

# Ostern zuhause

für Singles

Wenn in diesem Jahr die kirchlichen Feiern ausfallen, wollen wir doch nicht auf das Osterfest verzichten. Ob alleine, als Paar oder mit Kindern: Wir können Ostern auch zuhause feiern.

Wir brauchen:

- Eine Kerze. Suchen Sie ggf. in der Suchmaschine Ihres Vertrauens nach „Osterkerze“ oder „Ostertischkerze“. Dort finden Sie Händler für preiswerte, entsprechend verzierte Kerzen. Es reicht auch eine normale Kerze. Man kann z.B. mit einem Folienschreiber ein Kreuz darauf zeichnen.
- zwei oder drei Tücher oder Servietten für Karfreitag, idealerweise schlicht und dunkel
- kleine Zettel und einen Stift
- Für das Osterfrühstück brauchen wir möglichst Zutaten, die wir uns sonst nicht gönnen, dazu
- Ostereier,
- ein gebackenes Osterlamm oder eines aus Schokolade (beides im Internet bestellbar),
- Blumen oder blühende Zweige und
- Zwei Gläser zum Anstoßen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen für

- Karfreitag
- Osternacht
- Ostermorgen

## Karfreitag

Sie brauchen:

1. Einen Tisch,
2. die Kerze,
3. Tücher oder Servietten, möglichst dunkel,
4. Zettel und Stifte.

Der Tisch wird leer geräumt und die Kerze darauf gestellt, aber nicht angezündet.

**Lesen:** Der Karfreitag ist ein stiller Tag, an dem sich die Kirche daran erinnert, wie Jesus nicht vor dem drohenden Tod geflohen ist, sondern bei seinen Freunden blieb. Er hat darauf vertraut, dass ihn Gott aus aller Angst erlöst. So schreibt es der Evangelist Lukas:

Dann verließ Jesus die Stadt und ging, wie er es gewohnt war, zum Ölberg; seine Jünger folgten ihm. Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet, dass ihr nicht in Versuchung geratet! Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte. Nach dem Gebet stand er auf, ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend; denn sie waren vor Kummer erschöpft. Da sagte er zu ihnen: Wie könnt ihr schlafen? Steht auf und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet!

Soweit der Evangelist Lukas.

An diesem einen Tag im Jahr, dem Karfreitag, schaue ich auf die Dunkelheit in meiner Seele, wie sie auch Jesus schon gespürt hat. Ich denke an das, was mir Angst macht oder Sorgen bereitet und was alles dunkel über uns hängt. Ich kann alles das voll Vertrauen vor Gott bringen.

Sie nehmen ein Tuch, hängen es über die Kerze und sprechen aus, an welche aktuellen Sorgen und Nöte Sie gerade denken, zum Beispiel:

Ich mache mir gerade Sorgen über ..., ich habe Angst vor ...

Wer darüber nicht reden will, kann auch ein Bild malen und auf die Kerze legen.

**Gebet:** Himmlischer Vater, auch ich fühle mich manchmal allein und von den anderen Menschen verlassen, gerade in diesen Tagen. Es ist schwer, nur an das Gute zu denken und zu meinen „es wird schon“. Wie Jesus möchte ich beten: „Vater, in Deine Hände empfehle ich meinen Geist“.

Ich denke aber auch an Menschen in meiner Familie, in der Nachbarschaft, an Freunde und Bekannte, die mir in meinen Sorgen und Ängsten helfen könnten oder die selber einsam sind und denen auch ich helfen könnte. Ich will nicht nur an sie denken, sondern auch ihre Namen aufschreiben und für Ostern aufbewahren.

Die Namen werden auf Zettel geschrieben, um ihnen morgen einen Ostergruß zu schicken, und vor die Kerze gelegt.

Mit über Kerze, Tüchern und Zetteln ausgebreiteten Händen wird das Gebet gesprochen:

Himmlischer Vater, Du bist als Jesus Christus Mensch geworden und hast mein Leben gelebt und meine Ängste gespürt. Du weißt, wie es mir geht. Ich vertraue Dir, dass Du liebevoll bei uns allen bist, auch bei mir. Hoffnung und Licht sind immer da, auch ich es gerade nicht sehe. Segne diese Kerze, diese Namen und uns alle, nah und fern, bis wir morgen Ostern feiern. Amen.

## Osternacht

Nach Einbruch der Dunkelheit. Die Kerze, immer noch mit den Tüchern bedeckt, wird aufgestellt. Wer in der Wohnung bleibt, löscht das Licht.

**Gebet:** Allmächtiger, ewiger Gott. Du hast uns versprochen: „Ich bleibe bei Euch alle Tage bis zum Ende der Welt“. In dieser heiligen Osternacht stehe ich vor Dir. Du bist bei mir, hörst meine Worte und schaust mich liebevoll an. Ich danke Dir dafür!

**Lesen:** In alten Zeiten war die Nacht eine Zeit der Gefahr und das Licht ein Zeichen der Sicherheit. Auch wenn wir heute kaum noch Angst vor der Dunkelheit haben, kennen wir auch die Nacht der Seele: Traurigkeit, Mutlosigkeit, Einsamkeit. Auch ich sehne mich nach Zuwendung und nach Liebe. Und manchmal leide ich darunter, selber lieblos zu sein.

Jesus sagt: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir folgt, wird nicht in der Dunkelheit gehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.“

Jesus folgen heißt, sich genauso vom himmlischen Vater lieben zu lassen wie Jesus selbst. Wenn ich darauf vertraue, dass Gott ausnahmslos jeden Menschen ganz und gar liebt, und wenn ich darauf vertraue, dass die ganze Welt in Gottes Liebe immer geborgen ist, dann habe ich das Licht des Lebens.

Nacheinander werden die Tücher von der Kerze genommen. Wenn Sie noch wissen, was Ihre Ängste und Sorgen waren, erinnern Sie sich daran und sprechen es aus. Dazu sprechen Sie zum Beispiel: Deine Liebe ist größer als diese Angst.

**Oder:** Deine Liebe ist größer als meine Sorgen.

**Oder:** Wenn ich mich in Deiner Liebe geborgen weiß, dann sind meine Sorgen und Ängste nicht mehr größer als diese Liebe.

**Zum Abschluss:** Wenn ich mich in Deiner Liebe geborgen weiß, dann habe ich das Licht des Lebens.

**Sie entzünden die Kerze.**

**Gebet:** Segne, gütiger Gott, diese Kerze und segne auch mich und alle, die mir am Herzen liegen. Schenke uns allen das Vertrauen auf Deine ewige Liebe. Mach uns selber liebevoll zueinander, und fang mit mir an. Dann werde ich das Licht der Welt. Amen.

Als Dein geliebtes Kind darf ich Dich Vater nennen und voll Vertrauen das Vater unser sprechen: Vater unser. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Ab jetzt beginnt das Osterfest. Machen Sie es hell um sich und schön, und lassen Sie die Kerze noch so lange brennen, wie Sie möchten. In Ihrer eigenen Weise lassen Sie den Abend fröhlich ausklingen.

Damit andere das Licht auch bekommen, können jetzt die Menschen, an die Sie Karfreitag gedacht haben, per Messenger einen Ostergruß erhalten, zum Beispiel:

Hallo [Name], ab jetzt ist Ostern und bei mir brennt eine Osterkerze. Mit diesem Gruß gebe ich das Licht auch an Dich weiter. Alles Liebe von Deinem ...

## Ostersonntag

Decken Sie den Frühstückstisch möglichst festlich, so als würden Sie Gäste erwarten. Alles kann, nichts muss, Hauptsache bunt und fröhlich. Dazu die in der Nacht gesegnete und wieder angezündete Kerze. Auf den Tisch kommen auch die Ostereier, das Osterlamm, Blumen oder blühende Zweige und – nach Ihren Vorlieben – ein Glas zum Anstoßen sowie ein leeres Glas.

**Gebet:** Allmächtiger, ewiger Gott. Du hast mir versprochen, dass Du immer bei mir bist, alle Tage meines Lebens. In der Osternacht habe ich vor Dir gestanden und Dich das Licht meines Lebens genannt. Jetzt sitzen wir beide am Tisch, und deshalb möchte ich jetzt hören, was Du mir zu sagen hast.

**Langsam vorlesen:** Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

Nach dem Sabbat, beim Anbruch des ersten Tages der Woche, kamen Maria aus Magdala und die andere Maria, um nach dem Grab zu sehen. Und siehe, es geschah ein gewaltiges Erdbeben; denn ein Engel des Herrn kam vom Himmel herab, trat an das Grab, wälzte den Stein weg und setzte sich darauf. Sein Aussehen war wie ein Blitz und sein Gewand weiß wie Schnee. Aus Furcht vor ihm erbebten die Wächter und waren wie tot. Der Engel aber sagte zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch den Ort an, wo er lag! Dann geht schnell zu seinen Jüngern und sagt ihnen: Er ist von den Toten auferstanden und siehe, er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen. Siehe, ich habe es euch gesagt. Sogleich verließen sie das Grab voll Furcht und großer Freude und sie eilten zu seinen Jüngern, um ihnen die Botschaft zu verkünden.

Soweit der Evangelist Matthäus.

**Gebet:** Furcht sollen wir nicht mehr haben, aber große Freude, und das will ich jetzt feiern.

**Sie öffnen ein Osterei mit den Worten:**

So wie ich das Ei aus der harten Schale befreie, so befreist Du mich durch Deine Liebe aus all meinen Ängsten.

**Nachdem Sie das Ei gegessen haben, schneiden Sie das Lamm an oder brechen davon ab mit den Worten:**

In alten Zeiten wurden Gott Lämmer geopfert. Doch Jesus hat uns erzählt, dass Gott keine Opfer braucht. Ich muss Gott nicht mehr gnädig stimmen, sondern Gott will, dass wir uns gegenseitig gnädig sind und liebevoll miteinander umgehen so wie Jesus es uns vorgelebt hat. Guter Gott, Du bist das wahre Lamm für mich.

**Nachdem Sie das von dem Lamm gegessen haben, nehmen Sie die Blume in die Hand mit den Worten:**

Wie die Blume aus der dunklen Erde wächst, so wachse ich aus meiner Dunkelheit, wenn ich mich in Deiner Liebe geborgen fühle.

**Sie nehmen Ihr Glas und sprechen:** Dieses Osterfest können wir nicht gemeinsam feiern. Heute können wir nur in Gedanken zusammen sein. Doch wenn Gott bei uns ist und wir alle in seinen Händen sind, dann sind wir vor seinen Augen alle beieinander. Dieses leere Glas steht für alle, die mir am Herzen liegen, nach denen ich mich sehne, die ich vermisse, auf die ich mich freue. Und es steht auch für alle, die mich gern haben, die mich brauchen, die auf mich warten. Es steht für alle, nah und

fern, glücklich oder traurig, lebendig oder gestorben, für alle Menschen ist heute Ostern. Guter Gott, Du bist das Licht des Lebens in Ewigkeit. Amen.

**Sie stoßen mit dem leeren Glas an und wünschen sich und allen, an die Sie denken: Frohe Ostern!**

Texte:

Katrin Bauer, Bonn  
Diakon Dr. Dr. Andreas Bell, Köln  
Kai Fehrmann, Bonn

Bibeltexte:  
Revidierte Einheitsübersetzung

Köln/Bonn, April 2020