



# Kirche im Kleinen

## Ostern – das Leben siegt!



Hilfswerk für den Glauben

**bonifatius  
werk**

# Inhalt

1. Einleitung	3
2. Ostern: Geheimnis von Tod und Auferstehung	4
2.1 Palmsonntag	6
2.2 Gründonnerstag	10
2.3 Karfreitag	14
2.4 Karsamstag: Tag der Stille	18
2.5 Ostern: Das Leben siegt!	20
3. Das Osterevangelium nach Markus	24
4. Das Leben siegt – Ideen rund ums Osterfest	26
5. Einsamkeit und Sorgen? Hier finden Sie Hilfe!	30
Impressum	31

# 1. Einleitung

Ostern feiern wir den Kern unseres Glaubens: Jesus Christus ist nach seinem Leiden und Sterben am Kreuz von den Toten auferstanden. Der Tod hat nicht das letzte Wort, Ostern siegt das Leben! Unser Glaube sagt uns: Durch sein Leiden und Auferstehen hat Jesus Christus für uns die Mauer des Todes durchbrochen. Oder, um es mit den Worten des heiligen Paulus zu sagen: „Sind wir nun mit Christus gestorben, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden.“ (vgl. Römerbrief 6,8)

Insbesondere in der Zeit der Corona-Pandemie haben wir erfahren, wie zerbrechlich das menschliche Leben ist. Ostern ist die Antwort Gottes auf die Dunkelheit unseres Lebens. Das Licht, das am Ostermorgen aufgestrahlt ist, schenkt uns Trost, Hoffnung und Zuversicht!

## 2. Ostern: Geheimnis von Tod und Auferstehung

Ostern ist das Hochfest der Auferstehung Jesu Christi und damit das älteste und wichtigste Fest des Christentums. Anders als das Weihnachtsfest, das stets am 25. Dezember gefeiert wird, ist der Termin des Osterfestes beweglich und fällt auf den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsbeginn. Der Ostersonntag liegt daher frühestens auf dem 22. März und spätestens auf dem 25. April eines Jahres. Das Osterfest ist der Höhepunkt des ganzen Kirchenjahres und Abschluss der sogenannten Heiligen Woche. Zur Heiligen Woche gehören die Tage von Palmsonntag bis zum Ostersonntag. Die Heilige Woche lädt dazu ein, Jesus auf seinem Weg des Leidens, Sterbens und der Auferstehung zu begleiten, sozusagen symbolisch mit ihm vom Leben durch den Tod hin zum neuen Leben zu gehen.



## 2.1 Palmsonntag

»Hochgelobt sei,  
der da kommt!«

„Hosanna dem Sohn Davids!“ – der Palmsonntag ist das Tor und der Startpunkt unseres Weges durch die Heilige Woche. Die Heilige Schrift berichtet, dass Jesus mit seinen Jüngern nach Jerusalem geht, um dort das jüdische Paschafest zu feiern. Vor den Stadttoren steigt er auf eine Eselin und reitet unter dem Jubel der Volksmenge in die Stadt. Viele Menschen breiten ihre Kleider vor ihm aus, andere schneiden Palmzweige ab und streuen sie auf den Weg. Doch schon in wenigen Tagen, am Karfreitag, werden aus lauten Jubelschreien Schreie des Hasses und der Verachtung. Aus „Hosanna“ wird „Kreuzige ihn!“.



## Palmsonntag

Ich höre die Leidensgeschichte Jesu,  
die verknüpft ist mit so vielen Menschen:  
Frauen und Männern,  
Mächtigen und Ohnmächtigen,  
Anhängern und Feinden,  
Getreuen und Verrätern,  
Verstockten und Reumütigen,  
Grausamen und Mitleidenden,  
Bekannten und Namenlosen.

Und ich?

Was hat das mit mir zu tun?

Komme auch ich in dieser Geschichte vor?

Zu welcher Gruppe muss ich mich zählen?

Wie hätte ich mich damals verhalten?

Wie verhalte ich mich heute?

Was ist dieser Jesus mir wert?

Um welchen Preis verkaufe ich ihn?



Wo setze ich mich für ihn ein?  
In welche Ausreden flüchte ich mich?  
Wo zeige ich Farbe?  
Wann verberge ich mein Christsein?

Leidensgeschichte - damals wie heute.  
Welche Rolle spiele ich darin?

© Gisela Baltes, [www.impulstexte.de](http://www.impulstexte.de)



## 2.2 Gründonnerstag

»Ich habe euch  
ein Beispiel gegeben... «

Gemeinschaft und Verrat, Freude und Verzweiflung – die Erfahrungen des Gründonnerstags sind so widersprüchlich wie das menschliche Leben. Mit dem Abend dieses Tages treten wir ein in das sogenannte „Triduum Sacrum“ bzw. „Triduum Paschale“ und damit in die Zeit der Heiligen Drei Tage von Leiden, Tod und Auferstehung des Herrn. Jesus feiert mit seinen Jüngern das Paschamahl, wäscht ihnen die Füße und teilt Brot und Wein. Damit gibt er ihnen ein Beispiel und zugleich den Auftrag, dies in Zukunft zu seinem Gedächtnis zu tun. (vgl. Johannes 13,15 bzw. 1 Korinther 11,24-25) Voller Liebe und Demut sorgt er sich um seine Jünger, obwohl er bereits ahnt, was ihm in den kommenden Stunden bevorstehen wird. Ein Beispiel auch für uns.



**...in Zeiten des Abschieds**

*Herr Jesus Christus,  
die Zeit deines Abschieds ist gekommen.  
Du teilst Brot und Wein  
und gibst dich selbst uns hin.  
Sei bei uns in den Tagen der Trauer,  
in den Nächten der Angst,  
in den Stunden der Einsamkeit,  
in den Augenblicken, die alles verändern.  
Sei du unser Licht und unsere Orientierung,  
wenn es in unserem Leben dunkel wird.  
Amen.*

### Agapefeier im Familienkreis

Miteinander essen, Gemeinschaft erleben und zusammen beten ist für jede Familie wichtig. Am Abend des Gründonnerstages bietet es sich an, eine Agapefeier im Kreis der Familie oder Gemeinde zu feiern. Ein Essen mit Fladenbrot sowie Wein bzw. Traubensaft erinnert an das letzte Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngern gefeiert hat.

Mögliche Elemente zur Gestaltung des Mahls sind:

- ein (fürbittendes) Tischgebet
- ein Segensgebet
- das Vorlesen der Erzählung vom letzten Abendmahl aus der (Kinder-)Bibel

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit ein solches Agapemahl auf digitalem Weg zu feiern.

## 2.3 Karfreitag

»Warum hast du mich verlassen?«

Der Karfreitag steht im Zeichen des Leidens und Sterbens Jesu Christi am Kreuz. Gott hat seinen Sohn gegeben und damit ein für alle Mal die Welt erlöst, Himmel und Erde untrennbar verbunden.

Nach seiner Gefangennahme wird Jesus vor den Statthalter Pontius Pilatus gebracht. Die Volksmenge fordert lautstark den Tod Jesu und so spricht Pilatus sein Urteil: Der Sohn Gottes muss sterben. Jesus nimmt das Kreuz auf sich, wird zum Hügel Golgotha geführt und zwischen zwei Verbrechern gekreuzigt. Um die 9. Stunde (das ist gegen 15 Uhr) ruft er laut aus: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Zugleich wird mit den Worten „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist“ sein Vertrauen deutlich. Beides gehört zusammen: Die Erfahrung der Gottverlassenheit und das gläubige



Vertrauen, dass Gott uns trägt, auch im Tod. Diese Spannung wird nicht aufgelöst. Jesus starb am Kreuz mit geöffneten Armen, als wollte er mit seiner Liebe die ganze Welt umarmen.

**wo bist du**

*ich rudere  
zu gott  
ins uferlose*

*ich greife  
nach gott  
ins unfassliche*

*ich schreie  
nach gott  
ins unerhörte*

*ich spähe  
nach gott  
im aussichtslosen*

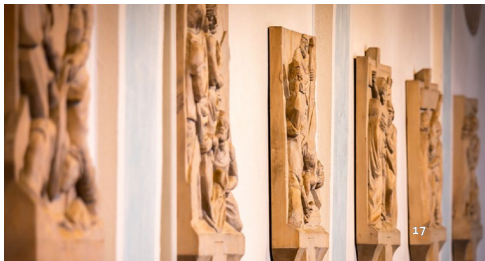
*ich brenne  
nach gott  
noch im erloschenen*

Andreas Knapp



## Kreuzwegfenster

Für Jesus war es ein schwerer und schmerzhafter Weg am Karfreitag. Davon zeugen die 14 Kreuzwegstationen, die es in jeder katholischen Kirche zu sehen gibt. Eine schöne Idee ist es, in der Fastenzeit bzw. am Karfreitag als Gruppe oder Einzelperson jeweils ein Fenster mit der Szene einer Kreuzwegstation zu gestalten. Die Kreuzwegfenster laden dann dazu ein, den Kreuzweg alleine oder in einer kleinen Gruppe betend und betrachtend zu gehen. Alternativ bieten sich auch die Kreuzwegbilder in der Kirche für einen Gang des Kreuzweges an.



## 2.4 Karsamstag: Tag der Stille

Das Menschsein Jesu nimmt auch die größte Zumutung unseres Lebens an: den Tod.

Daran erinnert der Karsamstag, der auch der Tag der Grabesruhe genannt wird. Was undenkbar erscheint, nämlich das Sterben des Messias, das Scheitern des Gesandten Gottes, ist brutale Wirklichkeit geworden: Jesus ist tot. Es ist aus und vorbei. Die Jünger haben sich aus Angst, ein ähnliches Schicksal erleiden zu müssen, zurückgezogen. Ihre Hoffnung ist im wahrsten Sinne des Wortes gestorben. Der Karsamstag fordert heraus, die Stille des Grabes, das Trauern und die Klage auszuhalten und das, was war, nachklingen zu lassen, ohne genau zu wissen, ob und wie es weitergeht.

Auch wenn der Karsamstag der stillste Tag im Kirchenjahr ist, so werden oft an diesem Tag schon Vorbereitungen für das Osterfest getroffen. Es werden Osterkerzen gebastelt, Ostereier gefärbt und die Wohnung österlich geschmückt.

## Am Grab

Im Wissen um die Auferstehung  
um den Gekreuzigten trauern.

Im Schatten des Todes ausharren  
mit der Hoffnung auf Zukunft.

Wachen zwischen  
„schon“ und „noch nicht“ .  
Die Spannung aushalten  
zwischen Tod und Leben.

Noch nicht besiegt Kreuz und Leid,  
doch das Ende des Dunkels erahnen.

Im Licht des nahenden Tages erkennen:  
„Das Grab ist leer!“

© Gisela Baltés, [www.impulstexte.de](http://www.impulstexte.de)

## 2.5 Ostern: Das Leben siegt!

Mit der Feier der Osternacht erreichen das Kirchenjahr und die Heilige Woche ihren Höhepunkt: Halleluja, Jesus lebt! Er ist durch Kreuz und Leid ins neue Leben gegangen – un-glaublich und unbegreiflich! Dafür steht symbolisch die Osterkerze, die in der Osternacht am Osterfeuer entzündet wird. Das Licht der Osterkerze möchte all die dunklen Erfahrungen und Ängste unseres Lebens hell machen, denn die Auferstehung Jesu eröffnet uns eine neue Perspektive für unser Leben: Wir dürfen Hoffnung auf das ewige Leben in der Gemeinschaft mit Gott haben. Der irdische Tod ist nicht das Ende, sondern ein Durchgang zum neuen Leben bei Gott. Jesus Christus hat uns gleichsam den Weg in den Himmel geebnet. Papst Franziskus bringt das Geheimnis von Ostern auf den Punkt: „Ostern zeigt, dass Gott alles zum Guten wenden kann.“



**Der Herr ist auferstanden!**

*Herr Jesus Christus,  
am dritten Tag bist du von den Toten erstanden.  
Das Grab ist leer, der Tod ist besiegt.  
Du hast uns erlöst  
und mit dem Vater versöhnt.  
Danke für dieses große Geschenk deiner Liebe.  
Lass in uns die Freude von Ostern fort dauern,  
nimm alle Zweifel von uns,  
und führe auch uns einmal  
zur Herrlichkeit der Auferstehung.  
Amen. Halleluja.*

## Jesus lebt, mit ihm auch ich!

1. Jesus lebt, mit ihm auch ich!  
Tod, wo sind nun deine Schrecken?  
Er, er lebt und wird auch mich  
von den Toten auferwecken.  
Er verklärt mich in sein Licht;  
dies ist meine Zuversicht.

2. Jesus lebt! Ich bin gewiss,  
nichts soll mich von Jesus scheiden,  
keine Macht der Finsternis,  
keine Herrlichkeit, kein Leiden.  
Seine Treue wanket nicht;  
dies ist meine Zuversicht.

3. Jesus lebt! Nun ist der Tod  
mir der Eingang in das Leben.  
Welchen Trost in Todesnot  
wird er meiner Seele geben,  
wenn sie gläubig zu ihm spricht:  
„Herr, Herr, meine Zuversicht!“

Text: nach Christian Fürchtegott Gellert, 1757

## 3. Das Osterevangelium nach Markus

Jemand, der gestorben ist, ist wieder lebendig? Die Botschaft von der Auferstehung Jesu und dem Sieg des Lebens über den Tod war für die Jüngerinnen und Jünger Jesu verständlicherweise zunächst nur schwer zu begreifen. Ihre ersten Reaktionen sind daher gekennzeichnet von Misstrauen und Furcht, aber auch von Erstaunen und (vorsichtiger) Freude über das, was geschehen war. Alle vier Evangelien des Neuen Testaments berichten vom leeren Grab, nicht jedoch vom Vorgang der Auferstehung selbst. Zudem sind es in allen Evangelien die Frauen, die das leere Grab zuerst entdecken, so auch im Markusevangelium:

Als der Sabbat vorüber war, kauften Maria aus Mágdala, Maria, die Mutter des Jakobus, und Sálome wohlriechende Öle, um damit zum Grab zu gehen und Jesus zu salben. Am ersten Tag der Woche kamen sie in aller Frühe zum Grab, als eben die Sonne aufging.



Sie sagten zueinander: Wer könnte uns den Stein vom Eingang des Grabes wegwälzen? Doch als sie hinblickten, sahen sie, dass der Stein schon weggewälzt war; er war sehr groß. Sie gingen in das Grab hinein und sahen auf der rechten Seite einen jungen Mann sitzen, der mit einem weißen Gewand bekleidet war; da erschraken sie sehr. Er aber sagte zu ihnen: Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazaret, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wohin man ihn gelegt hat. Nun aber geht und sagt seinen Jüngern und dem Petrus: Er geht euch voraus nach Galiläa; dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat.

**Aus dem Markusevangelium, Kapitel 16, Verse 1-7**

## 4. Das Leben siegt – Ideen rund ums Osterfest

### Schmücken des heiligen Grabes

Vielerorts ist es Tradition, mittels einer Christusfigur die Grablegung darzustellen. Die Gemeinde ist dann eingeladen, symbolisch das Heilige Grab mit Blumen zu schmücken. In abgewandelter Form eignet sich dieser Brauch auch für zu Hause: Schmücken Sie an den Kar- und Ostertagen ein Kreuz in Ihrer Wohnung besonders festlich. Es erinnert daran, dass das Leben stärker als der Tod ist.

### Ostertüten packen

Bereiten Sie den Menschen in Ihrer Umgebung eine Überraschung in Form einer Ostertüte. Mögliche Inhalte der Ostertüte können ein Osterei, eine kleine Osterkerze, ein Osterlamm, Texte für Hausgottesdienste oder eine Grußkarte sein.



### **Osterlicht to go**

Das Licht der Osterkerze ist ein Zeichen der Hoffnung. Bringen Sie dieses Licht zu einsamen, kranken oder alten Menschen in Ihrer Nachbarschaft oder zu Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Zudem ist es ein schöner Brauch, eine brennende Osterkerze mit dem Licht der Osternacht auf die Gräber der Verstorbenen auf dem Friedhof zu stellen.

## **Osterkerze basteln und entzünden**

Gestalten Sie eine Osterkerze. Dazu benötigen Sie eine Stumpenkerze sowie rote Wachsplatten für das A und  $\Omega$ , das Kreuz sowie die entsprechende Jahreszahl. Ein schöner Brauch ist es, die Osterkerze gemeinsam im Familienkreis zu segnen und zu entzünden. Schenken Sie Menschen, die einen Angehörigen verloren haben, eine Osterkerze. Nehmen Sie diese Menschen und die Kranken mit in Ihr Gebet. Ebenso kann das geweihte Osterwasser in die Familien geholt oder auch verschenkt werden.

**Viele weitere Anregungen und Ideen** rund um die Kar- und Ostertage finden Sie auf [\*\*www.bonifatiuswerk.de/ostern\*\*](http://www.bonifatiuswerk.de/ostern).

## Osteraugen

Ich wünsche uns Osteraugen,  
die im Tod bis zum Leben sehen,  
in der Schuld bis zur Vergebung,  
in der Trennung bis zur Einheit,  
in den Wunden bis zur Heilung.

Ich wünsche uns Osteraugen,  
die im Menschen bis zu Gott,  
in Gott bis zum Menschen,  
im ICH bis zum DU  
zu sehen vermögen.

Und dazu wünsche ich uns  
alle österliche Kraft und Frieden,  
Licht, Hoffnung und Glauben,  
dass das Leben stärker ist als der Tod.

Bischof Klaus Hemmerle (1929-1994)

## 5. Einsamkeit und Sorgen? Hier finden Sie Hilfe!

Sie fühlen sich allein? Sie haben Streit oder Krankheit und Ängste belasten Sie? Oft kann ein Gespräch helfen, die Gedanken zu sortieren, neue Wege zu erkennen oder sich die Sorgen einfach mal von der Seele zu reden.

**Seelsorge vor Ort:** Sprechen Sie die Seelsorger Ihrer Gemeinde an. Diese sind gerne für Sie da und hören Ihnen zu. Die Telefonnummern finden Sie im Pfarrbrief.

**Telefonseelsorge:** Kostenlos und anonym ist 24 Stunden am Tag die Telefonseelsorge erreichbar: 0800/1110111. Per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de).

**„Nummer gegen Kummer“:** Kinder und Jugendliche erreichen unter der Telefonnummer 116 111 die „Nummer gegen Kummer“ montags bis samstags von 14 - 20 Uhr.

# IMPRESSUM

## Herausgeber:

Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken e.V.  
Generalsekretär Monsignore Georg Austen

**Verantwortliche Gesamtkoordination:** Karin Stieneke

**Text und Redaktion:** Julian Heese

**Bildnachweise/Quellen:** S. 1: ChristArt - stock.adobe.com;  
S. 5, 21: tom15 - stock.adobe.com; S. 7: runlenarun - stock.adobe.com;  
S. 9: udra11 - stock.adobe.com; S. 11: Václav Mach – stock.adobe.com;  
S. 15: jchizhe - stock.adobe.com;  
S. 16: Andreas Knapp: Höher als der Himmel. Göttliche Gedichte. Echter Verlag: Würzburg 2010, 7.; S. 17: Thomas B. / pixabay.com; S. 19: rangizz - stock.adobe.com; S. 24/25: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten;  
S. 27: Tobias - stock.adobe.com

**Gerne senden wir Ihnen weitere Hefte »Kirche im Kleinen« zu.** Bestellung unter Tel. 0 52 51 29 96-94, [bestellungen@bonifatiuswerk.de](mailto:bestellungen@bonifatiuswerk.de) oder unter: [www.bonifatiuswerk.de/kirche-im-kleinen](http://www.bonifatiuswerk.de/kirche-im-kleinen)



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C011558**



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
[ClimatePartner.com/53323-2009-1017](https://climatepartner.com/53323-2009-1017)

# Keiner soll alleine glauben.

Das Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken fördert die Weitergabe des Glaubens, Orte der Begegnung und der Gemeinschaft sowie die pastorale Begleitung von katholischen Christen, die in einer Minderheitensituation ihren Glauben leben. Als Hilfswerk für den Glauben unterstützt das Bonifatiuswerk Katholiken in Deutschland, Nordeuropa und im Baltikum.

Unterstützen Sie katholische Christen in der Minderheit und ermutigen Sie Menschen im Glauben durch das Bonifatiuswerk.

**Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken e.V.**

Kamp 22 · 33098 Paderborn

[www.bonifatiuswerk.de](http://www.bonifatiuswerk.de)

## **Spendenkonto**

IBAN: DE46 4726 0307 0010 0001 00

Bank für Kirche und Caritas eG

[www.bonifatiuswerk.de/spenden](http://www.bonifatiuswerk.de/spenden)



Hilfswerk für den Glauben

**bonifatius  
werk**