. „-pe“ hingegen steht für Vitalität und Macht. Also steht Hape für ein mächtiges Herz, welches vital lacht“.

### Lied: Befiehl du deine Wege - EG 361, 1+6

#### Ostergedanken Impuls II

„Du musst einmal mehr aufstehen als Du hinfällst!“ Jesus hat das schon den Lazarus spüren lassen, den Bruder von Maria & Martha. Er lag schon drei Tage im Grabe, ein Geruch der beginnenden Verwesung umweht ihn. Dann aber kommt Jesus und ruft ihn heraus. Ungelenk, mit den Binden um Kopf und Gliedmaßen, steht Lazarus vor der Grabeshöhle und weiß wohl selbst am wenigsten, wie ihm geschieht. Es ist ein Wunder geschehen: „Ich kann wieder laufen!“ Seine Schwestern und alle, die zugegen sind, staunen.

Jesus verdeutlicht: „Ich bin die Auferstehung und das Leben! Wer an mich glaubt, wird leben, selbst wenn er stirbt!“ Am Ostermorgen finden die Frauen am Grabe den Stein weggerollt, das Grab leer und einen Engel, der davon erzählt, dass Jesus aufgestanden sei vom Tod. Er könne wieder laufen und gehe voraus nach Galiläa.

Da kommt Bewegung in die Damen. „Eilends“ machen sie sich auf den Weg. Das griechische Wort heißt tachys, hat mit Tacho und Geschwindigkeit zu tun. Eine große Freude überkommt sie. Ein bis dato unbekanntes Osterlachen steht ihnen im Gesicht. Dann begegnen sie Jesus. Er bewirkt etwas Positives und Starkes in ihnen, was ihren Zustand vollends verbessert. Sein Gruß genügt. Gerührt beugen sie ihre Knie. In der sog. Stellung des Kindes liegen sie ihm zu Füßen. Sein „Fürchtet euch nicht!“ aber lässt sie aufstehen und losgehen. Sie bezeugen und jubeln: Der HERR ist auferstanden. ER ist wahrhaftig auferstanden!



„Du musst einmal mehr aufstehen als Du hinfällest!“ Das ist nicht nur ein Erfolgsrezept für Selbstoptimierung und beruflichen Herausforderungen. Das ist die Hoffnung und die Wirklichkeit, die uns Christen zu Ostern umtreibt.

Dieses Aufstehen ist eine Mischung aus aktivem Aufrichten im Glauben zum Leben und diesem passiven Aufgestanden-Werden wie bei Lazarus. Willentlicher Entschluss und österliches Widerfahrnis. Der Gekreuzigte steht mir unter meinem Kreuz bei und aufersteht in meinem Herzen. ER führt mir die Hand und das Herz. ER lässt mich sein „Fürchte Dich nicht!“ hören. ER hilft mir auf, wenn ich hinfallte. Was für eine Krönung! Nicht nur in Corona-Zeiten.

In diesem Sinne denn: Lassen Sie Ihr Herz vital zum Lachen bringen. Frohe Ostern!

**Lied: Wir wollen alle fröhlich sein - EG 100, 1-5**

#### Aufgabe:

- **Halten Sie für 1 Minute + 30 Sekunden stille.** Liften Sie sanft wie Mona Lisa oder auch etwas kräftiger wie Lothar Matthäus nach der WM 1990 ihre Mundwinkel. Setzen Sie sich gerne aufrecht hin oder stehen Sie auf. Schließen Sie ggf. Ihre Augen. Zeigen Sie lächelnd etwas Zahn oder schmunzeln Sie still in sich vergnügt. Versuchen Sie, ob sich in dieser Pose etwas aber so rrrrichtig Ärgerliches denken lässt. Probieren Sie aus. Spüren Sie nach.
- **Schneiden Sie die Grafik vom Wechselgesicht aus** und kleben Sie sie an den Spiegel über Ihrer Flurkommode. Fügen Sie gerne einen Zettel mit dem Ostergruß hinzu.
- **Vielleicht mögen Sie an den Ostertagen einen Menschen besuchen bzw. eher anrufen oder ihm schreiben,** der / die Ihr „Fürchte dich nicht!“ gut gebrauchen kann, unter schwerer Last gebeugt und von den aktuellen Umständen recht bedrückt.



#### Gebet

Guter Gott, Du Lebenserwecker aus 1000 Toden! Du Licht des Lebens!

Wir sind verbunden: als Menschen mit Menschen, als Glaubende miteinander und auch mit Dir

An diesem Ostermorgen bitten wir Dich:

Lass alle Menschen das Licht des Lebens sehen. Lass uns selbst in diesem Licht wandeln!

Lass alle Menschen die Osterfreude spüren. Lass sie tachys = geschwind diese Freude in die Welt hinaustragen.

Erleuchte und bewege uns!

Wir bringen Dir unsere Gedanken, unser Danken und unser Sorgen. Heute. - *Wir halten Stille*

Wir denken an alle, die wir lieben. Wie gerne würden wir die Ostertage zusammen verbringen. Was tun sie gerade? Wie geht es ihnen? - *Wir halten Stille.*

Wir denken an alle, die in diesen Zeiten noch einsamer sind - *Wir halten Stille.*

Wir denken an alle Kranken. Und an alle Kranken in Krankenhäusern, die keinen Besuch haben können. An alle Ärztinnen und Ärzte, Pflegerinnen und Pfleger, die zum Teil am Limit ihrer Belastbarkeit arbeiten, teils auch scho darüber hinaus. *Wir halten Stille.*

Wir denken an alle, die helfen. Die sich und ihre Kraft und ihre Gaben ein füreinander einsetzen. - *Wir halten Stille.*

Was uns heute noch wichtig ist, bringen wir in der Stille vor dich - *Wir halten Stille*

HERR, unser Gott! Wir beten zu Dir mit den Worten, die uns im Herzen wohnen:

#### Vaterunser

**Lied mit der Bitte um Segen: Komm, Herr, segne uns - EG 170,1-4**

#### Segen

Nun lasst uns im Segen unseres Herrn in diese Ostertage gehen.

Wir sprechen uns den Segen zu.

Wenn Sie mögen, bezeichnen Sie sich zum Schluss mit dem Kreuz.

*Herr, segne mich und behüte mich*

*Herr lasse dein Angesicht leuchten über mir und sei mir gnädig.*

*Herr, erhebe dein Angesicht auf mich und schenke mir deinen Frieden (+)*

Amen



