

Emmausgang

Liebe Teilnehmer*innen, wir freuen uns, dass ihr euch mit unseren Impulsen auf den Weg machen wollt. Ihr könnt den Weg allein oder zu mehreren gehen, je nachdem, was die Corona-Verordnung zulässt. Der Weg dauert mit allen Impulsen ca: 2 Std. Wohin und wann ihr geht, ist euch überlassen. Nehmt euch eine Kleinigkeit für eine „Vesper“ (kleine Brotzeit) mit.

Wir wollen uns auf diesem Weg von der Emmaus Geschichte leiten lassen. (Lk 24, 13-35)

Wir wünschen euch eine gute Zeit!

Einstimmung:

Sucht euch einen Ort, an dem ihr gut stehen könnt und wo ihr ungestört seid. Lest euch die Anleitung zu einer kleinen Atemübung vor/ durch:

Ich stehe bewusst aufrecht.

Ich achte einige Atemzüge lang auf meinen Atem.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen – ich bin getragen.

Ich nehme meinen Körper wahr.

Ich kann mich dehnen und strecken.

Und achte wieder einige Atemzüge lang auf meinen Atem.

Um achtsam und aufmerksam für den Weg zu werden, helfen einige Fragen:

- Wie fühle ich mich – jetzt gerade?
- Was beschäftigt mich noch?
- Worauf freue ich mich? Was erhoffe ich?

*Jede*r denkt einen Augenblick für sich nach. Dann ist Austausch möglich.*

Geht einige Minuten weiter.

1. Stop:

Emmausgeschichte:

„Am ersten Tag der Woche waren zwei von den Jüngern Jesu auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das 60 Stadien von Jerusalem entfernt ist.“

Impuls:

Wir dürfen Wunder erwarten.
Oft kommen sie behutsam und leise daher.
Als entdecke man einen ersten Krokus im Schnee.
Als stärke einem plötzlich jemand den Rücken.
Als habe man in der Zeitung von Hoffnung gelesen.
Als halte der Tag ein Lächeln bereit.
Ostern: Wunder erwarten. Ja, das dürfen wir.
(Tina Willms)

Hausgottesdienst Emmausgang

Wir gehen weiter und gehen die ersten 5 Minuten im Schweigen, jeder in seinem Tempo. Dabei überlege ich:

- Was ist alles um mich herum?
- Was siehst Du?
- Was kannst du hören?
- Kannst du etwas riechen?
- Spürst du den Boden unter deinen Füßen?

Lass die Natur auf dich wirken und dich davon anziehen, was dir begegnet. Für alle Sinne nehme ich mir ein bisschen Zeit.

Sei im JETZT!

Gehe einige Zeit im Schweigen weiter und lass deine Erfahrungen nachklingen.

Emmausgeschichte:

„Die Jünger sprachen über all das, was sich ereignet hatte.“

*Jede*r denkt einen Augenblick für sich nach:*

- Was ist mir besonders aufgefallen, bewusst geworden?
- Was war ungewohnt?
- Ich achte auf meine Gefühle und Gedanken ohne sie zu bewerten.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr nun eure Erfahrungen miteinander teilen. Nehmt euch die Zeit, die ihr braucht.

Wieder gehen wir einige Zeit im Schweigen.

2. Stop:

Emmausgeschichte:

„Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam er, Jesus und ging mit ihnen. Doch ihre Augen waren gehalten, so dass sie ihn nicht erkannten. ¹⁷Er fragte sie: »Worüber unterhaltet ihr euch auf eurem Weg?« Da blieben sie niedergeschlagen stehen.

Und Jesus erklärte ihnen, was in der Heiligen Schrift über ihn gesagt wurde – angefangen bei Mose bis hin zu allen Propheten.“

Impulse:

All das, was misslungen ist,
alle Steine, die im Weg lagen,
all das, wo ich gescheitert bin,
die Bruchstücke meines Lebens
vor Gott bringen
und darauf vertrauen,
dass bei ihm

Hausgottesdienst Emmausgang

Unvollendetes vollendet wird.
(Andrea Schwarz)

*Jede*r denkt einen Augenblick für sich nach:*

Gibt es in meinem Leben eine Erfahrung, eine Situation, in der ich das Gefühl hatte:

- dass Jesus/Gott dabei war?
- sich in irgendeiner Weise dazugesellt hat?
- dass mir sein Mit-sein gefehlt hat
- dass ich ihn nicht gespürt habe?

Im Schweigen und/oder im Gespräch gehen wir weiter.

Wir gehen bis wir einen Ort gefunden haben, an dem wir eine Pause einlegen können.

3. Stop:

Vor dem Pausen - Vesper lesen wir weiter:

Emmausgeschichte

„Inzwischen waren sie kurz vor Emmaus, und Jesus tat so, als wolle er weitergehen. Deshalb drängten ihn die Jünger: »Bleib doch über Nacht bei uns! Es ist spät und wird schon dunkel.« So ging er mit ihnen ins Haus. Als Jesus sich mit ihnen zum Essen niedergelassen hatte, nahm er das Brot, dankte Gott dafür, brach es in Stücke und gab es ihnen. Da wurden ihnen die Augen geöffnet: Sie erkannten Jesus. Doch im selben Moment verschwand er, und sie konnten ihn nicht mehr sehen.“

Wir lesen oder singen:

„Wenn wir das Leben teilen wie das täglich Brot,
wenn alle, die uns sehen, wissen: hier lebt Gott:
Jesus Christ, Feuer, das die Nacht erhellt,
Jesus Christ, du erneuerst unsre Welt.“

Gemeinsam essen und trinken wir jetzt und freuen uns darüber, dass wir zusammen sind und über das hoffentlich schöne Wetter.

- Pause -

Wir nehmen uns noch ein wenig Zeit und denken über folgende Impulse nach:

- Wäre Jesus jetzt bei unserem Gespräch dabei, wie würde sich das anfühlen?
- Was würde er mich/uns fragen?
- Würde sich unser Gespräch verändern?

Hausgottesdienst Emmausgang

Bevor wir wieder aufbrechen, lesen wir weiter in der

Emmausgeschichte:

Sie sagten zueinander: ‚Hatte es uns nicht tief berührt als er unterwegs mit uns sprach und uns die Heilige Schrift erklärte?‘ Ohne Zeit zu verlieren, brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück.

Frisch gestärkt gehen wir ein Stück weiter:

4. Stop:

Impuls:

Nach Emmaus

Die eine Zeit ist vorbei und der Weg liegt neu vor uns.
Gehen wir weiter: die Schritte bewusst mit Schwung.
Jetzt kennen wir
die Richtung
das Ziel
leichtfüßig, leichtherzig, leichtmutig
geht es besser als vorher
die Angst bremst uns nicht mehr aus.
Wir gehen begleitet.
In dieser Welt, die auf den Kopf gestellt wurde.
Durch diese Welt, in der nichts bleiben muss.

Jetzt geht es weiter in aller Möglichkeit.

Kirsten Westhuis

Wir überlegen:

- Wie ist meine Lebenssituation im Moment?
- Spricht der Text etwas in mir an?
- Welche Möglichkeiten kann ich für mich entdecken?

Auf dem Weg bleiben wir im Gespräch oder in Stille verbunden.

Wir gehen solange weiter bis wir einen schönen Platz finden, an dem wir unseren Weg abschließen können.

5. Stop:

Zunächst wollen wir uns wieder einen Moment auf uns selbst konzentrieren. Wer mag kann die Atemübung vom Anfang noch einmal machen.

Ich stehe bewusst aufrecht.
Ich achte einige Atemzüge lang auf meinen Atem.
Ich spüre den Boden unter meinen Füßen – ich bin getragen.
Ich nehme meinen Körper wahr.
Ich kann mich dehnen und strecken.
Und achte wieder einige Atemzüge lang auf meinen Atem.

- Wie fühlst du dich jetzt gerade in diesem Moment?

Wir lesen weiter:

Emmausgeschichte:

„...Und sie fanden die elf Jünger und die, die mit ihnen versammelt waren. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach!“

Wir überlegen:

- Was kann ich von diesem Emmausgang mitnehmen?
- Hat mich etwas berührt?
- Habe ich heute Leben/Auferstehung neu oder anders erfahren?
- Habe ich unterwegs etwas erlebt und neu erkannt?

Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Wir beenden unseren Gang mit einem Segen.

Wir wünschen uns den Segen des auferstandenen Christus,
der auch unsere Wege immer begleiten will.

Wir wünschen uns ein Herz, das sich berühren lässt, von dem, der
unseren Weg mitgehen will.

Sei gesegnet und gestärkt
und mit dir alle, mit denen du verbunden bist durch den Vater, den
Sohn und den Hl. Geist. Amen

Wir freuen uns, dass ihr euch mit unseren Impulsen auf den Weg gemacht habt und
wünschen euch einen guten Heimweg