

Exerzitien im Alltag mit den Lesungen der Osternacht

Texte und Ideen: Andrea Rehn-Laryea

5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

Jesaja 55, 1-3

In der Lesung aus dem Buch Jesaja geht es um die Zusage der Erfüllung von tiefsten Hoffnungen und Sehnsüchten durch die Veränderungskraft des Wortes Gottes. Inwieweit teilst du diese Erfahrung und Überzeugung?



5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

5.1. Jesaja 55, 1-3 lesen und betrachten.

Bevor du heute mit deiner Übungszeit beginnst,
hole dir bitte ein Glas mit frischem Wasser
und trinke ganz bewusst ein paar Schlucke.

Lies nur die ersten drei Verse der Osternachtslesung aus dem
55. Kapitel des Propheten Jesaja.

Durst.

Durch den Propheten Jesaja verheißt Gott Großartiges:
Hunger und Durst wird Gott beseitigen. Eine Bezahlung ist
nicht nötig, Wasser und Nahrung gibt es als Geschenk.
Einzig das Hören auf Gott ist gefordert.

Hunger und Durst sind leider immer noch real für viele
Menschen. Sie stehen aber oft auch im übertragenen Sinn für
unsere Sehnsüchte.

Wonach sehnst du dich in deinem Inneren?

Für dich selbst? Für andere?

Worin bestehen dein Hunger und dein Durst?

Wie würde es sich anfühlen,
wenn deine Sehnsüchte erfüllt wären?

Welche Rolle spielt Gott dabei für dich?

Lass dich bei deinen Überlegungen von deinem Glas mit
Wasser begleiten.

5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

Gebet: 

Gott, manchmal spüre ich dich nicht.
Du erscheinst mir fremd und fern.
In mir ist eine Sehnsucht nach Beziehung,
nach einer Liebe, die mich durchströmt,
danach, dass du mein Herz beruhigst.
In meiner Sehnsucht erahne ich,
etwas von deiner Gegenwart, weit entfernt.
Lass meine Sehnsucht zu meinem Anker werden,
an dem ich mich festmache,
auf meiner Suche nach dir.
Mache sie zu einer offenen Tür,
durch die du bei mir eintrittst.

5.2. Sehnsuchtsorte

Sehnsüchte sind oft mit bestimmten Orten verbunden.
Manche sehnen sich nach dem Meer, andere nach den Bergen, wieder andere nach einer einsamen Südseeinsel.
Einen solchen, weit entfernten Sehnsuchtsort wirst du heute wahrscheinlich nicht aufsuchen können. Geh trotzdem hinaus, auch wenn du nur eine Viertelstunde Zeit hast.

Gehe ein paar Schritte und entdecke das Schöne um dich herum. Eine kleine Blüte, Knospen an einem Zweig, die singende Amsel, eine interessante Wolkenformation, das Wetter auf deiner Haut, spielende Kinder, ...
Wenn du mehr Zeit zur Verfügung hast, begib dich für die Übung an einen Ort in deiner Nähe, den du gerne magst.
An einen See, in einen Wald, auf einen Feldweg.
Welche deiner Sehnsüchte werden hier in dir wach?
Inwieweit macht dich das Betrachten schöner Dinge „satt“?

5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

Gebet: 

Öffne meine Augen, Gott,
deine Herrlichkeit in der Vielfalt
von Pflanzen und Blumen
zu sehen.

Öffne meine Ohren, Gott,
deine Stimme im Vogelgesang
und im Rauschen der Blätter
zu hören.

Öffne mein Herz, Gott,
deine Liebe in der Fülle
von Früchten und Samen
zu erahnen.

Öffne meine Hände, Gott,
deine Schöpfung
zu pflegen und bewahren.

Öffne mein Leben, Gott,
und mach mich fähig,
dich in allem zu erkennen.

5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

5.3. Farben meiner Sehnsucht

In den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts kam ein damals modernes Märchenbuch heraus mit dem Titel "Wieviele Farben hat die Sehnsucht".

Lass dich von dem Titel inspirieren und werde kreativ.

Nutze (Wasser-)Farben oder Stift und Papier.

Schreibe eine Geschichte über die Sehnsucht.

Oder male sie.

Vielleicht beginnst du mit blau oder mit "Eines Tages ...".

5.4. Meine Gedanken - Gottes Gedanken

Lies Jesaja 55, 8-11.

Unsere Sehnsüchte und Gottes Gedanken scheinen manchmal nicht zusammen zu passen. Das ist eine Erfahrung, die Israel und sein Prophet Jesaja mit uns heute teilen.

Sie teilen mit uns auch die Hoffnung, dass die Beschäftigung mit dem Wort Gottes nicht fruchtlos bleibt.

Erinnere dich an Bibelstellen, die dich und dein Leben geprägt haben. Versuche sie zu finden und nimm dir Zeit für sie. Was machte gerade diese Bibelstelle(n) für dich so bedeutsam?

Welche biblische Erfahrung trägt dich auch heute noch?

Wo hat sich etwas verändert? Bei dir und in deinem Leben?

In deinem biblischen Verständnis? In deinem Gottesbild?

Was trägt und beschenkt dich heute neu und anders - auch außerhalb biblischer Texte?

5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

Gebet: (Psalm 63 nach Huub Oosterhuis)

Zu dir steh ich auf am Morgen,
ruf die Stunden, bitte das Licht,
stolpre nach Wasser.
Nach dir dürste ich durch den Mittag,
Leib bin ich, Seele erlebe ich,
mit den Schatten fall ich.
Nach dir wälz ich mich in der Nacht -
Schläfst du? Rühre mich an,
dass ich Ruhe finde
und zu dir aufstehe am Morgen.

5.5. Rückblick

Lies noch einmal den gesamten Text Jes 55, 1-11.
Blättere durch die Impulse
und lies in deinen persönlichen Notizen,
falls du dir welche gemacht hast.

Wie ging es dir mit dem Jesajatext?
Wo spürst du eine (neue) Nähe?
Wo spürst du Widerstand?
Wo konntest du gut mitgehen?

Wo entsprachen die Impulse nicht dem,
was du im Moment brauchst?
Wie bist du damit umgegangen?
Wo stehst du jetzt?
Was bewegt dich?

5. Woche: "Gottes Wort – Lebensquelle"

Geh deinen Gedanken auf eine Weise nach,
die dir entspricht und die jetzt möglich ist.

Gehe spazieren,
notiere deine Gedanken,
sprich mit jemandem darüber,
male oder zeichne etwas,
schreibe einen Brief
oder ...
oder ...
so, wie es dir jetzt gut tut.

Dann formuliere wieder deinen Glaubenssatz und
ergänze damit dein persönliches Osterbekenntnis auf
Seite 17.

Gebet: 🙏

Wähle ein Gebet
der letzten
Wochen
und sprich es
noch einmal.

Oder verweile
einen Moment in
Stille vor Gott.



6. Woche: "Lebensweise"

Baruch 3,9–15.32–4,4

Mitten im der Krise, in Lebensgefahr an Gott festhalten. Dazu ermutigt die Lesung aus dem Buch Baruch. Ein österlicher Zuspruch in einem uralten Text aus dem Exil.



6. Woche: "Lebensweise"

6.1. Orientierung in der Krise.

Baruch 3,9–15.32–4,4 lesen und bedenken.  

Lies Baruch 3, 9-15.32 - 4, 4.

Dir wird auffallen, dass einige Verse für die Lesung der Osternacht ausgelassen wurden. Entscheide, ob du sie ebenfalls überspringst oder lesen willst.

Zum Nachdenken:

Mit der Lesung aus dem Buch Baruch stehen jetzt eher philosophische Gedanken im Zentrum. Der Text ist aus der Erfahrung großen Leids in einer Krisensituation entstanden.

Ein Teil des Volkes Israel wurde aus seinem Land vertrieben. Die Menschen lebten im Exil. Fern von ihren vertrauten Lebensbezügen, fremdbestimmt, ohne den Halt, den sie zuvor in ihrem religiösen Leben fanden. Sie erlebten Gottesferne.

Baruch ermutigt sie, sich an die Weisheit zu erinnern, die sich in den Gesetzen findet und sich daran zu orientieren.

Woran hast du dich in bisherigen Krisenzeiten orientiert?

Was gab dir persönlich Halt,

als dein „Lebensboden“ unter dir schwankte?

Wie war das in den Jahren der Pandemie?

Was nimmst du daraus mit in dein zukünftiges Leben?

6. Woche: "Lebensweise"

Gebet: 🙏

Umgib mich, Gott, mit Deinem Schutz
auf dem Meer der Zeit.
Schütze mein Lebensschiff
in den Felsen, Untiefen und Strudeln,
bewahre es vor allen Gefahren.
Geh mir voraus als helles Licht,
sei ein Leitstern über mir,
sein ein sicherer Pfad unter meinen Füßen
und ein guter Hirte hinter meiner Spur.
Heute, diesen Tag und immer.
Amen.

6.2. Weisheit 📖 💬

Lies im Buch der Sprichwörter 8,22.29-31

Dieser Text wird nicht in der Osternacht vorgelesen.
Aber er ist ein gutes Beispiel dafür,
welches Bild von Weisheit
(die übrigens als weiblich verstanden wird)
auch bei Baruch mitschwingt.

Kennst du eine Person, die für dich Weisheit ausstrahlt?

Was ist das Besondere an ihr?

Was machen für dich persönlich Weisheit und weise
Menschen aus?

Wo siehst du Parallelen zu dem biblischen Bild von Weisheit,
wo Unterschiede?

Wie könntest du zu größerer Weisheit gelangen?

6. Woche: "Lebensweise"

Meditation

Ich wünschte mir Weisheit -
und bekam Probleme,
die ich lösen musste.

Ich wünschte mir Stärke -
und erfuhr Schwierigkeiten,
an denen ich wachsen konnte.

Ich wünschte mir Mut -
und es stellten sich mir Hindernisse in den Weg,
die ich zu überwinden hatte.

Ich wünschte mir Liebe -
und es begegneten mir schwierige Leute,
die meine Hilfe brauchten.

Ich wünschte mir Geduld -
und im Alltag kamen mir
eigensinnige Menschen in die Quere.

Ich wünschte mir Entscheidungen -
und mir wurden Gelegenheiten gegeben,
selbst welche zu treffen.

Ich bekam nicht immer, was ich mir wünschte.
Beschenkt wurde ich mit der Möglichkeit zu reifen.

6. Woche: "Lebensweise"

6.3. Meine Weisheit

Notiere auf einem Extrazettel fünf kurze Sätze mit deinen Gedanken zum Thema Weisheit. Die Sätze sollen nach Möglichkeit nicht länger als sechs bis acht Worte sein.

Markiere deine fünf Zeilen mit den Buchstaben A - E. Füge nun deine Weisheitssätze ein in unten stehendes Schema. Lies und betrachte dein Werk.

A

B

C

A

D

E

A

B

(Diese kleine lyrische Form heißt Rondell.)

6. Woche: "Lebensweise"

6.4. Seine/ihre Weisheit nahm zu

Zum Nachdenken:

Lies noch einmal den Text aus dem Buch Baruch und erinnere dich an deine Gedanken zum Thema Weisheit.

Auch in den Evangelien ist in Bezug auf Jesus immer wieder von Weisheit die Rede.

Nach der Erzählung vom zwölfjährigen Jesus im Tempel schreibt das Lukasevangelium:

*„Jesus aber wuchs heran und seine Weisheit nahm zu und er fand Gefallen bei Gott und den Menschen.“
(Lukas 2,52a)*

Wie passen Jesus Christus
und das Thema Weisheit für dich zusammen?
Worin besteht für dich Jesu Weisheit?
Was bedeutet das für dich,
deinen Glauben und dein konkretes Leben?



6. Woche: "Lebensweise"

6.5. Weisheitsgang

Mache einen Spaziergang.

Finde Störungen, Wunden, Verletzungen in der Natur.

Betrachte, wie die Schöpfung damit umgeht.

Wie wurde etwas geheilt?

Welche Auswege wurden gefunden?

Was kannst du davon lernen?

Segenswunsch:  

Die Weisheit Gottes segne dich,
wenn du heute deinen Weg gehst.

Die Weisheit Gottes behüte dich,
wenn du zurückkehrst in deinen Alltag.

Die Kraft aus der Tiefe stärke dich,
wenn du mutlos werden willst.

Gottes Weisheit lasse dir Flügel wachsen,
die dich tragen in Höhen und Tiefen deines Lebens.

Dazu segne dich

die Kraft der Weisheit

heute und allezeit.

Amen

(Irene Löffler

<https://www.frauenarbeit-sachsen.de/mat/rogate2006.pdf>)

6. Woche: "Lebensweise"

6.6. Rückblick

Blättere noch einmal durch die Impulse
und deine Notizen.

Wie ist es dir ergangen?

Was klingt noch nach?

Wem möchtest du noch mehr Zeit und Raum geben?

Formuliere als Abschluss der Betrachtung des Baruch-
Textes wieder einen persönlichen Glaubenssatz und
schreibe ihn zu den anderen auf Seite 17!

Gebet: 

Wähle ein Gebet der letzten Tage und Wochen.



7. Woche: "Geheiligt leben"

Ezechiel 36,16–28

Der Prophet Ezechiel sagt uns zu:
Mögt ihr auch immer wieder
in die Irre und die Welt des Todes laufen:
Gott holt euch zurück in die Welt des Lebens
und gießt Wasser des Lebens über euch aus .



7. Woche: "Geheiligt leben"

7.1. Ezechiel 36, 16-17a.18-28 lesen und betrachten

Lies Ezechiel 36, 16-17a.18-28.

Ein prophetischer Text mit hoffnungsvollem Blick in die Zukunft aus dem Buch des Propheten Ezechiel. Wie eine Zusammenfassung greift er viele der Themen der Geschichte Gottes mit seinem Volk und aus den bisherigen Lesungen auf.

- Wo entdeckst du beim Lesen das Thema Schöpfung?
- Wo spürst du, dass Erfahrungen des Volkes Israel in Text mitschwingen?
- Inwieweit fühlst du dich persönlich vom Text oder einzelnen Passagen angesprochen?
- Welcher Satz geht dir am intensivsten nach?

7.2. Textanalyse

Mache drei Listen.

Schreibe in die erste Liste das, was über das Fehlverhalten Israels gesagt wird.

Notiere in der zweiten Liste das Handeln Gottes.

Führe in der dritten Liste auf, welche Zusagen und Verheißungen Ezechiel Gott in den Mund legt. Welche der Aussagen stimmen mit deinen eigenen Lebenserfahrungen mit Gott, dir und den Mitmenschen überein? Wo siehst du Unterschiede?

Was empfindest du in dem Text als hoffnungsvoll?
Was stößt dich ab?

7. Woche: "Geheiligt leben"

7.3. Gebet: Ich möcht', dass einer mit mir geht 🙏 🧠

Die uralte Sehnsucht nach jemand, auf den/die ich mich verlassen kann, findet sich auch in heutigen Liedern. Ein Beispiel ist das Lied "Ich möcht', dass einer mit mir geht". Aus Urheberrechtsgründen hier nur die erste Strophe.

1. Ich möcht', dass einer mit mir geht,
der's Leben kennt, der mich versteht,
der mich zu allen Zeiten kann geleiten.
Ich möcht', dass einer mit mir geht.

(Alle Rechte beim Gustav Bosse Verlag, Kassel)

Das Lied steht im Evangelischen Gesangbuch unter der Nummer 209 und ist leicht im Netz zu finden. Eine von einer Gemeinde gesungene Version des Textes findet sich hier auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qC24yCG9wc0>.

Erfinde zu diesem Lied eine neue, eigene Strophe. Beginne mit der ersten Zeile des ursprünglichen Liedes. Oder formuliere auch sie neu.



7. Woche: "Geheiligt leben"

7.4. Heiliger Name

Lies noch einmal die Verse Ezechiel 36, 20 - 23

Ideen zum Auswählen:

Ezechiel ist die Heiligkeit von Gottes Namen ganz besonders wichtig.

1. Welche Namen hast du für Gott?

Schreibe eine Liste.

Mit welchem Namen sprichst du Gott am liebsten an?

Was schwingt da für dich mit?

Schreibe eine zweite Liste mit Namen und Ausdrücken, wie du gerne genannt wirst.

Mit welchem Namen ruft Gott dich?

2. Gestalte den Namen Gottes künstlerisch.

Mache das gleiche mit deinem Namen.

Was entdeckst du in deinem Tun?

3. Mache einen Spaziergang und achte auf Türschilder.

Was sagen diese

Schilder über die

Person(en), die darauf erwähnt ist/sind?

Wie könnte deiner

Vorstellung nach ein

Türschild für Gott

aussehen?



7. Woche: "Geheiligt leben"

7.5. Gebet bearbeiten:

(aus der Namen Gottes Litanei)

Gott, mit tausend Namen,
von denen jeder dich nennt und keiner dich fasst,
wirst du angerufen.

Dein Name werde nicht verschwiegen,
sondern geredet und gedacht,
aufgeschrieben und gesungen.

Du bist der Höchste, der Lebendige,
der Vater und Herr, der Schöpfer der Welt
und der Herrscher über das All.

Du bist der Heilige, der Starke,
der Unsterbliche, der dreifaltige Gott.
Du bist Anfang und Ende, Höhe und Tiefe, König und Hirt.

Gott, du bist Licht und Fels, Säule und Wolke,
bist in tausend Bildern, von denen keines dich beschreibt.

Dein Name werde nicht ausgelöscht,
sondern weiter gesagt als eine Botschaft, die nicht stirbt.

Überarbeite diesen Ausschnitt aus der Namen Gottes Litanei so, dass du sie gut mitsprechen kannst. Streiche, ändere, ergänze oder mach es ganz neu und noch anders.

7. Woche: "Geheiligt leben"

7.6. Waschen

Lies die Verse Ezechiel 36, 25+26.

Das Thema Wasser zieht sich durch fast alle Lesungen der Osternacht. Blättere noch einmal zurück und erinnere dich, in welchen Zusammenhängen Wasser eine wichtige Rolle gespielt hat.

Gehe dann zu einem Waschbecken oder einer anderen Wasserstelle.
Wasche dir deine Hände als geistliche Übung.
Achte auf das Fließen des Wassers, auf das Gefühl auf deiner Haut.
Nimm die Wassertemperatur wahr.
Denke an etwas, von dem du dir wünschst, es würde abgewaschen von dir.
Lass dir Zeit.

Trockne deine Hände ganz bewusst ab.

(Du kannst diese Übung auch in deinen Alltag integrieren.)

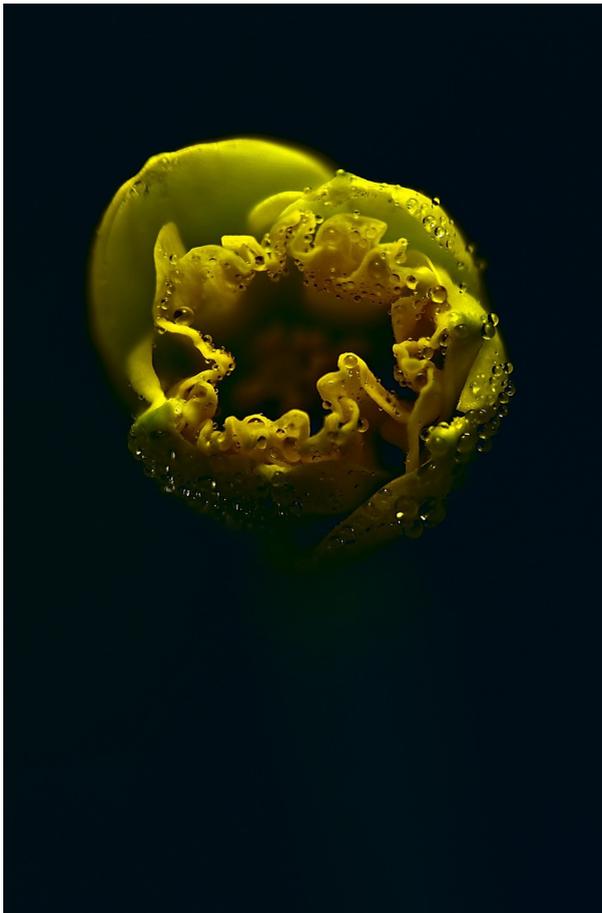
Spüre dem Erlebten nach und dem, was du gerne abwaschen würdest.
Wie könnte dein Leben mit einem neuen Herzen aussehen?

Formuliere zum Abschluss deiner Gedanken wieder einen vom Ezechiel-Text inspirierten persönlichen Glaubenssatz und schreibe ihn zu den anderen Ostersätzen auf Seite 18!

8. Woche: "Neu leben"

(Römerbrief 6,3–11)

Die Erfahrung der Auferstehung klingt in der achten und letzten Lesung der Osternacht am intensivsten durch. Gott rettet. Das Volk Israel, Jesus Christus, uns. Das Wasser der Taufe wird zu einem Lebenswasser.



8. Woche: "Neu leben"

8.1. Getauft

Lies Röm 6, 3-11.

Ein Text in einem ganz anderen Stil als die bisher gelesenen. Ein Brief, den Paulus an die Christen und Christinnen in Rom schreibt. Er erinnert die Gemeinde an ihre Taufe und die Bedeutung dieses Geschehens.

Welche Erinnerung oder Erinnerungsstücke hast du an deine eigene Taufe? Hast du Fotos? Gibt es deine Taufkerze noch? Du könntest sie heute anschauen.

In welchen Zusammenhängen erinnerst du dich daran, dass du getauft bist? Was bedeutet es für dich?



8. Woche: "Neu leben"

Gebet: 

(singbar auf die Melodie „Morning has broken“)

Wasser des Lebens, Worte des Himmels,
die sich verbinden, mächtig sie sind,
denn Gottes Segen fließt überströmend:
Du wirst getauft, du bist Gottes Kind!

Klar wie das Wasser, rein wie sein Segen
tut sich der Himmel über dir auf,
du bist gehalten in Gottes Nähe,
nichts trennt dich wieder vom Lebenshauch.

Dank sei dir Gott, für bergende Nähe,
Dank sei für Schutz und für dein Geleit,
du bist der Anfang, füllst alles Leben,
zeigst einen Weg, gehst mit durch die Zeit.

Schick deine Engel, Hüter des Lebens,
sende uns deine Kraft, deinen Geist,
damit durch Wasser und deine Worte
du alles neu machst, segnest und heilst.

(Karl Ludwig Schmidt)

8. Woche: "Neu leben"

8.2. Blackout Poetry

Mach aus den Worten aus dem Römerbrief deinen eigenen Text. Du findest die Verse auf der nächsten Seite.

Umkreise alle dir wichtigen Worte und Satzteile mit einem Bleistift.

Leg ein Blatt Papier unter die Seite mit dem Text, damit nichts durchdrückt und streiche dann mit einem dicken, schwarzen Edding oder anderem deckenden (Filz-)Stift alles, was du zuvor **nicht** markiert hast. Trau dich! Streiche großzügig! Lass nur die Worte übrig, die dir wichtig sind. Wenn du eine Orientierung brauchst: Lass nicht mehr als maximal 25 Wörter übrig. Aber auch fünf oder gar drei verbleibende Wörter sind in Ordnung.

Ein Konzentrat des ursprünglichen Textes kann dabei übrig bleiben oder ein ganz neuer Text mit deinen eigenen Gedanken.

Lies deinen neuen Text. Schreibe ihn ab. Wenn du damit fertig bist, betrachte beide Texte und spüre kurz der Übung nach. Wie ist es dir damit gegangen?

Wenn du lieber online arbeitest, findest du unter <https://blackoutpoetry.glitch.me/> eine Möglichkeit, den Bibeltext einzufügen und am Bildschirm zu bearbeiten.

8. Woche: "Neu leben"

Röm 6, 3-11

Wir alle, die wir auf Christus Jesus getauft wurden, sind auf seinen Tod getauft worden. Wir wurden mit ihm begraben durch die Taufe auf den Tod; und wie Christus durch die Herrlichkeit des Vaters von den Toten auferweckt wurde, so sollen auch wir als neue Menschen leben. Wenn wir nämlich ihm gleich geworden sind in seinem Tod, dann werden wir mit ihm auch in seiner Auferstehung vereinigt sein. Wir wissen doch: Unser alter Mensch wurde mitgekreuzigt, damit der von der Sünde beherrschte Leib vernichtet werde und wir nicht Sklaven der Sünde bleiben. Denn wer gestorben ist, der ist frei geworden von der Sünde. Sind wir nun mit Christus gestorben, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden. Wir wissen, dass Christus, von den Toten auferweckt, nicht mehr stirbt; der Tod hat keine Macht mehr über ihn. Denn durch sein Sterben ist er ein für alle Mal gestorben für die Sünde, sein Leben aber lebt er für Gott. So sollt auch ihr euch als Menschen begreifen, die für die Sünde tot sind, aber für Gott leben in Christus Jesus.

8. Woche: "Neu leben"

8.3. Mein Name

In der Regel bekamen wir bei der Geburt unseren Namen. Manche Menschen ändern ihren Namen im Laufe des Lebens.

Wie geht es dir mit deinem Namen?

Stelle dir vor, eine liebevolle Stimme ruft dich bei deinem Namen. Stell dir vor, diese Stimme ist Gottes Stimme.

"Ich habe dich bei deinem Namen gerufen. Du gehörst zu mir." (Jesaja 43,1)

Übung:

Schreibe die Buchstaben deines Namens mit Abstand untereinander. Finde zu jedem Buchstaben einen Begriff, der mit diesem Buchstaben beginnt und zu dir passt. Diese lyrische Form nennt man Akrostichon.

Das berühmteste Akrostichon. aus der christlichem Tradition ist das Wort "I Ch Th Y S" = Fisch.)

I ēsoûs	-	Jesus
Ch ristòs	-	Christus
Th eoû	-	Gottes
Y iòs	-	Sohn
S òtér	-	Erlöser

Wiederhole diese Übung an mehreren Tagen und entdecke dich immer wieder neu.

8. Woche: "Neu leben"

8.4. Hoffnungszeichen

Für Paulus gehören Tod und Taufe und neues Leben eng zusammen. Sein Glaube an die Auferstehung und ein neues Leben durch, mit und in Christus spricht aus seinem Brief an die Gemeinde in Rom.

Lies den Text ein weiteres Mal. Gehe jetzt zum Ende der Exerzitien im Alltag, noch einmal hinaus und besuche einen Friedhof.

Nimm die Wasserstellen wahr, an denen sich Hinterbliebene bedienen können, damit die Pflanzen auf den Gräbern lebendig bleiben. Betrachte die Blumen und andere Gegenstände auf den Gräbern und die Liebe, die durch sie spricht – über den Tod hinaus. Betrachte auch die Grabsteine. Welche Hoffnungszeichen entdeckst du?

Wenn du nicht hinausgehen kannst, betrachte stattdessen die Todesanzeigen in einer Tageszeitung oder unter <https://www.ruheinfrieden.de/>. Wie drücken die An- und Zugehörigen dort ihre Liebe aus? Aus welchen Zeichen, Worten und Symbolen spricht eine Hoffnung auf Auferstehung?

Welche Worte, Bilder oder Symbole drücken deine eigene Auferstehungshoffnung aus?

Formuliere ein letztes Mal mit Hilfe des Paulusbriefes einen persönlichen Glaubenssatz und vollende damit dein persönliches Osterbekenntnis auf Seite 18!

8. Woche: "Neu leben"

Gebet:

Deinen Tod, o Herr,
verkünden wir,
und deine Auferstehung
preisen wir,
bis du kommst in
Herrlichkeit.



8.5. Rückblick auf die gesamten Exerzitien im Alltag

Nimm dir Zeit,
auf die gesamte Exerzitienzeit zurückzublicken.
Blättere noch einmal in den Impulsen und deinen Notizen.

Lies dein Osterbekenntnis.
Vielleicht magst du es abschreiben
und ihm einen besonderen Rahmen geben.

Was nimmst du mit in deinen Alltag?
Was möchtest du hinter dir lassen?
Wofür bist du dankbar?