



Tipps für Familien mit Kindern:

Suchen Sie eine Strecke aus, die der Kondition der Kinder entspricht.

- Mit Kindern ab dem Volksschulalter können „Rätselspiele“ gespielt werden: Österliche Dinge von A-Z werden abwechselnd aufgezählt:

Von A wie Auferstehung bis Z wie Zukunft. Oder: Welche Dinge passen zum Frühling: Mit dem letzten Buchstaben des Wortes beginnt das nächste Wort

- **Österliche Symbole** suchen, die man zu Hause in einem Osterbild auflegt
- Ein **österliches Naturmandala** legen – z.B. vor einer Kapelle
- **Osterlieder** singen
- **Ein Stück schweigend gehen und die Sinne schärfen** – sich dann gegenseitig erzählen, was man gesehen, gehört, gefühlt... hat
- **Spiele:** Ich sehe etwas, das du nicht siehst, ...ich höre etwas, das du nicht hörst und das klingt,... Ich spüre etwas, das du nicht spürst,...
- **Eiersuche:** Am Ziel angekommen, kann ein Erwachsener einige kleine (Schoko-) Oster Eier verstecken, die die Kinder suchen dürfen.
- **Ein Fladenbrot teilen** – dabei den Kindern die Emmausgeschichte erzählen und ihnen das Brotteilen als Handlung Jesu erläutern, in der die Verbundenheit mit seinen Freund*innen zum Ausdruck kommt.

Die österliche Botschaft *stärke deine Hoffnung und tröste die Traurigen und Verzweifelten um dich.*

Die österliche Freude *erfülle dein Leben und bewirke mit dir viel Gutes.*

Die österliche Neugier *öffne deine Augen für all die wunderbaren Zeichen der Auferstehung.*

Die österliche Zuversicht *stärke deinen Glauben an die gute Zukunft für alle Menschen auf der Welt.*

Die österliche Kraft *führe dich zum Staunen über alles Lebendige.*

Die österliche Gnade *komme auf dich und schenke dir Frieden.*

Der österliche Segen *lasse dich immer wieder tanzen und singen: Halleluja, Jesus lebt!*

Petra Maria Burger



Impressum: Diözese Linz, Netzwerk Spirituelle Wegbegleiter*innen, Kapuzinerstr.84, 4020 Linz
 F.d.l.v.: Andrea Reisinger
 Fotos: Andrea Reisinger, Spirituelle Wegbegleiter*innen, Gerti Steyrer

Dem Leben entgegen gehen Österliches Pilgern - DIY



Anregungen für eine Pilgerwanderung in der Zeit rund um Ostern

Alleine – mit Freund*innen – mit der Familie – mit Kindern



Viele Menschen pilgern, um sich selbst als Teil von Gottes großer Schöpfung zu erfahren, Gott bewusst zu begegnen und aus den Quellen der Natur und der Achtsamkeit zu schöpfen. Der Aufbruch der Natur im Frühling lässt uns erahnen, dass sich auch in uns eine unbändige Lebenskraft entfalten möchte. Das lässt uns staunen und dankbar sein und wir spüren, was im Leben wichtig ist.



Erzählung von den Emmausjüngern Lk 24,13-35:

Und siehe, am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Doch ihre Augen waren gehalten, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als Einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Tat und Wort vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohepriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Doch auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. Da sagte er zu ihnen: Ihr Unverständigen, deren Herz zu träge ist, um alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Christus das erleiden und so in seine Herrlichkeit gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt! Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. Da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn; und er entschwand ihren Blicken. Und sie sagten zueinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?

Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und 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.

Die **Emmausgeschichte** ist eine Einladung, sich miteinander auf den Weg zu machen. Wie in der biblischen Erzählung können wir mitgehen, erzählen, hören und fragen. Im gemeinsamen Brotbrechen, Essen und gestärkt Zurückgehen können wir die Begegnung untereinander und mit dem Auferstandenen spüren. Ein Stück des Weges kann uns dieser Bibeltext begleiten. Was bewegt mich? Wo brennt mein Herz? Was möchte ich mit meinen Mitpilger*innen teilen?

Weitere Ideen für ein persönliches Österliches Pilgern:

- Einen Pilgerweg aussuchen, den ich gehen möchte. Die Broschüre **„Pilgern in Oberösterreich“** bietet eine Übersicht über die oberösterreichischen Pilgerwege und spirituellen Wege. Download unter: <https://www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung>



Österlich Pilgern kann ich auch vor meiner Haustür oder in meiner näheren Umgebung. Kapellen, Marterl oder Kraftplätze in der Natur eignen sich als Ziel.

- **Erfahrung mit allen Sinnen:** Gehen Sie eine Zeitlang im Schweigen und konzentrieren Sie sich besonders auf einen Sinn: Was sehe, höre, fühle, spüre, oder schmecke ich?



- **Vom Dunkel ins Licht:** Bevor ich aus einem dichten Wald in die Sonne trete, spüre ich dem Dunklen nach: Wie fühlt sich die Dunkelheit hier im Wald oder die Dunkelheit im Leben an? Wo wünsche ich mir eine Bewegung vom Dunkel ins Licht. Ich trete ins Licht der Sonne - ich lasse mich wärmen, bescheinen, erhellen, ... nehme bewusst wahr, wie sich das anfühlt. Vielleicht kommt auch ein hilfreicher Impuls, der eine dunkle Stelle in meinem Leben erhellt.

- **Einen Stein am Wegrand aufheben** – dem Schweren im Leben nachspüren... Welche Last möchte ich ablegen, in die Hände Gottes legen? Nachdem ich den Stein eine Weile mit mir getragen habe, kann ich ihn bei meinem Pilgerziel oder einer Kapelle, einem Kreuz symbolisch ablegen.
- **Aus Ästen, Gräsern, Naturmaterialien ein Kreuz binden:** Welches Kreuz trage ich? Wer hilft mir, mein Kreuz zu tragen? Auch dieses Kreuz kann symbolisch an einem besonderen Ort abgelegt oder als Erinnerung mit nach Hause genommen werden.
- **Zeichen für Aufbruch, Auferstehung in der Natur** entdecken und betrachten und eventuell ein Symbol mit nach Hause nehmen.