

A photograph of a person walking away on a dirt path through a dense forest of tall, thin trees with vibrant green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating dappled shadows on the path. The text 'Mein Emmaus-Spaziergang' is overlaid in a white, cursive font.

*Mein
Emmaus-
Spaziergang*

*Anregungen und Texte von Oliver Gußmann,
Referent für das Thema Pilgern
am Gottesdienst-Institut Nürnberg;
überarbeitet von
Pfarrer und Pilgerbegleiter Manfred Schüsselin*



*Eine Initiative des Projektteams
„wandernPLUS – Pilgern im
Nordschwarzwald“ und
der Ev. Kirchengemeinde Ebhausen*

***Alle Pilger reden sich mit „Du“ an,
so soll es auch der Einfachheit halber bei
diesem Emmaus-Spaziergang sein!***

Die Corona-Pandemie macht es nach wie vor schwierig, in größerer Zahl zusammen unterwegs zu sein. Jeder von uns kann aber auch allein draußen sein und den Weg der Emmaus-Jünger nachgehen – egal auf welchem Weg, wann und wie lange.

Mit den angebotenen Impulsen kannst du frei umgehen. Wenn ihr den Weg zu zweit geht, wechselt euch beim Lesen der Texte, Meditationen und Gebete ab.

Gute Schuhe, eine Flasche Wasser und ein Stück Brot sind als weitere *Ausrüstung* genug.

Starte an deiner Haustüre.

Am Start

Brich mit einem Segensgebet auf

*Mein Gott, ich breche auf
an diesem neuen Tag.*

*Die Büsche und Blumen blühen
und die Vögel singen.*

Die Schöpfung erwacht.

In deinem Namen breche ich auf.

*Begleite meine Schritte,
Gebete und Gedanken.*

*Sei mir ein Begleiter
auf meinem Emmaus Weg.*

*So wie du als Wanderer mit den beiden Jün-
gern gereist bist, so sei auch bei mir auf
meinem heutigen Weg.*

Fülle mein Herz mit guten Gedanken.

Schenke mir deinen Segen.

Amen.

Wie es Dir geht

Gehe eine Wegstrecke in der Landschaft bis Du zu einem Punkt kommst (Parkbank / im Wald), an dem Du ungestört bist und Ruhe erfährst. Dort lausche eine Zeit lang den Geräuschen, die Du wahrnimmst.

5

Achtsam beginnen

Du stehst einfach da und achtest einige Minuten auf Dein Ein- und Ausatmen.



Du spürst: Du stehst auf festem Grund.

Nun betrachte Deine Umgebung.

Du nimmst die unterschiedlichen Dinge, Farben, Formen, und Konturen einfach wahr.

Du hörst auf die Geräusche der Umgebung: Die Singvögel, einen Motor, den Wind, der durch die Blätter streicht.

Dann lies laut oder leise die Geschichte von den beiden Jüngern, die von Jerusalem nach Emmaus gehen (Lukas 24,13-24):

6 *Am selben Tag gingen zwei Jünger nach Emmaus, einem Dorf elf Kilometer von Jerusalem entfernt. Unterwegs sprachen sie miteinander über die Ereignisse der vergangenen Tage. Während sie sich unterhielten und nachdachten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Aber sie – wie mit Blindheit geschlagen – erkannten ihn nicht. »Worüber sprecht ihr da miteinander?«, wollte Jesus wissen. Die Jünger blieben traurig stehen, und verwundert bemerkte Kleopas, einer von den beiden: »Du bist wohl der Einzige in Jerusalem, der nichts von den Ereignissen der letzten Tage weiß.« »Was meint ihr?«, fragte Jesus. »Das, was mit Jesus aus Nazareth geschehen ist«, antworteten die Jünger.*

»Er war ein Prophet, den Gott geschickt hatte. Jeder im Volk konnte das an seinen mächtigen Worten und Taten erkennen. Aber unsere obersten Priester und die anderen Mitglieder des Hohen Rates haben ihn an die Römer ausgeliefert.

Er wurde zum Tode verurteilt und dann ans Kreuz geschlagen. Dabei hatten wir gehofft, dass er der von Gott versprochene Retter ist, der Israel befreit. Seither sind nun schon drei Tage vergangen. Und dann wurden wir heute Morgen auch noch durch einige Frauen sehr beunruhigt, die zu uns gehören. Schon vor Sonnenaufgang waren sie zum Grab gegangen; aber der Leichnam von Jesus war nicht mehr da. Die Frauen kamen zurück und erzählten, ihnen seien Engel erschienen, die sagten: ›Jesus lebt!‹ Einige von uns sind gleich zum Grab gelaufen. Es war tatsächlich alles so, wie die Frauen berichtet hatten. Aber Jesus haben sie nicht gesehen.«



Hebe einen **Stein** vom Boden auf als Zeichen für deine Sorgen oder was dich gerade bedrückt.

8

Befühle den Stein. Wo hat er Ecken und Kanten? Ist er glatt oder rau? Überlege dir im Weitergehen, was dir Sorgen oder Schmerzen bereitet, wo du verletzt bist oder worüber du trauerst.

(Seid ihr zu zweit, so geht eine Weile, etwa eine Viertelstunde, im Schweigen nebeneinander. Ihr könnt auch miteinander über das sprechen, was Euch bedrückt oder was der Stein bedeuten könnte.)

Danach sprich ein Gebet wie dieses:

*Barmherziger Gott,
mir ist das Herz schwer:
Beziehungen, das normale Leben ...
so vieles ist immer noch eingeschränkt.*

*Das ganze Leben findet
„auf Abstand“ statt.
Ich habe Angst
vor der unsichtbaren Krankheit,
aber auch welche wirtschaftlichen Folgen
diese Krise für mich,
für unser Land, für diese Welt hat.
Ich spüre die Unsicherheit
im Umgang miteinander,
die Nähe zu meinen Mitmenschen
fehlt mir.
Lass diese Zeit bald vorübergehen.
Amen.*



Da wurden ihnen die Augen geöffnet

Behalte den Stein bei dir.

Geh nun eine Weile den Weg weiter, am besten bis zu einem Brunnen mit frischem Wasser (*zu einer Quelle, einem Bach, einem Friedhofs-Wasserbrunnen mit Wasserhahn*).

10

An einer ungestörten Stelle lies den zweiten Teil der Emmaus-Geschichte (*Lukas 24,25-31*): *Darauf sagte Jesus zu ihnen: »Wie wenig versteht ihr doch! Warum fällt es euch nur so schwer, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben? Musste der von Gott erwählte Retter nicht all dies erleiden, bevor ihn Gott zum höchsten Herrn einsetzte?«* Dann erklärte ihnen Jesus, was durch die ganze Schrift hindurch über ihn gesagt wird – von den Büchern Mose angefangen bis zu den Propheten. 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: Es war Jesus. Doch im selben Moment verschwand er, und sie konnten ihn nicht mehr sehen.

In Piemont (Italien) laufen die Menschen am Ostertag, an dem die Emmaus - Geschichte ja ursprünglich passierte, beim Morgenläuten zum Dorfbrunnen, um ihre Augen auszuwaschen.



12

sicht mit dem frischen **Wasser** des Brunnens. Ist es kein Trinkwasser, so nimm das Wasser aus der Flasche, die du mitgebracht hast. Spüre der erfrischenden Kühle des Wassers nach.

Gehe weiter und denke im Gehen nach über das, was sich in der nächsten Zeit für dich verändern könnte oder sollte oder was sich in deinem Leben nach der Pandemie verändern wird.

Nach zwanzig oder dreißig Minuten halte an und betrachte das nachfolgende Bild.

Das Auferstehungsbild

13



Betrachte dieses Schnitzbild von Tilman Riemenschneider: Es zeigt die Auferstehung Jesu. Es befindet sich auf dem rechten Flügel des Heilig-Kreuzaltars in der Detwanger St.-Peter-und-Pauls-Kirche unweit von Rothenburg ob der Tauber. Du siehst an der Gestalt Jesu, wie er sich hat verwunden lassen.

Noch in der Auferstehung trägt er die Wundmale, die ihm die römischen Soldaten zugefügt hatten, als sie ihn ans Kreuz nagelten. Kann sein, dass dich das an eigene Schmerzen erinnert:

- 14
- *Welches Ereignis hat dir Wunden zugefügt?*
 - *Was nagt an deiner Seele?*
 - *Worüber bist du noch nicht hinweg?*

Für Jesus auf dem Bild ist die Furcht vor dem Sterben in diesem Moment vorüber, das Leiden im Sterben und der Tod auch. Jesus steht vor dem Grab. In ganz aufrechter Haltung. Er hat den Tod überstanden und das Grab hinter sich gelassen. Ein sanfter Wind bläst sein Gewand zur Seite. Du siehst, wie Jesus einen Stab in der Hand hält. Eine Siegesfahne ist daran befestigt. Gott hat dem Tod nicht das letzte Wort gelassen, sondern seinen geliebten Sohn daraus errettet. Jesus stützt sich auf diesen Sieg.

Paulus schreibt zur Auferstehung Jesu, dass dieser Sieg auch uns gehört: *„Gott sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unseren Herrn Jesus Christus!“* Du kannst es sehen und wahrnehmen, weil der auferstandene Jesus dich mit seiner rechten Hand segnet und dir Gottes Güte für dein Leben zuspricht:

„Gott segnet dich. Gerade da, wo du tief in einer Krise steckst!“ Die Botschaft Jesu für dich heute ist Segen. Mag sein, dass es dir schwerfällt, das zu glauben oder für dich zu akzeptieren. Den Wächtern am Grab scheint es ebenso zu gehen:

- *Vorne sitzt einer, der noch schläft.*
- *Hinter dem Grab ist einer, der sich ungläubig die Augen reibt.*
- *Und einer läuft weg.*

Bleibe noch ein wenig stehen.

Wenn du möchtest, höre dir dieses Segenslied an:



Rückweg

Geh nun wieder nach Hause zurück. Lege auf halbem Weg eine Pause ein und lies an einer ungestörten Stelle den dritten Teil der Emmaus-Geschichte (Lukas 24,32-35):

- 16 *Sie sagten zueinander: »Hat 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. Dort waren die elf Jünger und andere Freunde von Jesus zusammen. Von ihnen wurden sie mit den Worten begrüßt: »Der Herr ist tatsächlich auferstanden! Er hat sich Simon gezeigt!« Nun erzählten die beiden, was auf dem Weg nach Emmaus geschehen war und dass sie ihren Herrn erkannt hatten, als er das Brot in Stücke brach.*

Wenn du möchtest, dann
lass dir nun dein **Vesper-**
brot schmecken. Sprich
vorher ein **Dankgebet**,
zum Beispiel eines von diesen:



17

*Herr, segne unser täglich Brot,
so sind wir wohl geborgen.
Hilf allen Menschen in der Not
und allen, die sich sorgen.*

*Vater, wir leben von deinen Gaben.
Segne das Haus, segne das Brot.
Gib uns Kraft, von dem, was wir haben,
denen zu geben in Hunger und Not.*

*Lass uns, Herr, bei unserm Essen
deine Güte nicht vergessen.
Teil uns deine Liebe aus,
gib uns Fried in Herz und Haus.*

Stelle dir vor, dass es Jesus auseinanderbricht
und es mit dir teilt.

Gehe nun weiter und suche in der Schöpfung nach einem Zeichen, wo Gott mit seiner Schöpferkraft etwas aufbrechen lässt:

18

*eine Knospe,
einen Zweig mit
Trieben, oder
etwas anderes,
was Dir auffällt.*



Nimm es, wenn möglich, mit nach Hause als Erinnerung an den Weg.

Heimkehr

Wenn du wieder daheim bist, kannst du folgendes Gebet vor oder kurz nach der Ankunft beten:

*Gott, ich danke dir,
dass du mich heute begleitet
und wieder nach Hause gebracht hast.*

*Du hast mich und mein Leben
hineingenommen in die
Erfahrungen der Emmaus-Jünger.
Stärke mein Vertrauen auf dich.
Gehe weiter mit mir auf dem Weg
und zum Ziel meines Lebens.
Danke dass ich zu dir gehöre
im Leben und im Sterben.
Amen.*

Bete laut oder leise für dich das **Vaterunser**:

*Vater unser im Himmel,
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.*

Bitte Gott zum Schluss um seinen Segen:

*Gott, segne mich und behüte mich,
gib mir deinen Frieden.
Amen.*

20

Wie geht es weiter?

Lege deinen **Stein** und deinen **Zweig bzw. die Knospe** nebeneinander an eine gut sichtbare Stelle in deinem Haus zur Erinnerung an diesen Tag.